

# Humor in Coaching und Beratung

**„Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.“  
(Charles Chaplin)**



**Zertifikatsarbeit, eingereicht von Ursula Aellen-Gugger  
bei Jürg W. Krebs und Sr. Emmy Schwab  
Kursleitung „Kontemplation und Beratung“  
19. März 2015**

## **Inhalt**

1. Einleitung.....	3
2. Aufbau der Arbeit.....	3
3. Erfahrungen mit Humor im Alltag und in der Beratung.....	4
4. Bedeutung von Humor.....	5
4.1 Humor als Haltung.....	5
5. Wirkung von Humor.....	6
6. Humor in Coaching und Beratung.....	6
6.1 Humorvolle Interventionen.....	6
6.2 Humorvoll fragen.....	7
7. Fazit.....	8
8. Literaturverzeichnis.....	9

## 1. Einleitung

Seit jeher kenne ich meine Tochter als eher introvertierte, in der Öffentlichkeit schüchterne Person, die ihre Emotionen nur zeigen kann, wenn sie mit der Umgebung vertraut ist und ihre Gegenüber kennt. Nun hat sie vor einiger Zeit eine Ausbildung zur Clownin gemacht. Sobald sie in ihre Rolle als Clown schlüpft, vergisst sie alle eigenen Begrenzungen, kommt total aus sich heraus und ist kaum wiederzuerkennen. In ihrer Rolle ist es für sie kein Problem zu scheitern, über sich selbst zu lachen, positive und negative Gefühle zu zeigen und ihre Kreativität durch ihren Körper zum Ausdruck zu bringen. Der humorvolle Clown weckt grosse Lebensfreude in ihr und es gelingt ihr auf der Bühne, diese Freude ans Publikum weiterzugeben.

Auf einer Studienreise nach Berlin bin ich zudem auf ein Büchlein mit den besten Witzen aus der DDR gestossen. Beim Lesen dieser Witze habe ich entdeckt, wie die Menschen damals durch Witze ihren Frust über Autoritäten und den sozialistischen Alltag loswerden konnten. Diese Beobachtungen und die eigenen Erfahrungen, wie gut mir humorvoller Umgang mit andern Menschen tut, haben mich inspiriert, über Humor im Coaching und in der Beratung nachzudenken und mich dabei zu fragen:

Welchen Einfluss hat Humor auf mich als Beraterin? Welche Wirkung entsteht, wenn ich im Umgang mit meinen Klienten eine humorvolle Haltung einnehme? Wie kann der Klient persönlich von humorvollen Interventionen profitieren? Welche Methoden können dabei zur Anwendung kommen?

## 2. Aufbau der Arbeit

Als erstes habe ich mich auf humorvolle Begebenheiten in meinem Alltag konzentriert und eine Zeitlang ein Humorheft geführt. Dabei ist mir aufgefallen, wie wohltuend es ist, im Zusammensein mit anderen Menschen, zu Hause und am Arbeitsplatz, Lustiges zu erleben und darüber lachen zu können.

Meine Arbeit beginnt mit einigen Erläuterungen über gemachte Erfahrungen im Alltag und in der Beratung.

Definitionen über Humor gibt es unzählige, deshalb beschränke ich mich im Kapitel „Der Begriff Humor“ auf eine Einzige, für meine Fragestellung relevante Aussage. Wichtiger als die Definition ist mir Humor als Haltung.

Schliesslich geht es mir darum, die Wirkung von Humor zu beleuchten und Möglichkeiten humorvoller Interventionen in Coaching und Beratung kennenzulernen.

Die Arbeit wird mit meinem Fazit, das ich zusammenfassend aus der Auseinandersetzung mit diesem Thema ziehen kann und dem Literaturverzeichnis abgeschlossen.

1. Erfahrungen: Humor im Alltag und in der Beratung
2. Bedeutung: Der Begriff Humor und Humor als Haltung
3. Wirkung: Was bewirkt Humor
4. Ziel: Wie kann ich Humor in Coaching und Beratung einsetzen

### 3. Erfahrungen mit Humor im Alltag und in der Beratung

Auf einem Spaziergang trafen mein Mann und ich einen alten Mann, den wir kennen. Ein älterer Herr fuhr rasant mit dem Fahrrad an uns vorbei. Unser Bekannter meinte dazu: „Der kommt viel zu schnell, das ist auch so einer, der mit grossem Tempo in einen Kreisel einfährt und dreimal rundum dreht, weil er nicht merkt, dass er wieder raus sollte“.

Diese kleine Episode wurde für mich zu einem Bild, wie jemand, der in die Beratung kommt, sich z.B. im Kreise dreht, läuft wie ein Hamster im Hamsterrad und den Ausgang nicht mehr findet. Eine solche, selber erlebte lustige Geschichte kann im Hinterkopf gespeichert werden und je nach Situation als Auflockerung im Coaching herbeigezogen werden.

Humor ist im Alltag überaus gesund und nützlich. Er weckt den inneren „Lausebengel“ und hilft uns, Situationen und Umstände mit etwas Abstand zu betrachten und nicht allzu ernst zu nehmen, er befreit und steckt an mitzulachen.

Genau dieser Umstand ist es auch, der die Witze in der damaligen DDR so beliebt machten. Hier nur einige wenige Beispiele:

„Warum gibt es in der DDR keine Bankräuber? Weil sie 15 Jahre auf ein Fluchtauto warten müssten.“

„Was ist Glück? Glück ist natürlich, dass wir in der DDR leben. Und was ist Pech? Pech ist, dass wir so viel Glück haben.“

„Erster Preis beim Festival des politischen Witzes: Zehn Jahre Winterurlaub in Sibirien.“<sup>1</sup>

Diese Witze entstanden einfach so aus dem Alltag heraus, denn die Welt war so paradox, dass sich überall aus fast allen Situationen heraus Witze bildeten.

Das bedeutet für mich, dass ich und auch meine Klienten unmögliche Situationen ebenfalls ins Humorvolle wenden können.

Dazu erinnere ich mich an eine Szene in der Schule bei einer dritten Klasse: Ein Knabe machte mir mit seinen ewigen Störmanövern das Leben schwer. Er schwatzte immer wieder unaufgefordert mitten im Unterricht, und alle Ermahnungen bewirkten kaum etwas. Einmal forderte ich ihn ganz plötzlich auf und sagte: „Joel, jetzt darfst du uns noch einmal, und zwar genau in fünf Minuten, stören.“ Fünf Minuten später war's soweit und der Knabe war so überrascht, dass er nichts zu sagen wusste. Plötzlich war etwas erlaubt, was sonst immer verboten war, das brachte ihn ganz aus dem Konzept und liess ihn über sein Verhalten nachdenken.

Der Fachbegriff dafür heisst paradoxe Intervention. Nach Wikipedia „versteht man unter einer paradoxen Intervention in der Regel verschiedene psychotherapeutische Methoden, die in scheinbarem Widerspruch zu therapeutischen Zielen stehen, die aber tatsächlich dafür entworfen sind, diese Ziele zu erreichen.“<sup>2</sup>

In einem anderen Zusammenhang konnte ich die Methode der Dramatisierung, wie sie im Fachartikel von Urs R. Bärtschi (siehe Seite 7) beschrieben ist, anwenden:

Meine Tochter rief mich eines Abends an. Sie war total frustriert und hat über alles Mögliche geklagt und ihrem Ärger Ausdruck gegeben. Ich habe ihr aufmerksam zugehört und ihr anschliessend in einem Mail Antwort gegeben. Dabei habe ich durch meine Worte ihren Frust noch mehr verstärkt und ihr versichert, dass ihr wirklich das Allerschlimmste

---

<sup>1</sup> Kunerle 2012, S. 30 bis Buchende

<sup>2</sup> Auszug aus dem Internet: Wikipedia, 04.03.2015

zugestossen und sie die Ärmste aller Menschen sei. Diese Übertreibungen lösten bei ihr schallendes Gelächter aus. Weil sie mich gut kennt und eine vertrauensvolle Beziehung zwischen uns besteht, verstand sie meine Reaktion als Witz und konnte dadurch von ihrem Ärger Abstand nehmen und ihr „Problem“ angemessen beurteilen.

#### **4. Bedeutung von Humor**

Im Fachbuch „Humor in Coaching, Beratung und Training“ bin ich auf folgende Beschreibung von Humor gestossen:

„Der Begriff Humor, lateinisch umor, bedeutet Feuchtigkeit oder Flüssigkeit. In der griechischen Antike wurde Humor mit den vier Körpersäften assoziiert, die entscheidend sind für Leben und Gesundheit. Ein Mensch war gesund, wenn er im Humor war. Das bedeutete, dass die Körpersäfte in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander standen.“<sup>3</sup> Mit andern Worten heisst das, dass Humor gesund macht. Er besitzt die Fähigkeit, alltägliche Schwierigkeiten und Unangenehmes heiter und gelassen zu betrachten, was sich wiederum aufs körperliche Wohlbefinden auswirkt.

Dabei geht es hier um liebevollen Humor, der nicht lächerlich, sondern lächeln macht.

Definitionen von Humor sind allgemein sehr vielschichtig. Für meine Fragestellung interessiert mich nun in erster Linie die Haltung, die ich im Humor einnehme.

##### **4.1 Humor als Haltung**

Cornelia Schinzilarz und Charlotte Friedli beschreiben Humor als Haltung so, dass sie aus der Wahrnehmung von inneren und äusseren Reizen, aus unseren Gefühlen und Empfindungen, die wir in unserem Denken vereinen, bestehe. Durch aktiven Einbezug dieser Humorhaltung in die verschiedenen Bereiche, in denen wir leben, werde unsere Perspektive verändert und die Möglichkeiten unseres Handelns würden erweitert. Unsere Selbstwahrnehmung werde realistischer und der Blick auf eigene und fremde Ressourcen und Potenziale werde geschärft. Humor als Haltung mache es Menschen möglich, einen verrückten Blick auf sich, die andern und die Welt zu werfen, so dass auch vermeintlich Alltägliches in neuem Licht betrachtet und heiter erlebt werden könne.<sup>4</sup>

Johannes Schilling und Corinna Muderer sprechen davon, dass Humor selbst zwar keine Probleme löse, aber die Einstellung ändere und dadurch Hilfe zur Problemlösung biete. Der Mensch bleibe durch den Humor Herr der Lage. Er nehme sein Leben selber in die Hand und werde nicht durch eine problematische Lage zum Objekt. So könne er erhobenen Hauptes aus einer Krise hervorgehen, und ein Optimist bleiben, der die Menschen liebe.<sup>5</sup> So gesehen ist es für mich erstrebenswert, Humor als Haltung bewusst einzuüben. Diese Haltung ermöglicht mir, über mich selber lachen zu können, Alltagssituationen und Beratungsprobleme heiter und gelassen zu betrachten und dadurch auch im Coaching eine entspannte, wohlwollende Atmosphäre entstehen zu lassen.

---

<sup>3</sup> Schinzilarz u.a. 2013, S. 13

<sup>4</sup> vgl. Schinzilarz u.a. 2013, S. 14

<sup>5</sup> vgl. Schilling u.a. 2010, S. 53

## 5. Wirkung von Humor

Mein Begleiter, Pascal Möсли, hat mich auf folgendes Zitat von Wilhelm Raabe aufmerksam gemacht: „Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens“.

Humor ist somit ein tragendes Element im Auf und Ab des Lebens und hilft, das Leben leichter zu gestalten. Eine Volksweisheit sagt auch: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Humor löst Angespanntheit, verändert die Perspektive und bewirkt Distanz zum Problem. Das geschah zum Beispiel bei meiner Reaktion auf das Telefongespräch mit meiner Tochter. Durch die humorvolle Übertreibung sah sie ihren Frust in einer anderen Perspektive und konnte Abstand davon nehmen.

Humor bewirkt emotionale Verbundenheit, weckt Freude, Heiterkeit und Lachen ohne zu verletzen. Das erlebte ich immer wieder im kleinen Kollegium einer ländlichen Schule: Wir hatten oft schwierige Probleme mit Kindern zu besprechen. Da wir jedoch untereinander einen humorvollen Umgang pflegten, konnten wir auch über schwierige Situationen lachen und auch mal einen Witz übereinander machen.

In meinem Beruf als Lehrerin konnte ich Lernprozesse mit Humor leichter gestalten. Wichtig dafür war bereits die Begrüssung der Kinder mit Händedruck und einem Lächeln beim Ankommen am Morgen. So wird auch in „Humor in Coaching und Beratung“ beschrieben, dass ein freundliches Lächeln, das bereits zur Begrüssung eingesetzt werde, ein erster Schritt für einen erfolgreichen Unterricht und gutes Lernen sei. Dabei sei es wichtig, dass das Lächeln einer zustimmenden, wertschätzenden Haltung entspreche.<sup>6</sup>

Habe ich als Coach solche Humorkompetenz, ist davon auszugehen, dass sich die Klienten wohl fühlen, dass die Atmosphäre und das Gespräch im Ganzen positiv beeinflusst werden.

## 6. Humor in Coaching und Beratung

„Humor ist die Fähigkeit und Gabe eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie und sich lachen zu können.“<sup>7</sup>

Diese Beschreibung aus dem Duden passt sehr gut in eine Coachingsituation. Wie das methodisch geschehen kann, zeigen nachfolgend beschriebene Interventionen auf.

### 6.1 Humorvolle Interventionen

Das Ziel bei einer humorvollen Intervention ist, den Klienten zu überraschen, zu irritieren, ihm Möglichkeiten aufzeigen, etwas Neues zu lernen und anderes auszuprobieren.

Denkgewohnheiten und Gefühlsmuster können durch Irritation erkannt und ein Veränderungsprozess angeregt werden.

Urs Bärtschi beschreibt in einem Fachartikel, dass Humor eine andere Sichtweise auf sich selbst ermögliche. Die Grundlage der Selbstwahrnehmung biete die Selbstreflexion, aber auch die Fähigkeit, sich selbst mit angemessenem Humor und Abstand zu sehen. Er zitiert Henri J.M. Nouwen, der Bezug auf den Humor eines Clowns nimmt. Nicht die Fehler oder das

---

<sup>6</sup> vgl. Schinzilarz u.a., 2013, S. 243

<sup>7</sup> Auszug aus dem Internet: Duden Fremdwörterbuch, 04.03.2015

Versagen anderer bringe ein Clown zur Sprache, sondern die eigene Unbeholfenheit, sein eigenes Stolpern und Fallen lasse schmunzeln oder lachen. Ein Clown lache über sich selbst, über die eigenen Schwächen und Fehler. Es sei für die Seele äusserst heilsam, wenn ein Mensch über sich selbst lachen könne.

Urs Bärtschi führt verschiedene Interventionsmöglichkeiten an, durch die die Sichtweise auf das eigene Ich in einem Coachingprozess erweitert werden können. Zwei Möglichkeiten führe ich hier auf:

**Dramatisierung:**

Die offensichtliche Übersteigerung bzw. Dramatisierung – das Hochspielen und Aufbauschen – wirkt verstärkend. Es gilt, die Situation aufregender, schlimmer oder bedeutungsvoller darzustellen, als sie eigentlich ist. (Siehe Praxisbeispiel: Mail an meine Tochter, S. 5).

**Provokation:**

Die Provokation setzt auf Übertreibungen. Das Gegenüber wird angeregt, gezielt über eigene Verhaltensweisen nachzudenken.<sup>8</sup>

Eine weitere Methode ist die paradoxe Intervention. Ihre Definition und Wirkung habe ich im Unterrichtsbeispiel auf Seite 4 beschrieben.

## **6.2 Humorvoll fragen**

Cornelia Schinzilarz und Charlotte Friedli zählen in „Humor in Coaching, Beratung und Training“ eine grosse Anzahl verschiedenster humorvoller Fragen auf. Als Coach-Berufseinsteigerin finde ich es wichtig, dass ich mir ein Repertoire von verschiedenen Fragen aneigne, um damit mehr Humor in meine Beratungen integrieren zu können.

Folgende Frage-Beispiele halte ich für mich fest:

### **Fragen in Situationen, die als Problem bewertet werden:**

- Was hat Ihnen an dieser schwierigen Situation am meisten Spass gemacht?
- Erzählen Sie zu dieser Situation einen Witz!
- Worüber möchten Sie heute Abend lachen?
- Wie bringen Sie sich selbst und andere zum Lachen?

### **Fragen in Situationen der Selbstabwertung:**

- Was fällt Ihnen denn leicht, wenn Ihnen das schwerfällt?
- Was können Sie denn, wenn Sie das nicht können?
- Was können Sie mit dem Nichtkönnen erreichen?
- Was ist so toll an dem Sich-doof-Fühlen?

### **Fragen zur Überprüfung von Verhaltensmustern:**

- Was gefällt Ihnen an Ihrem gewohnten Verhalten so gut?
- Wieviel Spass haben Sie mit der Inszenierung Ihres Musters?
- Welche Ihrer Fähigkeiten bezeichnen Sie als die Lustigste?
- Welche Comicfigur passt zu Ihnen?<sup>9</sup>

Mit humorvollen Fragen will ich in einem Coachinggespräch irritieren, überraschen, anregen und aufregen, andere Perspektiven eröffnen, die gelungenen Anteile in Situationen erkennen, heiteres Verständnis erreichen und einen gelassenen Blick auf Vergangenes und Zukünftiges werfen.

---

<sup>8</sup> vgl. Bärtschi, 2011. S. 6

<sup>9</sup> vgl. Schinzilarz u.a., 2013, S. 41-45

Dabei ist der Fokus auf die Ressourcen des Klienten gerichtet und das macht ihm die Wahrnehmung der immer auch vorhandenen heiteren Perspektiven in schwierigen Situationen möglich.

## **7. Fazit**

Welchen Einfluss hat Humor auf mich als Beraterin und welche Wirkung entsteht, wenn ich im Umgang mit meinen Klienten eine humorvolle Haltung einnehme?

Diese zu Beginn gestellten Fragen kann ich nun wie folgt beantworten:

Gelingt es mir, humorvoll, aber immer respektvoll und achtsam mit meinen Klienten umzugehen, erzeugt das eine lockere, entspannte und wertschätzende Atmosphäre. Der Fokus wird bewusst auf die Ressourcen der zu Beratenden gerichtet. Es geht darum, herauszufinden, welche Möglichkeiten sie mitbringen, welche Lösungen sie anstreben und welches Können sie dafür einsetzen. Der Humor vertieft jede Situation und macht's möglich, dass auch Abenteuerliches, Fantastisches und eben das ganz Andere ins Blickfeld kommen. Unmöglich Situationen kann ich als Coach ins Humorvolle wenden.

Wie kann der Klient von humorvollen Interventionen profitieren und welche Methoden können dabei zur Anwendung kommen?

Humor auf Seiten des Coachs und des Klienten kann helfen, heiteres Verständnis zu erreichen, andere Perspektiven zu eröffnen, einen gelassenen Blick auf Vergangenes und Zukünftiges zu werfen. Humorvolle Fragen helfen zu irritieren und zu überraschen, an- und aufzuregen, Abstand zu Problemen zu bekommen und schliesslich auch Zusammenhänge leichtfüssig zu Ende zu denken. Das bedeutet, dass auch die Klienten unmögliche Situationen ins Humorvolle wenden können.

Abschliessend kann ich sagen, dass Humor ein grosses Thema ist, das ich mit dieser Arbeit erst zu einem kleinen Teil erfassen konnte. Die Auseinandersetzung mit Humor verändert in erster Linie meine eigene Haltung als Coach. Es tut mir gut, regelmässig lachen zu können. Mit einem Lächeln in eine Beratung zu gehen entspannt zuerst einmal mich selber. Ich weiss, dass ich nichts weiss und darf humorvoll fragend die Welt des Klienten entdecken. Wenn es mir dabei gelingt, den Beratenden in ein wohlwollendes, humorvolles Gespräch mitzunehmen, wird auch er sich entspannen und öffnen können, Stress abbauen und es werden sich ihm leichtfüssig und tiefgreifend neue Perspektiven eröffnen.

Humor wird mich weiterhin beschäftigen und ich bin motiviert, unterschiedliche Methoden zum Einsatz von Humor in künftigen Beratungen einzusetzen und dabei zu erfahren, wie Klienten darauf reagieren werden und was dadurch bei ihnen in Bewegung kommen wird.

Humor tut gut, er schafft eine heitere Atmosphäre und trägt viel zum Gesundsein bei.

Mir persönlich helfen diese Erkenntnisse, in meinem Alltag mehr Leichtigkeit zu finden, mit einem Lächeln durch den Tag zu gehen und dadurch auch meinen Mitmenschen die Möglichkeit zu mehr Heiterkeit zu geben.



## 8. Literaturverzeichnis

### Bücher:

Kunerle Barbara: *Lieber Gott, mach mich krumm, dass ich aus dem Trabi kumm.  
Die besten Witze aus der DDR  
München, 2012*

Schilling Johannes / Muderer Corinna:  
*Der Clown in der sozialen und pädagogischen Arbeit, Methoden und  
Techniken wirksam einsetzen  
München, 2010*

Schinzilarz Cornelia / Friedli Charlotte:  
*Humor in Coaching, Beratung und Training  
Weinheim und Basel, 2013*

### Fachartikel:

Urs R. Bärtschi: *Humor im Coaching  
Coachingplus-Fachartikel Nr. 32  
Embrach, 04.02.2011*

### Internet:

*Wikipedia, 04.03.2015  
[http://de.wikipedia.org/wiki/Paradoxe\\_Intervention](http://de.wikipedia.org/wiki/Paradoxe_Intervention)*

*Duden, Fremdwörterbuch 04.03.2015  
[http://www.duden.de/rechtschreibung/Humor\\_Stimmung\\_Frohsinn](http://www.duden.de/rechtschreibung/Humor_Stimmung_Frohsinn)*

*Foto Titelbild mit freundlicher Genehmigung:  
Damaris Aellen, Steffisburg*