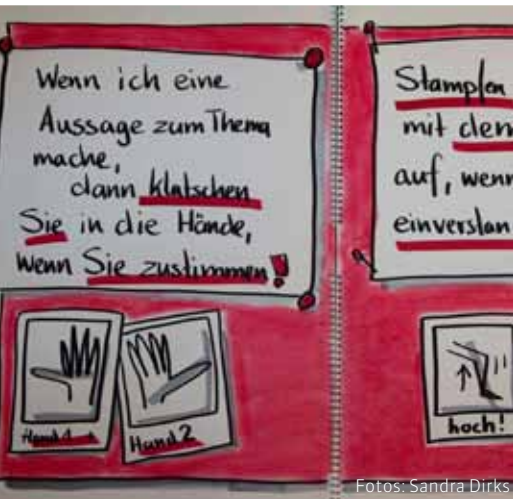


HUMOR IM TRAINING

Schnell gemacht, schnell gelacht



Seminarteilnehmer zu aktivieren und ihre Wissensaufnahme zu erhöhen gehört zu den Aufgaben jedes Trainers. Oft reicht dafür schon eine schnelle Auflockerung zwischendurch. Die Humortrainerin Sandra Dirks stellt einige passende Kurzformate vor, die garantiert für Lacher sorgen.



Fotos: Sandra Dirks

Mit kleinen Aktionen lockert Trainerin Sandra Dirks (Bild oben) die Lernatmosphäre auf und sorgt für Humor im Seminar.

Wenn es um Humor im Training geht, müssten eigentlich die Texte der Trainer im Fokus stehen: Sind ihre Moderationen lustig, lässt sich ein schönes Stück geplanter Humor ins Seminar bringen. Denn Lernen muss auch Unterhaltung sein – je professioneller, desto besser. Am besten analog zur TV-Unterhaltung oder Stand-up-Comedy, mit abgesicherten Gags und garantierten Lachern an der richtigen Stelle.

Doch Humor so zu professionalisieren, macht Arbeit. Sehr viel sogar: Texte müssen geschrieben, ausprobiert, perfektioniert werden, und auch die Performance will trainiert sein. Trainer müssen sich deshalb genau überlegen, für welche Themen sie sich diesen Aufwand gestatten. Das ist zwar schade, aber wirtschaftlich sinnvoll.

Wer auf die Schnelle Lacher in sein Seminar bringen will, ist deshalb mit konkreten Tools besser bedient: mit

Methoden zur Auflockerung, Kreativitätstechniken und Interventionen aus dem Improvisationstheater, die jeweils passend zur Zielgruppe zusammengestellt werden sollten. Sie machen eine spritzige Moderation zwar nicht überflüssig, lassen sich aber oft auch spontan noch ins Seminar einbauen.

Warum Trainerquickies?

Besonders schnell zugänglich sind sogenannte Trainerquickies – kurze, schnelle Methoden, die ein Seminarleiter mit jeder Gruppe zu jedem Thema und in jedem Raum durchführen kann. Je nach Anleitung können sie eine Dauer von nur zwei bis hin zu maximal zehn Minuten haben. Und sie kommen erfahrungsgemäß bei fast jeder Zielgruppe gut an. Denn mit ihnen lässt sich in Bezug auf Humor in der Regel mindestens der kleinste gemeinsame Nenner finden.

Viele dieser Quickies sind zweifellos bekannt, doch setzen viele Trainer solche kurzen Auflockerungen noch immer sehr zögerlich ein. Das ist schade, denn diese kurzen, themenbezogenen Aktivitäten helfen, die Teilnehmer einer Lerneinheit zu fokussieren und zu aktivieren. Mit ihnen lassen sich zudem auch kurze Leerlaufzeiten im Seminar – nach den Pausen etwa – zum Lernen nutzen. Gut geeignet sind Trainerquickies zudem als Wiederholungsübung: Sie ermöglichen eine Abfrage des Wissenstands ohne Prüfungsdruck.

Quicky 1: Gemeinsam schreien verbindet

Fleißigen Kirchenbesuchern sagt man nach, dass sie gesünder seien, weil sie durch den Gesang in der Kirche wesentlich mehr Sauerstoff auf-

nehmen als ihre nicht singenden, weltlicher orientierten Mitmenschen. Ähnlich ist es beim lauten Sprechen.

Zudem verbessert die Sauerstoffaufnahme auch die Wissensaufnahme – mithin das Hauptziel einer Bildungsveranstaltung. Warum also nicht mal mit Lärm beginnen? Soll schließlich jeder mitbekommen, dass in dem Seminarraum gelernt wird.

Der Trainer fordert also seine Seminarteilnehmer auf, etwas laut zu rufen. Dabei kann er ruhig mutig sein: Auch wenn alle durcheinanderrufen, wird er seine Teilnehmer noch ausreichend verstehen können. Außerdem bringt er mit dieser Methode auch stille Teilnehmer dazu, etwas zu sagen. Und erfüllt so eine Trainerfaustregel, die besagt, dass in den ersten 20 Minuten eines Seminars jeder Teilnehmer mindestens einmal zu Wort gekommen sein soll. Und so geht's konkret:

Variante 1: Die Teilnehmer wählen gemeinsam eine Nummer zwischen eins und zehn. Dann bittet sie der Trainer, gemeinsam – also gleichzeitig – entsprechend viele Stichpunkte, die sie zu dem Thema schon wissen, in den Raum zu rufen.

Variante 2: Diesmal lautet die Anweisung des Trainers: „Gehen Sie durch den Raum und rufen Sie den anderen Teilnehmern sechs Dinge zu, die Sie in diesem Training lernen möchten.“ Nach wenigen Minuten beendet er die Übung.

Quicky 2: Lernen mit Lärm

Der gemeinsam veranstaltete Krach sorgt für Verbindung und eignet sich deshalb gut als Einstiegsübung am Anfang eines Seminars. Etwas variiert funktioniert er aber auch als Wiederholungskrach: Um bei fachlichen Themen eine kurze Pause einzulegen, bietet sich beispielsweise an, aufzustehen

und durchzuatmen. Mit der folgenden Übung kann die Gruppe dabei sogar die soeben gelernten Inhalte wiederholen.

Variante 1: Der Trainer stellt der Gruppe eine Frage zum Thema. Dann fordert er: „Wir brauchen fünf Antworten auf diese Frage – und zwar schnell und laut und von allen!“

Variante 2: Diesmal gibt der Trainer folgende Anweisung an die Gruppe: „Denken Sie an einen Satz oder ein Wort, das das bisher zum Thema Gelernte zusammenfasst. Wenn ich bis drei gezählt habe, rufen Sie das Wort oder den Satz laut aus!“

Variante 3: Wertvoller Wiederholungslärm lässt sich auch mit folgender Aufforderung generieren: „Rufen Sie vier Möglichkeiten aus, wie Sie die Informationen nutzen können, die Sie bisher zum Thema erhalten haben!“

Nicht wenige Leser werden sicher denken, das alles sei doch gar nicht lustig. So ging es mir selbst zunächst auch. Doch ich hatte nicht mit meinen Teilnehmern gerechnet. Gerade Erwachsene, gestandene Führungskräfte, die auf Spielchen im Seminar keine Lust haben, sind so ausgelassen auf die Übungen eingestiegen, dass sie mit großem Gekichere endeten. Und mehr sollen sie ja auch nicht erreichen: eine lustige Wiederholung, die die Inhalte im Gedächtnis verankert.

WEITERE INFOS:

- >> *Diese und weitere humorvolle Interventionen für Trainer finden sich in Sandra Dirks Buch, das im Dezember bei managerSeminare erscheint: Dirks, Sandra: Humorkochbuch für lebendige Trainings, managerSeminare, Bonn 2012, 49,90 Euro, für Abonnenten von Training aktuell 39,90 Euro.*
- >> *www.apprenti-podblog.de: In ihrem Train-the-Trainer-Blog schreibt Sandra Dirks über ihre Trainingserlebnisse, testet neue Tools und gibt Tipps z.B. zu Visualisierungen.*

Quicky 3: Zeichen für Schweiger

Jeder Trainer kennt sie: die „Schweigergruppe“ im Seminar. Nur mäßig gelingt es, diese Teilnehmer zur Mitarbeit zu bewegen. Die schönsten Aktivierungen ziehen sich wie Kaugummi. Hier sollte der Trainer mit etwas Leichtem beginnen, bevor er mehr Spaß und Aktivität einfordert. Das, was in diesen Gruppen gerade noch zu funktionieren scheint, sind nonverbale Zeichen.

Variation 1: Der Trainer erklärt den Teilnehmern: „Ich stelle Ihnen jetzt eine Frage, auf die Sie mit ‚Ja!‘ oder ‚Nein!‘ antworten können. Zeigen Sie mit dem Daumen nach oben, wenn Sie mit ‚Ja‘ antworten wollen, bei ‚Nein‘ zeigt Ihr Daumen nach unten.“

Variation 2: Oder er gibt der Gruppe die folgenden Anweisung: „Wenn ich eine Aussage zum Thema mache, dann klatschen Sie in die Hände, wenn Sie zustimmen. Stampfen Sie mit dem Fuß auf, wenn Sie nicht einverstanden sind.“

Selbst die hartnäckigsten Schweiger sehen sich in der Regel in der Lage, diese reduzierten Interaktionen zu leisten. Ihr Entgegenkommen sorgt dann für eine erste Entspannung in der Gruppe. Und im Laufe der Übungen hat man den einen oder anderen schließlich sogar lächeln sehen. Dann kann der Trainer größere Geschütze auffahren: Bewegung für den ganzen Körper.

Quicky 4: Bewegung

Jeder kennt die positive Wirkung des Aufstehens, gerade wenn man länger in einem Meeting oder Seminar gesessen hat. Kurz aufstehen, und wir sind wieder frisch, um Neues aufzunehmen. Ich behaupte, dass sich die Kirche dieses Prinzip immer schon zunutze gemacht hat. Mal zwischendurch zum Beten aufstehen und – schwupps – kommt die göttliche Botschaft besser an. Warum diesen Gedanken nicht fürs Lernen nutzen?

Die folgenden Wiederholungsquicksies sollen genau das tun:

Variation 1: Der Seminarleiter bestimmt einen Zeitmanager und einen Auf- und Abzähler aus der Gesamtgruppe. Er erklärt: „Einen Auf- und Ab-Punkt gibt es jetzt für jeden, der aufsteht und erzählt, was genau er mit dem Gelernten anfangen oder was er im Arbeitsalltag umsetzen wird.“ Und er stellt eine Belohnung in Aussicht: „Wenn Sie innerhalb der nächsten 60 Sekunden 15 Auf- und Ab-Punkte sammeln, bekommen Sie fünf Minuten Mittagspause extra. Die Zeit läuft – jetzt!“

Variation 2: Der Trainer schreibt eine Liste oder eine Mindmap mit themenbezogenen Begriffen auf ein Flipchart und gibt folgende Anweisung: „Die ersten sechs Personen hier im Raum, die aufstehen und uns insgesamt sechs von diesen Begriffen defi-

nieren können, bekommen einen kleinen Preis.“

Hier erlebe ich immer wieder Skepsis: „Wir sollen aufstehen, was sagen, und uns wieder hinsetzen? Was soll das?“ Meist hilft dann eine Erklärung, die auf die auflockernde Wirkung der Bewegung, die verbesserte Sauerstoffaufnahme und die dabei erzielte Verfestigung der Lerninhalte abhebt.

Dann geht es los. Und endet oft in riesigem Gelächter: Nach einer schlep-penden Startphase gerät die Gruppe in Wettkampfwahn. Jeder will den Preis, jeder die Mittagspause verlängern. Manchmal artet die Übung gar zum Gruppenerlebnis aus, das den Rest der Veranstaltung begleitet: Bei jeder sich bietenden Gelegenheit springt jemand auf und gibt das soeben Gelernte unaufgefordert zum Besten. Das ist meist zum Schreien komisch, auch wenn es beim Lesen schwer zu glauben ist. Der Fachbegriff dafür ist „Call back“ – aber das ist eine andere Geschichte.

Sandra Dirks ■



Die Autorin: Sandra Dirks arbeitet seit 1998 unternehmensintern und selbstständig als Trainerin. Über ihr Unternehmen *apprenti*, Braunschweig, schult sie zudem Kollegen in der Umsetzung aktivierender Methoden mit dem Schwerpunkt Humor. Kontakt: kontakt@apprenti.de