

*„Humor bedeutet, eine soziale Situation in den Griff zu bekommen – und nicht umgekehrt“  
Alfred Gerhards alias „Globo“*

## **Humor in der sozialen Arbeit**

Humor ist für die erfolgreiche Arbeit mit Menschen ein entscheidender Faktor. Denn Humor ist eine Kommunikationsform die verbindet und beschützt. Davon profitieren alle Beteiligten.

Humor hilft, Menschen wertschätzend und einfühlsam zu begegnen. Er fördert Verbundenheit sowie die Bereitschaft, sich auf andere Personen einzulassen. Humor erzeugt Nähe.

Zudem hilft er, sich von belastenden Erlebnissen zu distanzieren. So ermöglicht Humor einen souveränen Umgang mit schwierigen Situationen und schützt vor Überlastung und Ohnmacht.

### **Worum geht es?**

Die Teilnehmer\*innen lernen Humor als hilfreiche Kommunikationsform in der Arbeit mit Menschen kennen. Sie erfahren, welche verbindenden und beschützenden Funktionen Humor hat. Zudem setzen sie sich mit den Grenzen und Gefahren des Humors auseinander. Die Teilnehmer\*innen lernen, positiv-unterstützende von negativ-zerstörerischen Humorstilen zu unterscheiden. Die Teilnehmer\*innen trainieren eine humorvolle Grundeinstellung zu sich selbst und den Widrigkeiten des Arbeitsalltags. Es soll die Humorkompetenz ausgebaut und für die Arbeitszufriedenheit sowie persönliche Gesundheit genutzt werden. Für den Transfer in den Arbeitsalltag bekommen die Teilnehmer\*innen erprobte Werkzeuge an die Hand.

### **Was passiert in dem Seminar?**

Der Workshop ist ein informativ-unterhaltsamer Mix aus kognitiven Lernelementen und emotionaler Verankerung der Lerninhalte. Referierende Wissensvermittlung wechselt sich mit aktivierenden Übungen ab, die das Gelernte persönlich erfahrbar machen. Themen:

- Verbindende und beschützende Funktion von Humor
- Humor als Haltung
- Wie gestalte ich eine humorvolle Atmosphäre?
- Welche Humorstile sind für die soziale Arbeit förderlich, welche hinderlich?
- Tools für den Arbeitsalltag

## **Welche didaktischen Methoden werden angewandt?**

Die Vermittlung theoretischer Grundlagen erfolgt durch

- Lehrvorträge
- Gruppen und Paararbeit
- Diskussion

Praktische Umsetzung erfolgt in Form von

- Gruppen- und Paarübungen
- Spielerischem Training
- Einzelarbeit

## **Kurzer Vortrag oder mehrtägiges Seminar?**

Welche Seminarform sinnvoll ist, hängt von den Zielen ab. Soll ein motivierender Impuls gesetzt werden oder ist ein praxisorientiertes Seminar gewünscht? Soll die Information im Vordergrund stehen oder eher die Unterhaltung? Soll ein kurzer Überblick gegeben werden oder ist eine vertiefende Lehreinheit gewünscht? Hier ein paar Vorschläge:

- Ein Vortrag (30 bis 90 Minuten) bietet sich an, wenn Grundlagen des Humors, anregende Ideen oder informative Unterhaltung gesucht sind.
- Ein eintägiger Workshop (sechs bis acht Stunden) ermöglicht, die Vorteile einer humorvollen Haltung in der sozialen Arbeit kennenzulernen. Praktische Erfahrungen geben ein Gefühl für die Kräfte des Humors und heitere Übungen sorgen für unterhaltsames Lernen.
- Ein mehrtägiges Seminar (zwei oder drei Tage) erlaubt eine intensive Beschäftigung mit den Facetten humorvoller Kommunikation. Theoretische Grundlagen, erlebte Praxis und vertiefende Reflexion machen eine langfristige Umsetzung im Arbeitsalltag möglich. Für die nachhaltige Verankerung bietet sich an, ein eintägiges Seminar nach sechs bis zwölf Monaten folgen zu lassen.

## **Mit wem kann ich mein Anliegen besprechen?**

Wenn Sie sich für ein Seminar oder einen Vortrag interessieren, Fragen haben oder unverbindlich informieren möchten, rufen Sie am besten Jan-Rüdiger Vogler unter der Telefonnummer +49 40 23 55 64 02 an. Er berät sie gern.