

«HAT JEMAND VON EUCH DEN FADEN GEFUNDEN, DEN ICH GERADE VERLOREN HABE?»

WEISSLINGEN Im September führt die Humortrainerin Barbara Stauffer in Weisslingen einen Workshop durch. Im Interview erzählt sie, warum jeder Humor trainieren kann und wie man trotz Coronavirus sein Lachen nicht verliert.

Frau Stauffer, Sie geben unter anderem Business-Humortrainings für Versicherungen und Hochschulen. Haben die Weisslinger dringenden Humor-Nachhilfebedarf, dass es Sie nun in die oberländische Provinz verschlägt?

Barbara Stauffer: (lacht.) Nein, das hat sich eher zufällig ergeben. Die Präsidentin des Gemeindevereins, Mirjam Rufener, besuchte eines meiner Humortrainings. Das sagte ihr offenbar zu, weshalb sie mir vorschlug, einen Workshop in ihrer Gemeinde durchzuführen.

Was steht konkret auf dem Programm?

Ich werde mit den Teilnehmern einen Humortest durchführen, damit sie sehen, wo überhaupt ihre Humorressourcen sind. Ausserdem werden wir ein Schlagfertigkeit- und ein Charismatrainings durchführen und über den Umgang mit Flops sprechen. Diese Themen hängen alle zusammen. Der Workshop wird eine Mischung aus Referaten, Diskussionen im Plenum und Gruppenübungen sein.

Sie vertreten den Standpunkt, dass jeder humorvoll sein kann. Ist dem wirklich so?

Ja, das sind die Erfahrungen, die ich mit den Teilnehmenden in meinem Kurs bisher gemacht habe. Jeder kann sein Handlungsrepertoire und seine Kommunikationsstrategien erweitern. Humor ist dabei ein zentraler Bestandteil. Es geht darum, in einer Situation bewusst, aber spontan zu reagieren. Mein



Barbara Stauffer führt am 12. September in Weisslingen einen Humor-Workshop durch. Foto: PD

Workshop ist in dem Sinne auch eine Art Resilienztraining. Humor kann man zwar nicht erzwingen, aber lernen und kultivieren. Man kann Humor auch planen. Damit ist nicht gemeint, auf Knopfdruck zu lachen. Sondern beispielsweise eine Sitzung mit einem Witz aufzupeppen und das Publikum spontan zum Schmunzeln zu bringen. Oder eine schlagfertige Antwort zu geben, die eine Gesprächssituation etwas auflockert.

Hängt das nicht auch stark von der Person und deren Persönlichkeit ab?

Natürlich hat nicht jeder die gleiche Art Humor. Grundsätzlich kann aber jeder seine Humorressourcen individuell erweitern. Humor entsteht etwa bei vielen nur schon über einen bewussten Einsatz von Körpersprache, Mimik und Gestik. Andere bauen Humor am besten mit kreativem Sprachwitz oder Schlagfertigkeit aus. So kann in schwierigen Situationen das Unangenehme humorvoll abgefedert werden. Zum Beispiel verliert jemand während eines Gesprächs den Faden, nimmt genau das auf und sagt, mit Schalk in den

Augen herumblickend: «Hat jemand von euch den Faden gefunden, den ich gerade verloren habe?»

Sie setzen sich in ihrem neuen Buch «Mit Speed zu mehr humorvoller Gelassenheit» auch mit beruflichen Zielen auseinander. Inwiefern bringt ein grosses Mass an Humor Vorteile im Job mit sich?

Humor wirkt sich auf verschiedenen Ebenen positiv aus: Wer humorvoll durchs Leben geht, entwickelt auch eine gewisse Gelassenheit. Dies wiederum kann Stress, Angst oder dunkle Gedanken und körperliche Beschwerden reduzieren und hilft somit, physisch und psychisch gesund zu bleiben. Authentischer Humor und gemeinsames Lachen gilt zudem als soziales Schmiermittel und wirkt natürlich attraktiv, auch auf dem Arbeitsmarkt.

Haben Sie Tipps, wie Menschen in dieser herausfordernden Zeit ihren Humor bewahren?

Es ist klar, dass dieses eine, omnipräsente Thema auf die Psyche schlägt. Es ist in dieser Zeit deshalb sehr wichtig, sich bewusst für Freude und Humor zu entscheiden – und dunklen Gedanken so keinen Platz zu lassen. Oftmals hilft es auch, Routinen zu brechen: Mal einen anderen Weg zu laufen, neue Rezepte auszuprobieren oder ein Buch zu kaufen, das man sonst nie kaufen würde. Wichtig ist auch, neugierig zu bleiben und versuchen, immer wieder irgendwo ein Schmunzeln zu erhaschen und etwas Besonderes aus dem Tag zu machen.

INTERVIEW: LÉONIE EGGLI

Der Workshop findet am Samstag, 12. September, von 9 bis 16 Uhr im Kirchgemeindehaus Weisslingen statt. Anmeldeschluss ist der 5. September. Weitere Infos zum Workshop unter www.gemeindeverein-weisslingen.ch.

ANZEIGE



TCM kangtai
Tumbelenstr. 4, Pfäffikon
☎ 043 833 68 68
kangtai.ch

Chinesische Medizin kann helfen bei



Tinnitus
und vielem mehr.



Rückenschmerzen



Energiemangel

weitere Praxen: Zürich, Winterthur, Wädenswil und Männedorf.