

## Rote Nase – oder: Humor tut gut!

**Kerstin Schmidt**

### Zusammenfassung

*In diesem Beitrag stellt die Autorin eine Methode und Humor-Technik vor, die sich in jeglichen Kontexten und Settings – auch virtuell – sehr effektiv und mühelos einsetzen lässt. Darüber hinaus berichtet sie über Erfahrungen mit der Methode und beschreibt Beispiele aus ihrer eigenen beruflichen Praxis.*

Die Corona-Pandemie stellt eine Ausnahme-Situation dar, die uns vielseitig beansprucht und jegliche Gefühlslagen in uns zu aktivieren vermag. Ein Phänomen: Etliche humorvolle Interpretationen und Konstruktionen grassieren in den (sozialen) Medien und werden vielfach geteilt. Die positive und gesundheitsfördernde Wirkung von Humor ist hinlänglich bekannt und durch zahlreiche Studien belegt.

Auch in professionellen Settings lässt sich durch den Einsatz von Humor vieles erreichen – vorausgesetzt, er ist getragen von einer reflektierten Humorhaltung und ethischen Richtlinien. So ist beispielsweise ein Lachen immer ein Miteinander-Lachen, und auf Zynismus, Ironie und Sarkasmus sollte gänzlich verzichtet werden (ausführlich dazu Schinzilarz & Friedli, 2013).

Ob in verschiedenen Beratungsformaten, Trainings oder anderen beruflichen Kontexten: immer aufs Neue können wir an Humorpotenziale von Einzelnen, Gruppen, Teams und Organisationen anschließen und diese für Prozesse nutzbar machen (siehe auch die Beiträge in *systema* 1/2019). Dabei führt Humor oft zu Perspektivwechsel und veränderten „Gestimmtheiten“, um mit Ciompi (2012) zu sprechen, ohne den möglichen „Ernst der Lage“ zu missachten. Im Gegenteil! Humor kann meiner Erfahrung nach ein Türöffner sein für Gefühle jeglicher Art, auch solche, die uns eher belasten wie z. B. Ohnmacht, Trauer oder Scham.

Vor diesem Hintergrund möchte ich Ihnen einen „Klassiker“ der Humor-Techniken und eine meiner „Lieblingsmethoden“ vorstellen: Die *Rote Nase*. Sie lässt sich in jeglichen Kontexten und Settings – auch virtuell – sehr effektiv und mühelos einsetzen. Im Folgenden finden Sie Erfahrungen und Beispiele aus meiner beruflichen Praxis.

### Einsatz im Einzelsetting

In Beratung, Supervision und Coaching mit Einzelpersonen kann die *Rote Nase* vielfältig eingesetzt werden. Besonders dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass der Prozess eine Intervention vertragen kann, die überrascht und anregende Irritation hervorruft.

Mögliches Vorgehen:

- Die Beraterin holt spontan die rote Nase aus der Tasche, setzt sie auf und schaut die Kundin lächelnd oder strahlend an: „Wenn Sie mich jetzt anschauen, was geht in Ihnen vor? Welchen Unterschied macht das, auch in Ihrem Gefühl? Wenn Sie nun schmunzelnd und liebevoll auf sich selbst schauen, was fällt Ihnen (immer wieder) auf? Welche neuen Impulse haben Sie nun?“
- Die Beraterin fragt den Kunden, ob er Lust habe auf ein Experiment. Nach Zustimmung holt sie zwei rote Nasen und bittet den Kunden, eine aufzusetzen, während sie es selber auch tut. Nach einer Weile des Staunens, Lachens (dies darf ruhig Raum bekommen) befragt die Beraterin den Kunden wie oben beispielhaft beschrieben.

### Exkurs: Virtuelles Coaching

Eine Kundin sprach im Laufe eines Video- Gesprächs wiederholt von „Etwas, was da ist, was sie lähmt, was sie nicht greifen kann“. Als ich schließlich ein zaghaftes Schmunzeln über die eigenen Konstruktionen und die Situation wahrzunehmen glaubte, setzte ich die *Rote Nase* auf, lächelte und bewegte mein Gesicht langsam an die Kamera heran. Es erfolgte ein spontanes Lachen. Auf meine Frage, was sie bewegt, antwortete sie: „Ich muss über mich selber lachen!“ Die anschließende Frage, was ihr in den Sinn kommt, wenn sie humor- und liebevoll auf sich selber schaut, führte sie zu der Aussage: „Ja, da sind sie wieder!“ Gemeint waren innere Überzeugungen, die sie schon lange kennt: Ich schaffe nichts, ich mache nie genug, ich bin nicht gut genug. Die anschließende Erarbeitung stärkender Glaubenssätze und Überzeugungen erlebte die Kundin als hilfreichen Unterschied.

Übrigens: Thomas Stölzel stellt heraus, Humor sei ein „subtiler Aufspürer verdeckter oder unbewusster Haltungen“ (vgl. Stölzel, 2012).

### Einsatz im Teamsetting

Auch im Rahmen von Team-Beratungen, -Supervision und -Workshops gibt es viele Gelegenheiten, die *Rote Nase* einzusetzen. Dabei kann es sowohl um die Förderung von Leichtigkeit, Freude und Vertrauen in der Zusammenarbeit gehen als auch um einen spontanen Perspektivwechsel, der Humor und damit Kreativität anregt.

Mögliches Vorgehen:

- Die Beraterin/Moderatorin holt mitten in einer Diskussion, die erhitzt und von den Teilnehmenden als wenig konstruktiv erlebt wird, unbemerkt eine rote Nase aus ihrer Tasche und setzt sich kommentarlos wieder hin. Nach einer Weile des Staunens/Lachens seitens der Teilnehmenden stellt sie Fragen wie: „Wenn Sie humorvoll auf das schauen, was sich hier die letzten 10 Minuten ereignet hat – was erkennen sie, das typisch für Ihr Team ist? Wofür ist das gut, wofür hinderlich? Wie wollen Sie jetzt weitermachen, damit Ihr Anliegen hilfreich bearbeitet werden kann? ...“
- Nach einer Arbeitsphase, in der es um Entwicklung neuer Ideen und Impulse geht, regt die Beraterin/Moderatorin zu Erweiterung/Perspektivwechsel an und verteilt rote Nasen an alle Teilnehmenden: „Bitte setzen Sie die roten Nasen auf, schauen Sie sich um und genießen Sie den Anblick“. Dann erfolgt die Aufgabe, die bereits erarbeiteten Ideen um humorvolle, schräge und witzige (nicht auf jeden Fall realisierbare!) Ideen in Kleingruppen zu ergänzen.

### Exkurs: Virtuelle Teamsupervision

Im Rahmen einer Supervision per Video-Konferenz mit einem Team erfolgte eine 10-minütige Einheit in Einzelarbeit zu folgender Fragestellung: „Was ist meine wichtigste Ressource, auf die ich in der ‚Corona-Zeit‘ zurückgreife oder die ich neu entdeckt habe?“ Zur Visualisierung ihrer Ressource bat ich die Teilnehmenden, ein Symbol aus der Wohnung/aus dem Büro zu finden und diese anschließend im Plenum vorzustellen. Nachdem alle präsentiert hatten, setzte ich eine rote Nase auf und lächelte. Eine Teilnehmerin rief: „Genau, Humor! Davon haben wir alle und im Team ja genug!“ und lachte gemeinsam mit den anderen (soweit ich das in dem virtuellen Setting beurteilen konnte). Es erfolgte ein Austausch über die wirkungsvolle Kraft des Humors zur Bewältigung von Krisenzeiten.

Übrigens: Die Bedeutung von geteilter Leichtigkeit und Freude für die Vertrauensbildung in Teams ist meiner Erfahrung nach nicht zu unterschätzen. Dies betonen auch Schinzilarz und Friedli (2013) in ihrem Buch.

### Einsatz im Training/Gruppenkontext

Auch im Training z. B. zum Thema Resilienz und in der Arbeit mit Gruppen in Workshops kann die *Rote Nase* vielseitig eingesetzt werden. Dies kann sowohl die Sensibilisierung für die positive Wirkung von Humor zum Ziel haben als auch die Stärkung von Vertrauen, zum Beispiel in einer Kennenlernphase.

Mögliches Vorgehen:

- Während eines (Resilienz-)Trainings verteilt die Trainerin rote Nasen an alle Teilnehmenden und bittet diese, sich in 2er-Gruppen zusammenzufinden. Die Gruppen einigen sich darauf, wer A und B sein will, und die Trainerin leitet folgende Übung mit persönlichen „Pleiten-Pech-und-Pannen-Geschichten“ an: A beginnt, von einer Situation aus dem eigenen Leben zu erzählen, die ihr/ihm besonders peinlich war. (Wenn Teilnehmende dazu nichts finden, kann eine Situation gewählt werden, die als schwierig oder unangenehm empfunden wurde). B hört zu. Nach einer Weile – der Zeitpunkt erfolgt selbstgewählt – setzt A, ohne den Redefluss zu unterbrechen, eine rote Nase auf und B tut dies ebenfalls. Die Geschichte wird zu Ende erzählt. Dann erfolgt ein Wechsel und B beginnt, ihre/seine Geschichte zu erzählen. Wenn auch B fertig erzählt hat, reflektieren beide darüber, was die *Rote Nase* bewirkt hat. Die Auswertung im Plenum kann anhand folgender Fragen erfolgen: „Welche Bedeutung und Wirkung hat Humor (für die Stärkung der eigenen Resilienz)? Wie kann ich meine eigenen Humorpotenziale mehr nutzen? Wie kann ich Humor in meine Arbeit integrieren? Was sollte ich mir erlauben? ...“
- Die Moderatorin eines Workshops zum Thema Zusammenarbeit mit einer neu gebildeten Gruppe von Ehrenamtlichen verteilt rote Nasen an alle Teilnehmenden und bittet diese, durch den Raum zu gehen und sich zu begegnen. Nach einer Weile bittet die Moderatorin darum, 2-er-Gruppen zu bilden. Danach erfolgt die Übung, wie oben beschrieben. Die Auswertung kann anhand folgender Beispiel-Fragen erfolgen, die auf die Zusammenarbeit und den Umgang miteinander abzielen: „Wie wollen Sie/wollt ihr (zukünftig) zusammenarbeiten? Auf welche Regeln wollen Sie sich/wollt ihr euch verständigen? Was wollen Sie/wollt ihr im Miteinander vermeiden? ...“

Übrigens: Thomas Stölzel hält die Entwicklung von „Selbstironie“, wie er es nennt, für ein wichtiges Bildungsziel (vgl. *systema* 1/2019). Und ich wage den Verdacht, dass ein humorvoller Blick auf sich selbst der Authentizität recht förderlich ist.

### Einsatz im Rahmen von Selbstreflexion

All das, was wir als Professionelle im Einsatz der *Roten Nase* erleben, können wir auch auf uns selber anwenden. Im Rahmen von Selbstreflexion hilft uns der Perspektivwechsel und die Veränderung der Gestimmtheit, neue Blickwinkel einzunehmen und neue Herangehensweisen zu kreieren. Probieren Sie es aus – besonders wirkungsvoll ist übrigens ein Blick durch die *Rote Nase* in den Spiegel!

Mein persönliches Fazit nach jahrelangem Experimentieren: Die *Rote Nase* macht einen Unterschied, der einen Unterschied macht. Dabei fördert sie Staunen, Freude und Zuversicht. Es lohnt sich also immer, ein Exemplar in der Nähe zu haben!

### Literatur

- Ciampi, L. (2012). Vortrag auf der Jahrestagung der DGSF in Freiburg.
- Schinzilarz, C., Friedli, C. (2013). *Humor in Coaching, Beratung und Training*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Stölzel, T. (2012). *Staunen, Humor, Mut und Skepsis. Philosophische Kompetenzen für Therapie, Beratung und Organisationsentwicklung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Systema* 1/2019. Themenheft: Humor in der systemischen Praxis.

**Kerstin Schmidt:** *Diplom-Päd., Systemische Therapeutin, Beraterin und Supervisorin (SG), Hochschullehrende. Selbstständig tätig als Beraterin, Supervisorin, Coach und Trainerin in Non-Profit- und Profit-Unternehmungen. Langjährige Erfahrung in Beratung, Entwicklung, Prozessbegleitung und Qualifizierung von Einzelpersonen, Führungskräften, Gruppen, Teams und Organisationen. Langjährige Tätigkeit im Sozialwesen. Partnerin der Akademie für Entwicklung in Köln. Besondere Leidenschaft: Konzeption und Durchführung von Seminaren zum Thema Querdenken und Humor.*  
[www.akademie-entwicklung.de](http://www.akademie-entwicklung.de)  
[www.beziehungsweise-schmidt.de](http://www.beziehungsweise-schmidt.de)