

## Humor in Workshops und Seminaren – ein Erfahrungsbericht

Amelie Funcke

### Zusammenfassung

*Amelie Funcke beschreibt Erfahrungen und Erlebnisse mit Humor in Seminaren und Workshops. Anhand von einigen beispielhaften Episoden wird deutlich, wie mit Humor gearbeitet werden kann und was er Positives bewirkt. Sowohl Humor von Seiten der Moderatorin wie auch von den Teilnehmern wird betrachtet. Dabei geht es einerseits darum, aktiv mit Humor zu gestalten bzw. Räume zu öffnen und ihn zu ermöglichen, andererseits aber auch ihn geschehen zu lassen...*

Als ich die Anfrage zu diesem Erfahrungsbericht bekam – schließlich sei ich früher ja mal als Clown aufgetreten und das würde doch sicher auch meine Workshops bis heute prägen – dachte ich spontan: Ja, das stimmt, ich war lange als Clown unterwegs – und? Macht mich das zur Expertin für Humor? Über diese Frage musste ich erstmal nachdenken (... und bin noch nicht fertig ...).

Und es war dann und ist nach wie vor sehr anregend, Seminare und Moderationen mit dem Fokus des Humors zu betrachten. Verschiedene Facetten kamen mir dabei in den Sinn – vor allem die eher „leisen“ Formen. Mir fielen Methoden und Vorgehensweisen, aber auch Erlebnisse und Begebenheiten ein. Und dass Letztere hängengeblieben sind, zeigt ja auch den Wert und die Kraft solcher Situationen.

So sei einleitend zusammengefasst: Es geschehen verschiedenste Spielarten von Humor in meinen Veranstaltungen. Ich kann ihn selbst einbringen (schön!) oder er kann mir begegnen (noch schöner!). Kommt er an und findet er Resonanz, öffnet er zuverlässig Türen und sorgt für eine lockere Stimmung.

Worüber möchte ich hier berichten? Entlang von fünf gedanklichen Aspekten erzähle ich kurze Episoden, die ich erlebt habe und die mir wieder in Erinnerung gekommen sind.

1. Der „erste Auftritt“: Ist die Anfangssituation mit etwas Humor gefärbt, holt das die Teilnehmer (TN) ab und unterstützt die Gruppenbildung. Darüber hinaus hilft es auch der Referentin, in der Situation und in der Gruppe „anzukommen“. Sie erfahren zwei Beispiele aus meiner Praxis.

2. Wenn man andere auf den Arm nehmen will, darf man sich selbst nicht schonen. Eine wichtige Grundregel, illustriert an einer erst kürzlich durchlaufenen, also noch recht aktuellen Einstiegs-Sequenz in eine Veranstaltung.
3. Lustige Requisiten bzw. Materialien mit Witz – am besten so eingesetzt, dass die TN ihren (Galgen-)Humor zeigen können. Auch Kritisches, Skepsis, Heikles kann dann – mit Augenzwinkern formuliert – auf den Tisch. Das bewirkt eine emotionale Entlastung und hilft, ins Boot zu steigen. Drei häufig eingesetzte „Lieblingsmaterialien“ stelle ich hier vor.
4. Der Humor oder „Mutterwitz“ von TN kann viel bewirken – weit über die positive Beeinflussung der Seminaratmosphäre hinaus. Bekommt er Gelegenheit und Raum, sich richtig zu entfalten, können einmalige Situationen entstehen... so wie die hier erzählte ...
5. Menschen zeigen Größe, überwinden Gräben bzw. öffnen schwere Eisentüren, wenn sie sich in einem entscheidenden Moment entschließen, eine Situation mit Humor zu nehmen, statt abzuwehren... und einmal konnte ich eindrucksvoll daran teilhaben ...

In den geschilderten Beispielen spiegeln sich tatsächlich auch einige der clownesken Grundregeln. Denn die Mittel des Clowns sind ja z. B.

- Fehlinterpretationen bzw. fehlerhafte Zuschreibungen,
- Dinge zusammenbringen, die nicht zu passen scheinen,
- Gegensätze,
- Übertreibungen,
- sich lustig machen – über Dinge, Situationen, sich selbst. Nicht über andere!

### Anfangssituationen: Der erste Auftritt macht nachhaltigen Eindruck

Noch nie habe ich zu Beginn einen Witz erzählt. (Ich kann sie mir gar nicht merken). Tatsächlich habe ich aber die Tendenz, besonders viel über den Anfang einer Veranstaltung nachzudenken. Ich möchte möglichst erreichen, dass man schon mal zusammen lacht. Oder schmunzelt. Mein Lampenfieber löst sich dann nämlich ziemlich schnell in nichts auf und ich komme in einen guten Kontakt mit der Gruppe. Ich hatte das Glück, diese Erkenntnis schon bei einer sehr frühen Gelegenheit zu gewinnen. Nun finde ich es ziemlich schwierig, humorige Situationen nachzuerzählen. Es mutet an, als ob man einen Witz erklärt. Ich werde es probierhalber doch mal hier versuchen:

Als sehr junge Frau hatte ich die Aufgabe, eine dreitägige Konferenz mit weit über 100 TN zu moderieren. Man hatte mich ein halbes Jahr vorher dafür vorgeschlagen – eine große Ehre. Es war für mich das erste Mal in so einer exponierten Rolle, ich war sehr aufgeregt und

überlegte in der Vorbereitung lange, wie ich mich vorstellen und die ersten Worte gestalten konnte. Denn dieser erste Moment erschien mir zentral. Nie wieder würden die Leute mir so aufmerksam zuhören.

Neben meiner Person als Moderatorin gab es nun Mitglieder des „Geschäftsführenden Ausschusses“, die ebenfalls verantwortliche Aufgaben übernahmen, einer davon (Gert, schon älter und fast allen Anwesenden gut bekannt) saß mit vorne, direkt neben mir.

Ich eröffnete die Sitzung mit einer freundlichen Begrüßung und einem Satz zu meiner Person. Dann erklärte ich, dass ich mir Dreierlei mitgebracht habe, um die Tagung souverän zu leiten und geraden Hauptes, unbeschadet zu überstehen. Ich begann mit einer Glocke (um für Ruhe zu sorgen). Soweit so normal. Mein zweiter Gegenstand war ein Scherzartikel: eine Plastikfaust, die mit einer Feder arretiert war. Löste man die Arretierung, so schoss die Faust nach vorn und flog ca. 1–2 m, bis ein Faden sie bremste. Ich erklärte nicht, wofür das dienen sollte, man wusste es sofort auch so. Erheiterung im Publikum. Dann sagte ich – als Drittes hätte ich mir den Gert mitgebracht, er sei hier zu meiner Betreuung. Bei diesen Worten schaute der Gert überrascht zu mir, schmunzelte und die Leute bogen sich vor Lachen. (Wenn Sie jetzt nur müde grinsen können, was ich leise befürchte, illustriert das die o. a. Schwierigkeit beim Lustige-Situationen-Erzählen...)

Ein anderes Mal, Jahre später, stellte ich mich als neue Regionalleitung in einem Trainer-Verband vor, ein Job den keiner haben wollte. Alle im Raum wussten, wie schwierig es gewesen war, diesen Posten neu zu besetzen. Ich nannte meinen Namen und erklärte, ich sei eigentlich noch recht neu im Verband, aber der Vorstand habe mein Organisationstalent sofort erkannt und mich daher für diese verantwortungsvolle Aufgabe vorgesehen. Fröhliche Erheiterung bei den Kolleginnen und Kollegen.

Es sind solche Momente, die, wenn sie denn gelingen, dafür sorgen, dass Sie nach wenigen Minuten die Gunst Ihres Publikums schon gewonnen haben. Alles Weitere, was dann kommt, kann schwierig und komplex sein. Aber Sie werden es mit der Gruppe bewältigen, weil Sie sich Respekt und Zuneigung verschafft haben. Eine Basis für einen tragfähigen Kontakt ist gelegt und eine gemeinsame Ebene betreten.

**Sich selbst auf den Arm nehmen – und die anderen gleich mit**

Voraussetzung, andere auf den Arm zu nehmen, ist, dass man sich selbst auch nicht schont. Ein Beispiel, bei dem das gelungen ist: Zusammen mit meinem Kollegen Axel Rachow eröffne ich einmal jährlich unsere gemeinsame Veranstaltung „tips & tools fürs training“. Wir denken uns jedes Jahr einen anderen, humorvollen Einstieg aus, möglichst an einem aktuel-

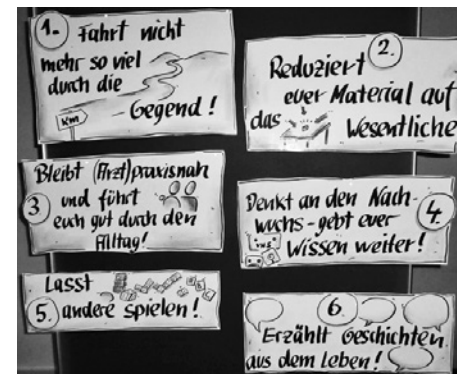


Abbildung 1

len Trend oder an einem Thema der Zeit orientiert. Im letzten Jahr haben wir in der Anmoderation – für die jeweiligen Referenten überraschend – die Titel der angebotenen Workshops lustvoll und kreativ mit Tipps und Empfehlungen für den älter werdenden Trainer verknüpft (s. Abb. 1). Das durften wir nur deshalb tun, weil wir selbst zu den Älteren gehören, in dieser Runde sogar die Ältesten waren und damit vorneweg uns selbst durch den Kakao gezogen haben. So konnte der Einstieg wirklich erheitern und zur Auflockerung beitragen, statt peinlich zu berühren...

**Materialien mit Witz öffnen Türen und Herzen**

Schon aus meiner Zeit als Referentin in der Jugendarbeit stammt diese Erfahrung: Will ich z. B. ein Wurfspiel im Kreis machen, darf ich nicht (nur) „normale“ Bälle einsetzen (langweilig, Kindergarten...). Jedoch: Ein paar witzige Gegenstände überraschend aus der Tasche gezaubert und untergemischt heben sofort die Stimmung und den Spaßfaktor und bringen die Leute zum Mitmachen. So kam jahrelang das Huhn zum Einsatz (Abb. 2) und sorgte für Freude, bis es dann irgendwann komplett hinüber war.



Abbildung 2

Ich setze auch gerne Karten ein, z.B. in Zusammenhang mit einer Vorstellungsrunde, zur thematischen Positionierung oder auch zum Abschluss einer Veranstaltung. So habe ich mir u. a. eine Sammlung von aussagekräftigen Filmtiteln zusammengestellt. Mit Hilfe dieser Titel (Beispiele s. Abb. 3) und zur Frage „In welchem Film bin ich hier?“ können Menschen metaphorisch und doch sehr präzise, offen(herzig) und mit (Galgen-)Humor Erwartungen, Wünsche, Kritik und Befürchtungen aussprechen. Vorfremde und Skepsis, positive wie negative Gedanken kommen so schnell auf den Tisch. Es geschieht eine erste „emotionale Entlastung“.



Abbildung 3

Eine weitere Kartensammlung stammt aus den Kneipen der Großstädte und ich ergänze sie laufend, die sogenannten „FreeCards“. Sie befinden sich in den Gaststätten meist in der Nähe der Waschräume und man kann sie einfach mitnehmen. Einige von ihnen zeigen witzige, lockere, humorvolle, auch mal mehrdeutige Sprüche oder Abbildungen. Ich habe im Lauf der Zeit viele wunderbare, humorige Motive gesammelt. Diese „FreeCards“ sind zu Werbezwecken von Profis gemacht, schöner können wir Dinge kaum auf den Punkt bringen. (Sie sind gerade auf Kneipentour und die besten sind schon weg? Dann war ich schon da ...)

Schon bei der Betrachtung und Auswahl der Karten zu einer (Einstiegs-)Fragestellung (z. B.: „Was geht Ihnen zu diesem Workshop durch den Kopf oder den Bauch?“) hellen sich viele Gesichter auf. Mein wichtigstes Stück ist die „Arschkarte“, ich passe immer auf, dass sie

dabei liegt. Sie fällt auf, denn der Hintergrund ist knallrot, das Wort steht in dicken schwarzen Lettern darauf. Noch nie hat ein Teilnehmer sie gewählt – aber sie sorgt immer für Freude. Und sie sagt etwas über mich aus, die Moderatorin: Die Frau nimmt kein Blatt vor den Mund, sie ist locker drauf, sie hat Humor, hier wird es nicht langweilig ...

Den Rest machen die Teilnehmer. In jeder Gruppe gibt es einfallreiche, kreative Menschen und es ist wunderbar, was sie daraus machen: wie sie in der nun folgenden Runde, in der jede Person ein bis zwei Sätze zu ihrer Wahl sagt, den Witz einer Karte mit dem eigenen Humor, oft Galgenhumor, krönen oder erst herausbringen. Wichtig: bei solchen Runden muss das Gesagte unbedingt unkommentiert stehenbleiben.

### Begegnung mit Mutterwitz oder: Ein Glück, wenn Teilnehmer mit Humor eine Sequenz gestalten

Eins der schönsten, unvergessenen Erlebnisse mit humorvoller Kreativität von Teilnehmern hatte ich bei einem viertägigen offenen Führungs- und Kooperationstraining. Zum Ende des zweiten Seminartages beschloss ich, am folgenden Morgen mit einer Aufstellung zu beginnen. Man hatte nun zwei Tage zusammen gearbeitet – und die Idee war das Gruppengefüge, die Position der Einzelnen darin und das Verhältnis zueinander durch ein metaphorisches Bild sichtbar und fühlbar zu machen. Ein Zwischenfeedback sozusagen.

Ich wählte eine soziometrische Übung, „Die Gruppe im Bilde“. Die Aufstellung geschieht hier in verfremdeter, „verschlüsselter“ Form, was Spannung, Neugierde und wenn man Glück hat, eben Humor ins Spiel bringt. Auch heikle Themen können so angedeutet oder sogar in Szene gesetzt werden.

Das Vorgehen: Das Bild wird aus der Sicht ausgewählter Gruppenmitglieder zunächst erdacht und dann von ihnen auch im Raum gestellt. Dabei wird es zwar kurz erläutert, aber nicht näher begründet. Dann übernimmt die Moderatorin das weitere Geschehen. Jede Person bekommt die Gelegenheit, sich zu der ihr zugewiesenen Position zu verhalten. Assoziationen werden ausgetauscht, Fragen beantwortet, Veränderungswünsche können genannt und probiert werden, auf Wunsch erhalten Einzelne dazu Feedback von der Gruppe. Die Aufgabe bzw. der Geheimauftrag für die „Auserwählten“ lautet:

„Ihre Aufgabe ist es:

- für die Gesamtgruppe im Seminar ein Bild zu finden,
- in dem alle Gruppenteilnehmer (auch Sie selbst) einen spezifischen Platz bekommen.
- Dieses Bild kann statisch sein oder auch dynamisch bzw. bewegt.

So ein Auftrag braucht Vordenkzeit – und so überlegte ich, wen ich schon am Ende des zweiten Seminartags darum bitten konnte, die Aufgabe zu übernehmen. Der glückliche Zufall wollte es, dass nur drei Personen infrage kamen, weil sie eine Fahrgemeinschaft bildeten und damit die Gelegenheit hatten, sich gemeinsam Gedanken zu machen. Es waren drei Industrie-Meister, die bisher in dem eher von dem Intellekt der anderen Teilnehmer geprägten Seminar nicht wirklich angekommen waren. Sie kamen aus demselben Unternehmen und waren auf ihre Art sehr unterschiedliche Typen – alle aber überhaupt nicht „verkopft“, sondern eher ungekünstelte, „hemdsärmelige“ Praktiker. Vor allem einer war immer gut gelaunt, ausgestattet mit dem berühmten „Mutterwitz“ und von augenzwinkernder, entwaffnender Offenheit.

Ich instruierte also diese drei Männer und sie nahmen den Auftrag an. Ordentlich skeptisch zwar, aber auch gespannt und neugierig. Und, wie einer der drei bemerkte, positiv überrascht über so viel Vertrauen. Am nächsten Morgen teilten sie mir mit, dass sie eine Idee hätten – und die Art und Weise, wie sie das taten, zeigte schon, dass sie Gefallen an der Aufgabe gewonnen hatten und es kaum erwarten konnten, ihr Bild zu präsentieren.

Sie stellten das Seminar und die Gruppensituation als eine Reisegruppe nach Paris, mit Busfahrer, Reiseleiterin und verschiedenen Mitgliedern der Reisegruppe, die sie großartig charakterisierten. Sie selbst platzierten sie auf die Bank in die letzte Reihe, mir unvergessen die fröhliche Erläuterung dazu: „Wir wissen eigentlich nicht so richtig, wie wir in den Bus geraten sind, wir haben die Reise in der Tombola gewonnen“.

Wirklich meisterhaft war ein weiteres Detail. Ein Mitglied der Reisegruppe habe den Bus verpasst, so sagten sie, und führe mit einem Trabi hinterher. Sie versuche immer wieder den Bus zu überholen, was aber im Trabi nicht gelänge ... Ein starkes – und wenn man die Teilnehmerin erlebt hatte – durchaus treffendes Bild ...

Auch die weiteren in der Metapher angelegten Rückmeldungen zeugten von Empathie und Scharfblick – zum Teil „messerscharf“. Durch die humorvolle Art und Weise der Präsentation aber, und dadurch dass die drei mit Freude dabei waren und sich selbst nicht schonten, wurde diese Sequenz zur intensivsten und wertvollsten im ganzen Seminar. Es entwickelte sich ein offenes, nachdenkliches und sehr ergiebiges Reflexions- und Feedbackgespräch. Die drei Meister erfuhren dabei viel Respekt von ihren Kolleginnen und Kollegen.

Ich habe danach, wenn ich die Übung eingesetzt habe, immer darauf geachtet, dass ich für diese Aufgabe eben nicht die rationalen Analytiker, die intellektuellen Denker auswähle. Sondern eher Personen, die intuitiv aus dem Bauch handeln, mit praktischer Veranlagung, Einfühlungsvermögen und ausgestattet mit „einfachem“, gesundem Menschenverstand.

### Eine Situation mit Humor nehmen, oder: ein Teilnehmer zeigt Größe

In diese Episode, mit der ich meine Ausführungen hier beenden möchte, bin ich hineingestolpert. Es ist eine Sternstunde meiner Trainerinnentätigkeit, die mir unvergessen geblieben ist. Ich hatte in einer vom Arbeitsamt unterstützten Maßnahme eine Gruppe in einer „Vollzeitweiterbildung“. Das heißt, man kam ein Jahr lang jeden Tag als „Klasse“ zum „Unterricht“ zusammen. Mein Part waren vier Tage Rhetorik und Kommunikation. Schon vor dem offiziellen Beginn am ersten Seminartag warnte mich ein Teilnehmer vor: Ich solle mich nicht wundern, ein Kollege sei dabei, der den ganzen Tag nur die Zeitung lesen würde. So mancher Dozent hätte sich an ihm schon ordentlich die Zähne ausgebissen ...

So kam es dann auch. Der Teilnehmer nahm mit seiner Zeitung ganz hinten, etwas außerhalb der Runde, Platz. Die Gruppe war offensichtlich bereits daran gewöhnt. So beschloss ich, mir nicht auch noch die Zähne auszubeißen, sondern die Sache einfach geschehen zu lassen.

Das Seminar lief super. Die Teilnehmer waren froh, dass kein „Frontalunterricht“, sondern „Action“ angesagt war, sie legten sich ins Zeug, waren voll dabei. Es gab praktische Übungen, Applaus, es wurde viel gelacht. Natürlich blieb das auch dem Zeitungsleser nicht verborgen. Nur – hat man sich erst mal auf demonstratives Zeitunglesen festgelegt, ist es natürlich schwer da – gesichtswahrend – wieder herauszukommen.

Am dritten Tag stand ein Rollenspiel auf dem Programm – und ich hatte Karten mit Aufgaben vorbereitet. Zunächst verteilte ich Rollenkarten. Dann ging ich nochmal herum, um spezielle Beobachtungsaufträge zu vergeben. Ich erwischte den Zeitungsleser in einem Moment, in dem er gerade nicht auf das Papier, sondern geradeaus starrte und irgendetwas zu träumen schien. Spontan hielt ich ihm eine der Karten hin – und er nahm sie! Schlagartig Totenstille im Seminarraum. Einen winzigen Moment später merkte er, was er gerade getan hatte, und sein Gesicht veränderte sich in eine Mischung aus verdutzt, entgeistert, ein bisschen ärgerlich. Die Stille kippte um in schallendes Gelächter. Nun konnte der Zeitungsleser auch nicht anders – er schmunzelte. Er hielt mir die Karte hin – aber ich sagte lachend, dass ich sie nun nicht zurücknehme.

Ein Schlüsselmoment. Er hätte mir die Karte vor die Füße werfen und sich wieder der Zeitung zuwenden können. Aber er entschied anders, nahm es mit Humor – stellte ihn über die Abwehr. Er sagte: „Sie haben gewonnen“. Tosender Applaus der Kollegen, sein Nachbar zur Rechten haute ihm begeistert und mit ordentlichem Schwung auf die Schulter. Ab dann war er dabei. (Und ich war für den Rest des Seminars die Heldin der Gruppe. Ein sagenhaftes Gefühl).

Als ich Wochen später wieder in dieser „Klasse“ war, konnte ich erleben, dass er deutlich besser in der Gruppe angekommen war. Er saß nicht mehr außerhalb. Er sprach in den Pausen mit den Kolleginnen und Kollegen. Während des Seminars blieb er ruhig und zurückhaltend, aber die Zeitung las er nicht mehr.

### **Zusammengefasst**

Humor in der Veranstaltung ist mit vielen positiven Wirkungen verbunden. Er öffnet „Türen“ und die Herzen der Menschen, bringt in Kontakt und schafft eine gemeinsame Ebene. (Galgen)-Humor hilft Dinge zu verarbeiten und trägt zur emotionalen Entlastung bei, heiße und dicke Luft kann entweichen. Wenn Skepsis und Heikles thematisiert werden, hilft der Humor, die Contenance und das Gesicht zu wahren.

Dazu braucht es eine gewisse Offenheit und eine Bereitschaft zum Spielerischen. Nützlich ist es auch, sich selbst und den eigenen Plan nicht allzu stark zu fokussieren. Eher ist die Devise mitschwingen und geschehen lassen – keinesfalls aber unbedingt wollen oder erzwingen. Am allerschönsten und ein guter Boden für einmalige Sternstunden ist es, den Teilnehmern die Bühne und den Witz zu überlassen.

Ganz wichtig: Wer andere auf den Arm nimmt, darf auch sich selbst nicht schonen ...

### **Quellen**

Abb. 2 stammt vom Trainerkongress, Berlin.

Abb. 3 Chart „In welchem Film bin ich“ aus: Funcke A., Braemer G. (2018). Ein Herz fürs Team.

Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, S. 23.

„Die Gruppe im Bilde“ aus: Funcke A. (2010). Vorstellbar. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, S. 279-280.

Die Situation mit dem Zeitungsleser habe ich schon einmal geschildert, in dem Buch: Besser R.,

Cordes O. et al. (2013). Abenteuer aus der Trainerhöhle. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 50.

**Amelie Funcke** war lange im Theaterbereich engagiert, realisierte Bühnenprojekte, entwickelte theaterpädagogische Fortbildungen und hatte vier Jahre einen Lehrauftrag für Theater. Sie trat jahrelang als Clown auf. Heute lebt sie in Köln und begleitet Unternehmensprozesse als Moderatorin, Mediatorin, Beraterin und Trainerin. Ihre Schwerpunkte sind lebendig und kreativ gestaltete Moderationen sowie Personalentwicklungs-Maßnahmen und -Konzepte für Fach- und Führungskräfte. Als Autorin hat sie mehrere sehr praxisorientierte Fachbücher zur lebendigen Trainings-, Veranstaltungs- und Workshopgestaltung verfasst.

[www.rundumseminare.de](http://www.rundumseminare.de)