



# BÜHNE DER EMOTIONEN

Humor hilft! Auch im Seminar.  
Und im Antlitz lesen wir, wie er ankommt.

VON SARAH REMMEL

Lachen ist auch fürs Training die beste Medizin und im positiven Sinne ansteckend. Als „Humor Sapiens“ können wir Trainer uns in gewisser Weise als Ersthelfer betrachten, um unser Publikum stets in einem guten Zustand zu halten, um nachhaltiges Lernen zu ermöglichen. Und letztlich wollen wir auch selbst Spaß im Training haben.

Unser ureigenes „Humortool“ haben wir immer dabei: Mimik und Körpersprache! Als Mimikresonanztrainerin kenne ich die Macht der Mimik, und ich habe erfahren, wie wir damit die Stimmung beeinflussen und sogar eine verkorkte Seminaratmosphäre wiederbeleben können. Die Grundregel lautet auch hier: Wie wir Trainer in den Seminarwald rufen, so schallt es heraus.

### Facial Feedback

Die mimische Muskulatur ist direkt mit dem limbischen System – dem Zentrum für Emotionsverarbeitung – verknüpft. Wenn wir uns freuen, steht uns das ins Gesicht geschrieben. Ebenso, wenn wir uns ärgern. Die Mimik ist die Bühne unserer Emotionen, offen wahrnehmbar für unser Publikum.

Umgekehrt hat jede Gesichtsbewegung Auswirkung auf unser inneres Erleben. Wir nennen das „Facial Feedback“. Wenn wir also eine Zeit lang unsere Mundwinkel nach oben ziehen, dann beginnen wir uns auch zu freuen. Daher nutze ich vor Trainings den morgendlichen Blick in den Spiegel auch, um meine eigene

Stimmung wahrzunehmen und gegebenenfalls mit einem Lächeln Stimmungsmanagement zu betreiben. Und ich stecke meine Teilnehmer damit an. Eine Emotion, die ich auf meiner „Bühne“ offenbare, in diesem Fall also Freude, erreicht über Spiegelneuronen mein Publikum. Das können wir Trainer uns bereits vor dem ersten gesprochenen Wort zunutze machen. Mit einer freudigen, positiven Haltung, innerlich wie äußerlich, mit einem Lächeln auf den Lippen laden wir unausgesprochen zum Wohlfühlen ein.

Die Emotionswelle breitet sich aus zwischen den Teilnehmern und der Trainerin, geht hin und her und trägt uns förmlich zu unserem Lern-Zielort. Die Kehrseite: Wenn wir unangenehme Emotionen, Ärger, Unsicherheit, Angst, verbergen wollen, wird uns das aller Wahrscheinlichkeit nach nicht wirklich gelingen. Trainer brauchen deshalb ein gutes Emotionsmanagement, um sich stabil in einem mentalen Zustand zu halten, der sie sicher über den Tag trägt.

### Lächeln als Maske

Wie fühlen sich die Teilnehmer, wie ergeht es jetzt meinem Coachee? Welches unausgesprochene Feedback kann ich neben dem gesprochenen Wort erkennen? Lächelt mein Gegenüber womöglich aus Höflichkeit oder ist seine Freude echt und er ist zufrieden mit dem Training? Mit dieser Unterscheidung und einer präzisen Wahrnehmung habe ich als Trainer und Coach die Chance, empathisch auf unausgesprochene Signale meines Gegenübers einzugehen.

Wie zeigt sich echt erlebte Freude? Lächeln ist nicht gleich lächeln. Es ist sogar die häufigste Maske, die wir in unserem Gesicht tragen. Bei genauem Betrachten unterscheiden wir echt erlebte Freude von einem sozialen Lächeln in der Mimik: Bei einem herzhaften Lachen und einem echten Lächeln senkt sich unsere Augen-deckfalte – das ist die Falte zwischen Oberlid und Augenbraue – und in den Augenwinkeln entstehen die typischen Lachfältchen. Unsere Augen lachen also mit. Beim „sozialen Lächeln“ verzieht sich nur der Mund. Doch auch dies hat wichtige Funktionen. Das sogenannte Kooperationslächeln signalisiert Bereitschaft zur Zusammenarbeit und zur Offenheit. Und auch das senkt Studien zufolge das Stressempfinden beim Gegenüber (Cortisol-Werte), allerdings nicht so stark wie bei einem sogenannten Belohnungslächeln (echt erlebte Freude).

Ein ebenfalls sozial begründetes Lächeln können wir bei unseren Teilnehmern wahrnehmen, die womöglich unangenehme Emotionen vor uns und ihren Mitteilnehmern verstecken möchten. Auch dieses Lächeln erfüllt eine Funktion, denn es senkt (siehe „Facial Feedback“) den eigenen Stress. Ein geschulter Blick lässt die Emotion hinter dem maskierten Lächeln erkennen und gibt mir die Chance, auf die echte Emotion des Teilnehmers, der Teilnehmerin einzugehen.

In Habacht bin ich, wenn ich das sogenannte Dominanzlächeln entdecke, zumal, wenn ich zuvor eine Mikroexpression von Verachtung im Gesicht des Teilnehmers wahrgenommen habe. Damit möchte der Teilnehmer seinen Status erhöhen und das ▶

# Trainer brauchen ein gutes Emotionsmanagement, um sich stabil in einem mentalen Zustand zu halten.

wiederum führt nachweislich zu einem Anstieg der Cortisolwerte bei seinem Gegenüber. In solchen Fällen ist ein Gespräch unter vier Augen hilfreich. Immer gilt: Genau beobachten und erkunden und erst dann Schlüsse ziehen.

Zu diesen Erkenntnissen kommen wir nach einem Training in der Mimikresonanz, das ich den Kolleginnen und Kollegen nur wärmstens empfehlen kann.

Wie kann ich nun als Trainerin meinen Humor (und Spaß im Training) fördern?

## Humor Sapiens Trainerkoffer

Die eigene Humorfähigkeit zu trainieren, helfen Impulse, von denen ich einige aufzählen möchte.

Lenken Sie öfter einmal, vor allem abends vor einem Seminar, die Aufmerksamkeit bewusst auf die amüsanten Zusammenhänge im Alltag. Dabei können Fragen helfen:

- Worüber habe ich heute gelacht?  
Mit wem habe ich heute gelacht?
- Was habe ich als heiter erlebt?
- Wie klingt mein Lieblingslachen?
- Was empfinde ich beim Lachen und beim Lächeln körperlich?

Nehmen Sie im Alltag und insbesondere vor jedem Training wahr, was Ihnen sozusagen ins Gesicht geschrieben steht oder auch wie Ihre Körperhaltung ist. Sind Ihre Schultern nach vorn geneigt, der Rücken krumm, der Kopf womöglich eingezogen? Lenken Sie ggf. bewusst mit einem Lächeln und aufrechter Haltung dagegen.

Führen Sie ein Humor- und Anekdoten-Trainingsbuch, halten Sie Witze

fürs Training fest. Erzählen Sie jeden Tag einen Witz, gleichviel ob unter Kollegen oder zu Hause oder „nur“ vor dem Spiegel. Das trainiert.

Lachen Sie über sich selbst, und zwar das nächste Mal, wenn Ihnen etwas Peinliches widerfährt. Wenn Sie vor der Entscheidung stehen „aufregen oder mit Humor nehmen“, halten Sie inne. Das verhindert automatische Muster, in denen wir vor allem von unseren Hormonen gesteuert werden. Dann gelingt es vielleicht auch, das Stolpern im Seminarraum mit Humor zu nehmen oder einen ärgerlichen Teilnehmerblick als „unausgesprochenes Bedürfnis“ zu schätzen. Und auf einen „Gegenangriff“ zu verzichten.

Für den Anfang empfehle ich, zunächst mit einer humorigen Sequenz in einem Standardseminar zu starten. Verrücken Sie damit den üblichen Rahmen Ihrer Trainingseinheit und gehen Sie Schritt für Schritt vor. Nutzen Sie den Überraschungseffekt im Training. Jede Überraschung wirkt wie ein Verstärker. Wir bekommen gewissermaßen ein Geschenk, mit dem wir nicht gerechnet haben, und freuen uns noch mehr! Zum Beispiel unterschiedliche Süßigkeiten zur Auswahl, was vor einer Gruppenarbeit die Aufteilung erleichtert (in die Gruppen „Müsliriegel“, „Schokobons“ und „Kaugummi“), Gags oder „provokierende“ Statements, witzige Storys, besondere Formate wie „Tagesschau“ (Teilnehmer werden Nachrichtensprecher, Wetterexperten, Korrespondenten), die am Ende eines Seminars das Gelernte humorvoll auf den Punkt bringen können. Auch die Vorstellungsrun-

de lässt sich mit einer humorvollen Merktechnik verknüpfen.

## ABC-Liste als Kreativitätstechnik

Humor regt unsere kreativen Potenziale an und fördert eine neugierige Haltung gegenüber „Problemen“. Die sogenannte ABC-Liste nach Vera Birkenbihl kann helfen Ideen zu gewinnen. Hierzu nehmen wir ein beliebiges Wort (auch Reizwort genannt), schreiben zu jedem Buchstaben Assoziationen, die uns spontan zu dem Wort einfallen. Wir brauchen nicht chronologisch vorzugehen und können auch Buchstaben freilassen. Anschließend wenden wir uns einem Schlüsselbegriff zu, zu dem wir Ideen benötigen, zum Beispiel „Humor“. Aus der A-bis-Z-Liste greifen wir dazu das Wort mit dem Buchstaben H heraus und schauen, was beide – „Humor“ und das H-Wort, etwa Haus – miteinander verbindet. So wird unser Geist auf gänzlich andere Spuren gebracht als gewohnt. Die Methode eignet sich auch als Seminar-einheit, etwa zu der Frage, wie die Teilnehmer das Gelernte in ihrem Alltag anwenden. ◀◀



Zur Autorin

**Sarah Rimmel**

Emotions-Coach für Kinder und Jugendliche mit eigenem Unternehmen, *trainings out of the box*, und den Schwerpunkten Kreativität, Empathie und Mimikresonanz.