

## Humor mal drei: Haltung – Kompetenz – Handlung

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli

### Zusammenfassung

*Humor philosophisch betrachtet ist in der menschlichen Haltung verankert, verstärkt die jeweiligen Kompetenzen und zeigt sich in unterschiedlichen Humorhandlungen. In Verbindung mit den systemischen Ansätzen und dem Kommunikationsmodell „Gerechtes Sprechen“ wird Humor fokussiert, vertieft und in konkrete Handlungen übersetzt. So werden Potenziale gezielt erkannt und Lösungen nachhaltig umsetzbar. Eine kleine Einführung in die heitere Handhabung von Tools, Fragen, Bildern und Ritualen zeigt den konkreten Einsatz von Humorhandlungen auf.*

Philosophisch betrachtet ist Humor vielschichtig und tiefsinnig. In der Haltung verankert äußert er sich als gelassen vergnügte Kompetenz und kommt in vielfältigen Handlungen zum Ausdruck. Wir folgen dieser Tradition und verknüpfen unseren Ansatz zu Humoroaching mit verschiedenen Philosophinnen und Philosophen durch die Jahrhunderte hindurch. Mit Demokrit (1996) erkennen wir die Welt in ihren heiteren Anteilen und lassen uns zum Lachen anregen. Nach Hannah Arendt (2006) entziehen wir mit Humor dem Bösen den Boden und erkennen das Lachen als Denkereignis. Wir folgen dem Fähigkeitenansatz von Martha C. Nussbaum (1999) und setzen Lachen als eine der menschlichen Befähigungen ein, für die es in jedem Fall Raum braucht, damit sie gelebt werden kann. So gesehen beschäftigen sich Menschen schon immer mit Humor. Hier geht es darum, ihn bewusst und gezielt, gewollt und nachhaltig, achtsam und würdevoll in das Leben und in die Arbeit mit Menschen zu integrieren.

Der Mensch ist grundsätzlich ein fühlendes, denkendes und handelndes Lebewesen. Vor diesem Hintergrund unterscheiden wir die Ebenen Humorhaltung, Humorkompetenz und Humorhandlung, die miteinander in Wechselwirkung stehen.

### Humor – eine Frage der Haltung

Humor verstehen wir als Haltung, die bewusst erarbeitet wird. Dazu wird die Zirkularität des Systems genutzt. In der Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele konstruieren Menschen sich eine humorvolle Perspektive auf ihre Wirklichkeit. Dadurch erschaffen sie sich eine heitere Grundstimmung, die sich durch Körperhaltung, Mimik, Sprache und Tonalität manifestiert und im sozialen Kontext den Spiegeleffekt zum Tragen bringt (Gallese, Goldman, 1998). Durch das aktive Gestalten dieser Humorhaltung in den verschiedenen

Lebensbereichen werden die Sinne geschärft, die Perspektiven verändert und das Spektrum der Handlungsmöglichkeiten erweitert.

In der Humorhaltung wird die Imaginationsfähigkeit angeregt und damit die Selbstwahrnehmung vielfältiger gestaltbar. Der Blick auf die eigenen, gemeinsamen und fremden Ressourcen und Potenziale wird gefördert. So wird es möglich, einen verrückten Blick auf sich, die anderen und die Welt zu werfen, sodass auch vermeintlich schwierige Situationen in neuem Lichte betrachtet und heiter erlebt werden können. Damit wird Wahrgenommenes ins Gewollte gerückt, um es denkend so zu gestalten, dass beides zusammenpassen kann. Denn Situationen sind veränderbar, weil sie verändert gedacht werden können.

### Veränderung im Zeichen der Humorhaltung

Wenn zwei Menschen das Gleiche sehen, hören, riechen, schmecken und berühren, so machen sie dennoch unterschiedliche Aussagen darüber, was sie wahrnehmen.

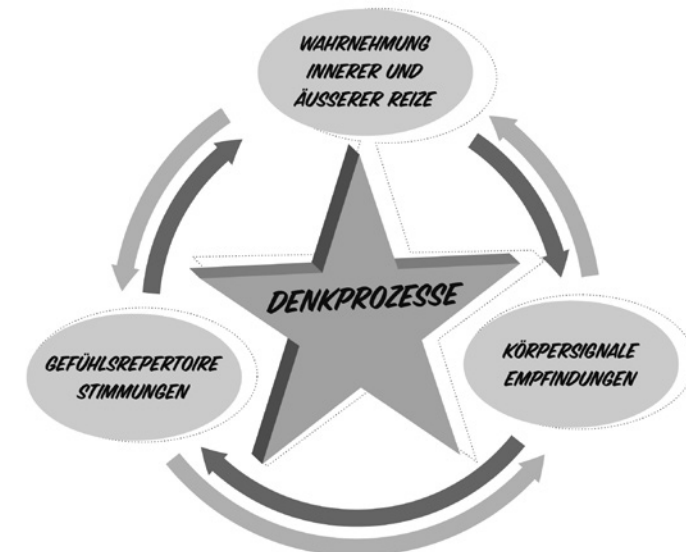


Abb: Schinzilarz, Friedli, 2018 a, S. 235

Menschen interpretieren die Welt vor dem Hintergrund der eigenen gelernten Konzepte, die aus Faktenwissen und episodisch-autobiografischem Wissen bestehen sowie aus den jeweiligen Erwartungen, die sie bezüglich möglicher, auch erhoffter Ergebnisse hegen. Schon Demokrit (1996) und Aristoteles (1969) gingen davon aus, dass Menschen etwas mehr oder anderes sehen als das, was vorhanden ist. Erst die eigene Annahme von der Welt macht deren Einschätzung aus. So erkannte Demokrit in allem die heiteren Aspekte und amüsierte sich köstlich, wo andere weinten.

In bewährten Bahnen denken und sich in festen Mustern bewegen setzt Grenzen, gibt Sicherheit und ermöglicht schnelle Orientierung. Dies sind wichtige Voraussetzungen für eine gelungene Alltagsgestaltung. Menschen konstruieren sich ihre Wirklichkeit anhand von relativ wenigen Informationen, um sich darin sicher zu bewegen.

Die automatisierten Konzepte der Wahrnehmung und Interpretation von inneren und äußeren Reizen können wir verändern, erweitern, ergänzen oder ersetzen – wenn wir es wollen. Gerade philosophisch betrachtet befindet sich alles und immer im Wandel, es fließt und bewegt sich. Diesen Wandel gilt es bewusst zu choreografieren, mit dem Ziel, den gelebten Alltag selbstbestimmt zu gestalten. In diesem Fall heiter, gelassen, zukunftsgerichtet und ressourcenorientiert.

Dazu benötigen wir die Fähigkeiten des reflexiven Innehaltens, der spielerischen Vorstellungskraft und des autonomen, vernünftigen Denkens. Diese Fähigkeiten werden gekoppelt mit der Motivation zur Veränderung. Dergestalt werden Informationsgewinnung und -verarbeitung so lange bewusst eingeübt, bis neue Erfahrungszusammenhänge und neue Regeln und Konzepte entstehen. Auf diese Weise erarbeiten wir uns einen grundsätzlichen und automatisierten Perspektivenwechsel hin auf das Gelungene, auf Potenziale, Ressourcen und nachhaltige Wirkung.

Durch den bewussten und systematischen Gebrauch eines von Heiterkeit und Leichtigkeit geprägten Bewertungsmodus und mit einem konsequenten Blick auf das Gelungene und Erfolgreiche einer Situation werden neue Vorstellungs- und Denkgemeinschaften gefestigt.

So erarbeiten wir uns eine selbstverständliche, humorvolle und ressourcenorientierte Bewertung des Wahrgenommenen. Damit wird der Humor an die Perspektive auf Ressourcen und Potenziale gekoppelt und als Haltung installiert. Die Verbindung von Gefühlen wie Freude, Begeisterung und Zuversicht mit den Dimensionen wie Können, Möglichkeiten und Schönheit werden bei sich selbst und bei anderen in den Mittelpunkt des Denkens und Handelns gestellt und lächelnd, lachend im Alltag vertieft.

### **Die Humorhaltung ist lernbar**

Eine Humorhaltung besteht aus gefühlter und empfundener Leichtigkeit und Zufriedenheit, orientiert sich an den Ressourcen und Möglichkeiten, ist verbunden mit Visionen und Ideen einer vernünftigen und gerechten Einschätzung von gegebenen persönlichen, organisationalen und gesellschaftlichen Realitäten. In der Humorhaltung werden Gefühle, gleich welcher Art, als nützlich und gestaltbar betrachtet.

Die eigene Humorhaltung kann durch konsequentes Üben entwickelt, kultiviert und in den Alltag integriert werden.

Hier ein Übungsbeispiel für den Einstieg in den Tag:

#### *Wachwerden – lächeln*

Sobald Sie wach sind, lächeln Sie 30 Sekunden.

Glückshormone werden freigesetzt.

Sie denken an den Begriff Humor oder an Ihre Humorstimmung, bestehend aus den von Ihnen zusammengestellten Gefühlen. Vorschlag: Kraftvoll, freudig, erfrischt, heiter, bodenständig und zentriert.

#### *Aufstehen – der Humorboden wird betreten*

Beim ersten Kontakt der Füße mit dem Boden den Begriff Humor denken.

Humorstimmung wird körperlich empfunden und mit den Gefühlen verbunden.

Jeder Schritt des Tages öffnet Erinnerungen an die Humorhaltung.

#### *Erster Schluck – Glücksschluck*

Beim ersten Schluck denken Sie an Glück.

So lassen Sie das Glück durch Ihren Körper strömen.

#### *Zähneputzen – lachen*

Vor dem Spiegel lachen Sie herzlich.

Dieser Einstieg in den Tag stammt aus dem Trainingsprogramm „Installieren der Humorhaltung“ (Schinzilarz, Friedli, 2018 a, S. 145). Hier werden Körper, Gefühle und Denken, also alle Aspekte einer Humorhaltung aktiviert und auf Humor ausgerichtet. Regelmäßig über drei Monate hinweg so in den Tag einsteigen unterstützt dabei, die eigene Wahrnehmung und damit auch die Haltung auf Humor hin auszurichten. Gleichzeitig wird der Grundstein gelegt, um Humor als handlungswirksame Kompetenz zu entwickeln. So können wir Humorhandlungen jederzeit spontan, situationsadäquat und realitätsbezogen einsetzen.

### Humor – eine Querschnittskompetenz

Kompetenzen sind Fähigkeiten, welche durch Personen gewollt und gezielt erworben und entwickelt werden können, um den eigenen Lebensweg zu gestalten. Denken wir dabei aristotelisch, dann geht es immer um das gute und gelingende Leben, um ein Leben als Weg zum Glück. Dazu gehört nach Martha C. Nussbaum auch der Humor und das Lachen. In jeder Lebenszeit und Lebenslage lässt sich Humor ins Leben holen. Mit Humor werden die eigenen Kompetenzen verstärkt, verfeinert und erweitert.

Selbstbewusstsein und ein realistisches Selbstvertrauen sind zentrale Elemente der *Selbstkompetenz*. Wird der eigene Humor als Kompetenz betrachtet, orientiert sich der Blick auf sich selbst, die eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft am Gelingen, an den Möglichkeiten, Fähigkeiten und der eigenen Kraft. In diesem Zusammenhang gilt es, den eigenen Humorstil zu kennen, auszubauen und mit dem Selbstkonzept in Einklang zu bringen.

Eine so erlangte Selbstkompetenz mit Humor führt zu einer grundsätzlichen Bereicherung der *sozialen Kompetenz*. Auf deren Grundlage verschiedene Humorhandlungen leichtfüßig einsetzbar sind. So kann mit einem gezielt eingesetzten Lächeln oder Lachen jede Form von Kommunikation erleichtert werden. Mit einem freundlich modellierten Gesicht sind auch schwierige Gespräche leichter zu führen.

Auch die *emotionale Kompetenz* erfährt eine vertiefte Wirkung mit Humor. In dem gekonnten Zusammenspiel von Vernunft und Gefühl wird eine Harmonie lebbar von durchdachtem Humor und spielerischer Leichtigkeit. Angereichert mit Wissen rund um Humor und Lachen wird es möglich, jederzeit situationsadäquate Humorhandlungen als gezielte Intervention einzusetzen.

### Fazit

Humor ist gerade in Veränderungsprozessen in jedem Kompetenzbereich von wesentlicher Bedeutung. Vor diesem Hintergrund führt die Entwicklung und Förderung der Humorhaltung zu einer Bereicherung aller Kompetenzen, die Menschen in der Ausübung ihrer beruflichen und privaten Lebenszusammenhänge benötigen. So können zum Beispiel Chefinnen durch gezielte humorvolle Aktionen Perspektivenwechsel der Mitarbeiter herbeiführen, damit werden anstehende Arbeiten leichtfüßig erledigt. Teambildung ist am leichtesten mit humorvoller Kritik und Komplimenten zu erreichen. Eltern haben den Mut, schwierigen Erziehungssituationen humorvoll zu begegnen und so sich und ihren Kindern neue Begegnungen zu ermöglichen. Lehrer nutzen ihre Humorkompetenz dafür, ein gutes Lernklima zu erschaffen. In Beziehungen setzen wir Humor ein, um die doch regelmäßige lauernden

Krisen lustvoll zu bewältigen. Und Freundlichkeit symbolisieren wir am leichtesten mit einem Lächeln.

Wenn wir in der Lage sind, Humor in genau diesen Situationen anzuwenden, reduzieren wir den täglichen Stress und betreiben Gesundheitsprävention. Teams arbeiten leichter zusammen, die Verständigung wird verbessert und Missverständnisse schneller erkannt. Sind Streitereien schnell und konstruktiv gelöst, wird Kommunikation fließender und verbindlicher, sind Ressourcen klar erkennbar und werden eingesetzt, steigt sowohl die eigene Motivation als auch die der anderen. In einem so gestalteten Klima wird auch tiefgreifenden Veränderungen mit Gelassenheit begegnet (vgl. Schinzilarz, Friedli, 2018 a).

### Humorhandlungen in der professionellen Arbeit mit Humor – ein kleiner Einblick

In der Humorhaltung und mit Humorkompetenz ist es grundsätzlich leicht, humorvoll zu agieren und zu reagieren. Denn sowohl die Wahrnehmung als auch die Bewertungen und die gewählten Handlungen orientieren sich an Heiterkeit, Zuversicht, Ressourcen und Potenzialen. So werden die gerechten Verhältnisse zu sich selbst, zu den anderen und in der Situation gewahrt.

Mit vielfältigen und multisensorischen Interventions- und Irritationstechniken werden die Sinne angeregt und eingefahrene Denkmuster gestört. Das sensorisch-semantische Wechselspiel zwischen Bildern, Ritualen, sprachlichen Interventionen und verschiedenen weiteren Instrumenten wird genutzt, so dass unterschiedliche Hirnareale angesprochen werden. So wird es möglich, Humor sowohl in das persönliche wie in das berufliche Leben zu integrieren. Es bleibt das gleiche Leben, es macht einfach mehr Spaß.

Wichtig ist: Auf jede Form von Ironie, Zynismus und Sarkasmus gegenüber sich selbst und anderen Personen wird verzichtet. Dies sind Instrumente, mit denen Menschen verunsichert, heruntergemacht, verhöhnt oder bloßgestellt werden.

Um den Humor im professionellen Setting zielgerichtet und wirkungsrelevant einzusetzen, unterscheiden wir zwischen körperstrategischen, gefühlsstrategischen und denkstrategischen Interventionen, Bildern, Ritualen und Fragen (vgl. Schinzilarz, Friedli, 2018 a).

### Gefühlsstrategische Interventionen

Hier handelt es sich um eher schnelle, überraschende Interventionen, die die Gefühlsebene ansprechen und dazu dienen, verhärtete Situationen oder festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu irritieren. Ein Wechsel der Körperhaltung oder der Mimik, plötzliche Arm-

oder Beinbewegungen verändern augenblicklich die Atmosphäre im Raum. Mit den gefühlstrategischen Interventionen werden die Menschen darin unterstützt, eine neue Perspektive einzunehmen und sich selbst, die gegebene Situation oder das Gewollte mit einem veränderten Blick nochmals zu durchfühlen. So entsteht in Kombination mit dem Denk- und Reflexionsvermögen die Grundlage für eine Neugestaltung der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft.

#### *Komplimente*

Komplimente sind ressourcenorientierte und aufbauende Rückmeldungen, die an sich selbst, eine andere Person oder mehrere Personen gerichtet sind. Mit einem kurzen, freundlichen Kompliment wird es zum Beispiel möglich ein Wohlgefühl zu initiieren. Eine erste Begegnung mit einem Kompliment zu beginnen, führt zu einer heiteren und gelassenen Atmosphäre. Um Selbstzweifeln zu begegnen und das Selbstbewusstsein zu stärken, werden Selbstkomplimente gezielt eingeübt. Kreative Begriffe und Wortschöpfungen, die positiv mit sich selbst konnotiert sind, werden dabei regelmäßig gedacht, gesprochen und dargestellt. Hierzu eine kleine Übungsanleitung: Betrachte dich regelmäßig im Spiegel, lächle dich an und begrüße dich mit: Hey, coole Socke (leuchtender Stern, Schnupselbubsel, altes Haus etc.).

#### *Clowneske Interventionen*

Auch das Spiel mit Humor symbolisierenden Gegenständen gehört in die Kategorie der gefühlstrategischen Interventionen: z. B. springendes Smiley, Klappergebiss, Hampelmann. Alle clownesken Interventionen sind Spielarten der gefühlstrategischen Interventionen, denn der Clown ist ein neugieriger Spieler. Er ist eine lachend ernsthafte Gestalt, die zeigt und aufmerksam macht, sich dann zurückzieht und sich an der Irritation der anderen erfreut. So kann zum Beispiel mit einer roten Nase, die kurz aufgesetzt wird, sofort für eine heitere Irritation gesorgt und damit angespannte Situationen aufgelockert werden. Mit bunten Haaren oder einer Clownsperücke kann ein penetrantes Hinterherumgerede zuerst zentriert und dann aufgelöst werden.

#### **Denkstrategische Interventionen**

Ziel der denkstrategischen Interventionen ist es, die systemeigenen Denkprozesse anzuregen und multiperspektivische Denk- und Erlebnisräume zu eröffnen. Darin werden Raum und Zeit überwunden, sodass die Grenzen des bisher Denkbaren aufgelöst werden. Denkstrategische Interventionen bedienen neben der Reflexion weitere Bereiche wie Träume, Simulation und Imagination. In der Vorstellungswelt können sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft begegnen und neu entworfen werden. Diese mit einem Lächeln oder Lachen zu kombinieren, macht es möglich, sich denkend in freudige Welten und heitere Seinsweisen hineinzubegeben.

#### *Irrwicht und Raumschiff Enterprise*

Da Menschen durch das Denken von Begriffen und Bildern das eigene Fühlen, Erleben und Wahrnehmen verändern, haben wir Begriffe gewählt, die die meisten von uns schon mit anderen Welten verbinden. Der Irrwicht wird mit der Zauberwelt von Harry Potter verbunden und das Raumschiff Enterprise lässt uns an viele Galaxien außerhalb der Erde denken. So wird mit dem Einsatz dieser Interventionen leichtfüßig die eigene Wahrnehmung auf die auch immer vorhandenen heiteren, öffnenden, weiterführenden und erfolgreichen Anteile fokussiert. Mit der Kraft des Denkens findet damit eine gedankliche Gefühlsregulation statt. Mit dem Irrwicht werden zum Beispiel Angstgestalten in lustige Gesellen verwandelt und mit dem Raumschiff Enterprise heitere Erfolgsszenarien erschaffen.

#### *Das Spiel mit dem Wort*

Ein gut gesetztes Kauderwelsch öffnet das sich im Tunnel befindende Denken und löst festgefahrene Situationen. So wird ein Perspektivenwechsel leichtfüßig ermöglicht. Eine humorvolle Triggerfrage im richtigen Moment, ein kurzer Unterbruch mit einem kleinen Reim oder mit Wort- und Satzverdrehungen lassen heiter innehalten und öffnen neue Wege. Geschichten werden neu geschrieben. Eine als Tragödie beschriebene Situation wird mental in eine Komödie verwandelt. Dann werden auch die heiteren Momente und gelungenen Augenblicke im Scheitern erkannt.

#### **Körperstrategische Interventionen**

Bei den körperstrategischen Interventionen liegt der Schwerpunkt auf der körperlichen Präsenz, dem mimischen Ausdruck und den Gesten. Werden Körper und Bewegung als Interventionsinstrumente eingesetzt, bedeutet dies, die eigene Mimik bewusst zu modellieren, den Körper gezielt zu bewegen und die Gesten intentional einzusetzen.

#### *Lach- und Lächelvariationen*

Wichtigste Instrumente, um mit dem Gegenüber in Kontakt zu treten und positive Resonanz zu erzeugen, sind die offene, lächelnde oder lachende Mimik, die freundliche Stimme und die aufrechte, zugewandte Körperhaltung. Wir setzen also Lachen und Lächeln in der zwischenmenschlichen Kommunikation bewusst ein, um das Phänomen der Rückkopplung und die Funktion der Spiegelneuronen zu nutzen. Im Hinblick auf zu bewältigende Situationen, kann Lachen und Lächeln spielerisch geübt werden. Wie sieht beispielsweise mein ernsthaftes Lächeln aus? Welches Lachen vermittelt Kompetenz? Mit welchem Lächeln drücke ich Mitgefühl aus? Wie klingt mein herzhaftes lautes Lachen? Wie klingt mein wohlwollendes leises Lachen? Wie bringe ich meine Augen zum Strahlen?

*Pantomimische Verstärkungen*

Eine weitere Kategorie körperstrategischer Interventionen sind die pantomimischen Darstellungen wie z. B. Bodytalk oder das Spiel mit Gesichtsausdrücken. Als Beispiel sei hier die Intervention Neandertaler erwähnt. Mit Neandertaler ist eine Urkraft gemeint, die zum Leben erweckt werden kann. Sie verfügt über große Kräfte und ist eine imposante Erscheinung, die auch laut werden kann. Da Urkräfte auch stille Kräfte sind, besteht durchaus die Möglichkeit, dass der Neandertaler in sich gekehrt, schüchtern und leise ist. Mit dem Neandertaler kann ein wunderbares Chaos hergestellt werden, das dann neu geordnet wird. Andere Perspektiven werden eröffnet, verhärtete Fronten werden weicher und das Geschwisterpaar Starrheit und Sturheit können mit der Urkraft des Neandertalers in lustvolle Offenheit und Flexibilität hineingeführt werden.

Die hier beschriebenen Interventionen sind ausführlich erläutert in Schinzilarz, Friedli, 2018 a.

**Bilder**

Ein Bild ist mehr als die Summe seiner Teile. Bilder regen die Imagination an, verstärken die Vorstellungskraft und wecken die Fantasie. In der Wechselwirkung zwischen äußeren und inneren Bildern wird die eigene Imaginations- und Simulationsfähigkeit angeregt. Gezielte, am Humor ausgerichtete Interventionen vermitteln zwischen inneren und äußeren Bildern sowie Formgestalten und Skulpturen im Raum. Durch das auf diese Weise angeregte Wechselspiel von visuellen Eindrücken werden tiefgreifende, heitere und an Ressourcen orientierte Erkenntnis- und Entwicklungsprozesse initiiert (vgl. Friedli, 2016).

Im Spiel mit den Bildern in allen möglichen Variationen können außerdem unterschiedliche Handlungsweisen in herausfordernden Situationen geübt werden – und das völlig risikofrei, da wir uns im selbst erschaffenen virtuellen Raum befinden.

*Das Spiel mit den Bildern*

Ein Kompliment kann mit einem ausgewählten Bild angereichert und überreicht werden. So wird der Effekt des Kompliments gesteigert und mit dem Bild fassbarer gemacht. Bunte Bilder, Bilder, auf denen lachende Menschen oder Tiere zu sehen sind, oder auch Bilder, die als schön und angenehm erlebt werden, regen leichte und freudige Gefühle auch in schwierigen Situationen an. Von daher lohnt es sich darauf zu achten, mit welchen Bildern die Arbeitsräume geschmückt sind. In Konfliktsituationen können Bilder so eingesetzt werden, dass diese entlang ihres Humorgehaltes skaliert werden. Oder es kann aus einer Vielzahl von Bildern das Bild ausgewählt werden, das den Humorgehalt des Konfliktes am besten verdeutlicht (vgl. Friedli, Schinzilarz, 2015).

**Fragen**

Die wohl effizientesten Instrumente in der sprechenden Arbeit mit Menschen sind die Fragen. Denn „Wer mehr fragt, braucht weniger zu laufen“, so ein ägyptisches Sprichwort. Zudem unterstützen Fragen mit Humorgehalt die Neugier, den Wissensdurst, die Freude am Perspektivenwechsel und vieles mehr. Gerade wenn ein Team zerstritten ist, die Zukunft aus reinem Nebel besteht oder der Streit zu überborden scheint, lohnt es sich ganz andere Fragen zu stellen. Hier folgen wir neben den systemischen Ansätzen dem Kommunikationsmodell „Gerechtes Sprechen“ (Schinzilarz, 2016). Die Fragen werden anwesend und im Wollensystem gesprochen, zielen auf Selbstverantwortung, sind ressourcenbasiert, wirkungsorientiert und atmosphärisch heiter ausgerichtet. Es werden neue Denkmöglichkeiten angeregt, Perspektivenwechsel ermöglicht und neue Wirklichkeiten erschaffen. Es findet eine Neuordnung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfinden statt. Es geht um Fragen, die tatsächlich humorvoll sind, heitere Aspekte ansprechen und gelassenes Denken, Fühlen und Empfinden ermöglichen. So kann es sein, dass die antwortende Person selbst von ihrer Aussage überrascht ist, da sie sie das erste Mal so gesprochen hat.

Hier einige Beispiele aus unserem Kartenset „116 Fragen für mehr Humor“ (2018 b):

Wie sieht dein Ärger aus, wenn du ihn in Begeisterung umwandelst?

Mit welchen Gefühlen öffnest du deine Humorkompetenz?

Was ist dein liebstes Selbstlob?

Mit welchem Lachen begleitest du dein Weinen?

Womit erfreust du dich, wenn du mies drauf bist?

Wie geht dein Lieblingswitz?

Was sind die Helden- und Heldinnenseiten deiner letzten Woche?

Wie sieht der Macho in dir aus, wenn du ihn als Weichei beschreibst?

Was trägst du zu einer heiteren Zusammenarbeit bei?

Welche heitere Erfolgsgeschichte wird über dich erzählt?

Wie schnell kannst du lächeln?

Wie nimmst du im Team oder in der Gruppe deine Humorposition ein?

Wie oft lachst du, wenn es schwierig wird?

Wie oft willst du am Ende des Tages gelacht haben?

Mit welcher heiteren Mimik möchtest du Abschied nehmen?

**Rituale**

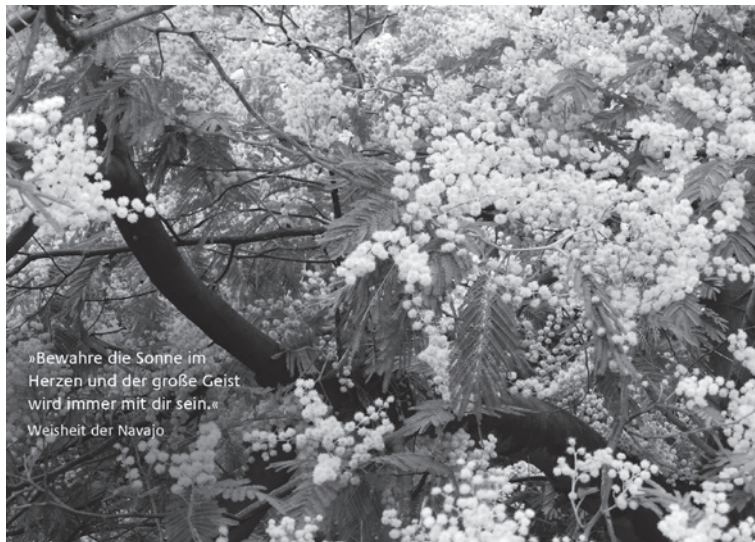
Gerade in Zeiten des Wandels und der Neuorientierung sind Rituale wichtige Begleiter im Alltag. Es lohnt sich, sie von Zeit zu Zeit zu überdenken, zu verändern, anzureichern oder gegebenenfalls über Bord zu werfen und neue zu schaffen. Im bewussten und achtsamen



Einüben eigener Rituale geht es darum, ganz Neues möglich zu machen und weitere, bisher fremde Persönlichkeitszusammenhänge zu entdecken, verborgene Kompetenzen zu erkennen und Herausforderungen heiter, gelassen und zukunftsgerichtet zu begegnen. Rituale sprechen verschiedene Sinne an und werden gerade auch bei Veränderungsprozessen als stabiler Faktor erlebt, da sie sich durch Konstanz und Regelmäßigkeit auszeichnen und damit Sicherheit und Gelassenheit vermitteln. Insbesondere auch im Umgang mit Krisen und Ängsten, wenn heftige Gefühle im Spiel sind, werden Rituale als Unterstützung erlebt. Rituale und Achtsamkeitsübungen können für individuelle, gemeinschaftliche und strukturelle Veränderungen eingesetzt werden. Hier gilt es, Humor und Lachen über solche Rituale vermehrt und vertieft ins Leben, in die Kompetenzen der Einzelnen und des Systems nachhaltig zu integrieren (vgl. Schinzilarz, Friedli 2018 c).

Auch bei der bewussten Einführung von Ritualen empfiehlt sich die multisensorische Herangehensweise. Auf der Basis des Wechselspiels zwischen Bildern, Wörtern und Fragen werden verschiedene Sinne angeregt, um das Veränderungspotenzial zu erhöhen und die Verankerung im Alltag zu optimieren. Mit allen Sinnen das eigene Leben zu gestalten macht viel Spaß und bringt Begeisterung. Und eines wissen wir: Mit Spaß und Begeisterung können wir bis ins hohe Alter Neues und anderes lernen.

Ritual – gute Laune



Aus: Schinzilarz, Friedli (2018 c), Karte 22

Gute Laune

Sinnliches Erleben

Betrachte das Bild.  
Lass deine Augen leuchten. Strahle wie die Sonne. Spüre die Wärme.  
Erquicke dich am Moment. Gib der guten Laune Raum.

Ritual zur Vergegenwärtigung

Gute Laune ist immer da. Du brauchst sie nur zu wecken. Atme sie ein. Werde hell und warm.  
Gib ihr Raum. Erfülle dich mit deiner guten Laune.  
Geht gemeinsam in den Tag.

Ritual zur nachhaltigen Wirkung

Jeden Morgen über drei Wochen hinweg wird das Ritual zur Vergegenwärtigung wiederholt.  
Wähle einen wöchentlichen Zeitpunkt für die Reflexion der Veränderungen:

- bei dir selbst
- in der Begegnung mit anderen
- am Arbeitsplatz
- in der Familie

Nach drei Wochen ziehst du eine Zwischenbilanz.  
Ergänze das Ritual mit eigenen Ideen und Bildern.  
Diesen Zyklus wiederholst du dreimal.

Gedankenimpuls

Schau dich um und staune über so viel gute Laune.

22

Cornelia Schinzilarz/Charlotte Friedli: **Rituale für Veränderungsprozesse**  
© Beltz Verlag • Weinheim und Basel • GTIN-Code 4019172300012

Aus: Schinzilarz, Friedli (2018 c), Karte 22

Und zum Schluss noch dies ...

Eine Humorhaltung lässt sich gezielt und gewollt mit Ritualen, Bildern und Fragen erarbeiten. In der Humorkompetenz werden Kopf, Herz und Hand mit Humor vertieft und angereichert. All das findet seinen Ausdruck in der Art und Weise, wie Menschen ihr Leben gestalten. Und wir wissen von Demokrit (1996) schon seit Jahrtausenden, dass ein in frohgemuter Gelassenheit gelebtes Leben den Menschen gut ansteht. Und ein altes chinesisches Sprichwort sagt, dass jede Minute, in der Menschen lachen, das jeweilige Leben um eine Stunde verlängert wird. Also lachen wir doch mehr und verbringen das Leben in frohgemuter Gelassenheit.

Literatur

Arendt, H. (2006). Über das Böse. Eine Vorlesung zu Fragen der Ethik. München und Zürich: Pieper.  
Aristoteles (1969). Die Nikomachische Ethik. Buch V. Stuttgart: Reclam.  
Demokrit (1996). Fragmente zur Ethik. Griechisch/Deutsch. Neu übersetzt und kommentiert von Gred Ibscher. Stuttgart: Reclam.

- Friedli, C. (2016). 75 Bildkarten Teamentwicklung. Weinheim, Basel: Beltz
- Friedli, C., Schinzilarz, C. (2015). 75 Bildkarten Konfliktmanagement. Weinheim, Basel: Beltz.
- Gallese, V., Goldman, A. (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind reading. Trends in Cognitive Sciences, 12, S. 493-501.
- Nussbaum, M. C. (1999). Gerechtigkeit oder Das Gute Leben, Frankfurt: editio suhrkamp.
- Schinzilarz, C. (2016). Gerechtes Sprechen: Ich sage, was ich meine. Das Kommunikationsmodell in der Anwendung. Weinheim, Basel: Beltz.
- Schinzilarz, C., Friedli, C. (2018 a). Humor in Coaching, Beratung und Training. 2., erweiterte und überarbeitete Neuauflage. Weinheim, Basel: Beltz.
- Schinzilarz, C., Friedli, C. (2018 b). 116 Fragen für mehr Humor. Perspektiven verändern, ressourcenorientiert Lösungen finden. Weinheim, Basel: Beltz.
- Schinzilarz, C., Friedli, C. (2018 c). Rituale für Veränderungsprozesse. Weinheim, Basel: Beltz.

### Weiterführende Literatur

- Friedli, C., Schinzilarz, C. (2015). „Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?“ Interventionsstrategien im Arbeitsbündnis – Humor in der Beratung als Haltung und Methode. SozialAktuell Nr. 2, S. 21-23.
- Knott, M. L. (2011). Verlernen. Denkwege bei Hannah Arendt. Berlin: Matthes & Seitz.
- Senn, A. (2010). Die Idee der Gerechtigkeit. München: C.H. Beck.
- Wild, B. (2012). Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis. Stuttgart: Schattauer.

**Cornelia Schinzilarz** ist Humorexpertin, Supervisorin, kath. Theologin, hat das Kommunikationsmodell „Gerechtes Sprechen“ entwickelt, ist in der Schweiz und in Deutschland als Coach, Trainerin und Dozentin tätig. Leitung der Weiterbildungen Achtsamkeitstraining und Ressourcenberatung, Co-Leitung der Weiterbildung in Humorcoaching. Verschiedene Veröffentlichungen zu Gerechtes Sprechen, Humor und Rituale. Eigenes Institut seit über 20 Jahren: KICK Institut für Coaching und Kommunikation. [www.kick.dich.ch](http://www.kick.dich.ch)

**Prof. Charlotte Friedli**, Humorexpertin, Supervisorin, langjährige Tätigkeit als Professorin und Dozentin für Kommunikation, Beratung und Coaching an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Sie entwickelte und leitete den CAS Angewandte Philosophie, ist Co-Leitung der Weiterbildung in Humorcoaching. Verschiedene Veröffentlichungen in den Bereichen Coaching, Beratung und Humor. Autorin und Fotografin von Ritualkarten und Bildkarten. [www.humorvoll.ch](http://www.humorvoll.ch)