

«Es geht darum, seinen inneren Schalk wiederzufinden»

Die Obfelderin Claudia Könz ist seit Januar diplomierte Humortrainerin

Zwei Jahre lange hat sie in Konstanz die Schulbank gedrückt. Jetzt macht sich Claudia Könz als Humortrainerin selbstständig. Im Interview erzählt sie, was Humor mit Gelassenheit zu tun hat und ob ihn jeder erlernen kann.

«Anzeiger»: Seit Ende Januar sind Sie diplomierte Humortrainerin. Das Fachgebiet ist abstrakt, wie definieren Sie Humor?

Claudia Könz: Man könnte Humor als Haltung bezeichnen, die uns zu innerer Ruhe und positiver Ausstrahlung verhilft. Wir alle erleben täglich schwierige Situationen. Wie wir damit umgehen, hängt von unserer Einstellung ab: Entweder wir ärgern uns oder wir reagieren mit Humor, indem wir die Dinge mit mehr Gelassenheit sehen. Wichtig ist dabei, dass wir zwischen gesundem und ungesundem Humor unterscheiden. Sarkasmus, Zynismus oder Ironie fallen in die zweite Kategorie.

Wie trainiert man innere Ruhe und Gelassenheit?

Mithilfe von verschiedenen Übungen lernt man, mutiger zu werden und über den eigenen Schatten zu springen. Letztendlich geht es darum, seinen inneren Schalk wiederzufinden und ihm Raum zu geben.

«Wer sich selbst nicht allzu ernst nimmt, kann manche Situation entschärfen.»

Sie reden vom «Wiederfinden». Ist Humor eine angeborene Eigenschaft, die wir im Lauf des Lebens verlernen?

Kurz nach der Geburt beherrschen Babys zwei Emotionen: das Weinen und das Lachen. Und beides lernen wir im Lauf des Lebens, zu unterdrücken. Wir merken, dass weder hemmungsloses Weinen noch lautes Lachen erwünscht ist und normieren unsere Verhaltensweisen. Um den Humor im Alltag anzuwenden, muss man das innere Kind wieder zulassen können.

Welche Techniken wenden Sie dafür an?

Eine Trainings-Methode ist beispielsweise der Clown. Er steht sinnbildlich für das Kind, weil er mehr Narrenfreiheit hat als die Erwachsenen. Die Teilnehmenden lernen, anhand des typischen Clown-Verhaltens unerwartete, überraschende und mutige Dinge auszuprobieren. Aber auch Sprachwitz und Schlagfertigkeit können mithilfe von verschiedenen Kreativitätstechniken erlernt werden.

Damit Humor und seine Facetten erlernbar sind, müssten sie einem Schema folgen...

Natürlich, auch die Komik folgt Regeln. Wir arbeiten mit bestimmten Techniken. Beliebt sind beispielsweise die Übertreibung, Verzögerung, der Einbau von unerwarteten Handlungen oder die Wiederholung. Wer die Muster kennt, wird sie später in jeglicher Art von Komik wiedererkennen.

Humor lebt auch von Spontaneität und einer gewissen Unergründlichkeit. Nimmt man ihm durch nüchterne Analysen nicht ein Stück seines Zaubers?

Es besteht die Gefahr, dass eine gewisse «Entromantisierung» stattfindet, so erging es zumindest mir. Den Coaching- und Trainingsteilnehmenden wird das jedoch weniger passieren. Sie erlernen zwar die Techniken, es findet aber noch keine vertiefte Analyse statt.



«Humor ist lernbar», ist Claudia Könz überzeugt. (Bild Livia Häberling)

Wo hört für Sie guter Humor auf?

Für mich ist die Grenze dort, wo ethische und moralische Gebote missachtet werden. Humor sollte nicht verletzend sein, deshalb sind Ironie, Sarkasmus und Zynismus so gefährlich. Themen wie Religion oder Politik bergen viel Zündstoff, und auch Witze über kranke Menschen sind für mich ein Tabu.

Wer wäre denn eine bessere Zielscheibe?

Der beste Humor ist aus meiner Sicht jener über sich selber. Wer sich selbst nicht allzu ernst nimmt, wird manche unangenehme Situation elegant entschärfen können. Jede Person hat irgendeinen Tick. Wer seine Marotten kennt, kann sie bewusst aufgreifen und in seinen Humor integrieren. Voraussetzung ist, dass man über sich selbst lachen kann. Manchen fällt das leichter, anderen schwerer.

Gibt es Menschen, die hoffnungslos humorlos sind?

Nein, Humor ist lernbar. Das Ziel besteht darin, sein persönliches Humorpotenzial auszuschöpfen. Unabhängig davon, wie gross dieses ist. Ein wortkarger, zurückhaltender Mensch wird vermutlich auch nach dem Coaching keine Sketche aufführen und laufend Sprüche klopfen. Darum geht es auch nicht. Im Zentrum steht das «innere Lachen», also die eigene Ruhe und Gelassenheit. Interview: Livia Häberling

PERSÖNLICH

Claudia Könz

Claudia Könz ist in Wettswil aufgewachsen. Nach einer Ausbildung zur Programmiererin hat sie Wirtschaftsinformatik studiert. Sie war lange für eine Grossbank in der Team- und Projektleitung tätig und später unter anderem als Trainerin für IT-Themen unterwegs. Die 41-Jährige hat am Trainingsinstitut «Humorkom» in Konstanz die zweijährige berufsbegleitende Ausbildung zur Humortrainerin absolviert und Ende Januar abgeschlossen. Nun bietet sie als Humortrainerin Einzelcoachings und Gruppentrainings an. Sie lebt mit ihrer Familie in Obfelden. (lhä)

ZWISCHEN-RUF

Konfettiregen

Fasnachtsstimmung im Büro des Klett und Balmer-Verlags in Zug. Für meine Newsletter-Kolumne wollte mich der Redaktor im Konfettiregen fotografieren. Ich hatte eine Kopfbedeckung mitgebracht. Auf dem Schreibtisch deponierte der Redaktor blaue, grüne, gelbe und rosa Konfetti-Tüten, die er nun in einem neuen Sack mischte. Dann griff er nach seinem grossen Fotoapparat. Ich setzte meinen blauen Tüllhut auf. «Jetzt wirf!», rief mir der Redaktor zu. Ich griff rein in den Sack. «Mit beiden Händen!» Okay, ich schmiss Unmengen Konfetti in die Luft, und mein Lachen war gar nicht gekünstelt, sondern so was von echt. Ich dachte nämlich, dass das nur einem Mann einfallen kann: Konfetti freiwillig auf den Boden fallen lassen – in Massen! Alle Frauen, die das jetzt lesen, werden mir zustimmen. Bunte Konfetti auf braunem Spannteppich sind Horror! Und der Kreative wollte natürlich ein noch besseres Foto. Mit noch mehr Konfetti! Ich warf und warf. Und lachte und lachte. Es lebe die Fasnacht! Ute Ruf

IN KÜRZE

Seelsorge für Muslime

Muslime sollen Zugang zu Notfall- und Spitalseelsorge erhalten. Zusammen mit der Vereinigung der Islamischen Organisationen in Zürich (Vioz) und mit Unterstützung der reformierten und katholischen Kirche hat der Kanton eine entsprechende Trägerschaft gegründet.

Kurs «Autofahren heute»

Spezielle Weiterbildungs-Fahrkurse für alle aufgeweckten Lenkerinnen und Lenker, besonders für Seniorinnen und Senioren mit langjähriger Fahrpraxis. Besuchen Sie unseren attraktiven Weiterbildungskurs!



Montag, 19. März 2018

14.00 bis 16.30 Uhr im Restaurant Löwen, Hausen am Albis

Kursprogramm

1. Teil «Theorie Gruppenseminar»

mit Themen wie die neuen Verkehrsvorschriften, Wahrnehmung, Autofahren in der Praxis usw.

2. Teil «Der praktische Fahrtstest*» mit einem VSR-Instruktor zeigt Verbesserungspotenzial in der Fahrweise auf. Die Testdaten, bzw. -zeiten für den praktischen Fahrtstest können mit dem Instruktor individuell vereinbart werden.

Kurspreis:

Mitglieder CHF 195.00 | Nichtmitglieder CHF 295.00

* WICHTIG: Der Fonds für Verkehrssicherheit gewährt allen TeilnehmerInnen ab 65 Jahren nach Abschluss des praktischen Fahrtstests eine Rückerstattung von CHF 50.00.

Anmeldung und Informationen:

TCS Sektion Zürich, Geissbühlstrasse 24/26, 8604 Volketswil
058 827 17 17, verkehrssicherheit@tcs.ch, www.tcs-zueri.ch