

# Ausbildung Humor Trainer\*in

AB JANUAR  
2024



[www.humorkom.de](http://www.humorkom.de)

 **HumorKom**<sup>®</sup>

Humor und Kommunikation

## Von der humorvollen Kommunikation zum Humorprofi

Wo immer wir im Leben stehen, ob wir mit Menschen arbeiten oder eine Maschine bedienen, wird von dem Einzelnen soziale Kompetenz im Umgang mit Menschen erwartet. Leiten wir gar ein Unternehmen, einen Verein oder stehen als Vater und/oder Mutter einer Familie vor, entscheidet die Kommunikationsfähigkeit mit anderen Menschen und der Umgang mit einem selbst darüber, ob wir so etwas wie Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden im Beruf und im Alltag erleben.

Nur eine Klarheit über unsere Gefühle und Reaktionen, ein präziser Körperausdruck sowie die Fähigkeit, Menschen zu begeistern oder zu führen, führt zum Erfolg und den sogenannten „Flow“-Erlebnissen im Alltag und im Beruf.

**Humor** erleichtert das Leben. Es ist *wie das Salz in der Suppe* und vermenschlicht unsere Kommunikation. Das moderne Berufs- und Alltagsleben in seiner Komplexität kann durch die Fähigkeit, humorvoll zu reagieren und zu agieren, entspannter gestaltet werden.

Während Kinder noch 400-mal am Tag lachen, weil sie sich über die alltäglichen Dinge des Lebens freuen können, verringert sich dieser Wert im Laufe des Erwachsenwerdens auf 40 Mal am Tag. Am Arbeitsplatz und in unseren alltäglichen Beschäftigungen reduziert sich die innere Freude und das Lachen auf Werte, die so tief liegen, dass unsere Gesundheit und das psychische Wohlergehen gefährdet sind. In der westlichen Welt sind deshalb Depressionen und Burnout die Volkskrankheiten Nummer eins. All diese Krankheiten kennen Menschen nicht, die viel lachen – so die Gelotologen (Lachforscher) der amerikanischen Stanford Universität. Die Wissenschaft bestätigt inzwischen weltweit, wie wichtig es ist, Humor, Lachen und Freude in Beruf und Alltag zu integrieren.

**Humor** zeigt sich in einer menschlichen Einstellung gegenüber den Mitmenschen und lässt sich auch als „emotionale Intelligenzkompetenz“ (Dr. Michael Titze) bezeichnen. Das bewusste Erleben und Umsetzen der eigenen ganz persönlichen Humorressourcen bieten die Möglichkeit, Alltag oder Beruf aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Humor wird immer mehr als soziale Kompetenz erachtet und zählt in den englischsprachigen Ländern, v. a. den USA, zu den wichtigen Soft Skills, um beruflich Karriere zu machen. Amerikanische und japanische Firmen testen in ihren Rekrutierungsgesprächen vermehrt nicht nur das Führungspersonal, sondern jeden Einzelnen auf seine Humorfähigkeit. Humorfähigkeit heißt in diesem Fall nicht, ständig Witze zu erzählen oder den Clown als Entertainer im Betrieb zu spielen.

Die grundlegenden Techniken der Clowns werden als Strategien der Kommunikation beherrscht und **Freude wird als Qualität aus einem inneren Seelenraum empfunden.**

**Humor** fördert die Kreativität und die eigene Motivation, ebenso erleichtert es die Kommunikation und entschärft Konflikte.

Was *Patch Adams* als Vorbild für den heilenden Aspekt des Lachens im Kranken- und Pflegebereich geleistet hat, dringt nunmehr in die Welt anderer Berufsfelder. Humor bewirkt dort heitere Gelassenheit, die neue Perspektiven ermöglicht.

Manche Menschen haben eine natürliche Gabe und können Humor wirkungsvoll einsetzen. Andere sind sich ihrer Fähigkeit nicht bewusst, beziehungsweise haben diese noch nicht erprobt.

**Der Humor Practitioner ist ein Persönlichkeitstraining zur Befreiung der eigenen Humorkompetenz und vermittelt das Handwerkszeug für humorvolle Kommunikation.**

**Emotionaler Humor** ist eine von Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker in den 80er Jahren entwickelte Technik für Clowns, Schauspieler, Humortrainer und Therapeuten, um Gefühle in Körper, Mimik und Sprache humorvoll auszudrücken. Wir kommunizieren zu 80 Prozent über den Körper und unsere Gefühle. Mit Grundlagen der Clown- und Comedy-Arbeit, den Methoden der CoreDynamik, NLP und Gestalttherapie, sowie Lachtrainings wollen wir mit dieser Zusatzausbildung verschiedenen Berufssparten und Altersgruppen ein Handwerkszeug vermitteln, das den Alltag und den Beruf emotionaler und humorvoller zu gestalten hilft.

Humor wird dabei als die Fähigkeit betrachtet, durch paradoxe Handlungen und Worte ein „Kontrast“-Empfinden (Dr. Michael Titze) auszulösen. Dieses „Unerwartete“ bewirkt Verblüffung und damit Erheiterung und entspanntes Lachen im Gegenüber.

**Emotionaler Humor** setzt eine Haltung der Demut voraus, d. h. ich nehme mich selbst nicht so wichtig und kann über mich selbst lachen. Fehler werden nicht mehr „angstbesetzt aus Scham“ (Dr. Michael Titze) wahrgenommen, sondern können als Mittel zur Erheiterung und als Chance erlebt werden. Dies bedeutet eine konkrete Arbeit mit den eigenen Selbstbildern. Selbstbilder werden als mentale Prozesse und als emotionale Bindungen und Blockierungen wahrgenommen und aus ihrer Fixierung gelöst. Humor ermöglicht die Fähigkeit im *Jetzt* zu sein – in der Entspannung des Augenblickes. Dies besagt schon viel: Humorvolle Interventionen bedürfen der bewussten Wahrnehmung des Augenblickes. Emotionaler Humor schult die Meta-Ebene – wir arbeiten mit der Methodik des Zeit-Blasen-Prinzips, um im Vertrauen auf den „Humor-Sinn“ zu entspannen. Nur in diesem entspannten Zustand, in diesem inneren Fließen, öffnet sich das Tor, um intuitiv mit angemessenem Humor zu agieren.

**Emotionaler Humor** erlaubt die Wiederentdeckung des heiteren, stets lebensfrohen Kindes durch die Figur des Clowns. Clown wird hier von uns als Gegenteil und Heyoka betrachtet oder wie der japanische Philosophieprofessor Dr. Suzuki ihn bezeichnet als „die hohe Kunst des Zen“.

Im Clown aktivieren wir die kindlichen Ressourcen der Spontaneität. Das Jetzt-Bewusstsein wird geschult, die Regeln der Komik und das paradoxe Denken werden erlernt. Die clownesken Strategien von Komikern und Clowns finden eine „alltagstaugliche Form“ und können an Hand eines Strategiebogens angewandt werden.

Der persönliche Clown zeigt uns auf sehr einfache Weise unsere persönlichen Muster, mit denen wir im Sinne der „Veredelung“ arbeiten oder sie als hinderndes Muster auflösen können. Techniken der Gestalttherapie helfen den Sinn für Humor zu befreien.

Die Arbeit an der Lebensfreude ermöglicht das Auflösen von Blockaden, um unsere innere Kraft, Energie und Freude aus dem Core (Kern) zu erfahren und zu leben.

**Jeder Mensch ist ein Clown, aber nur wenige haben den Mut,  
es zu zeigen.**  
*(Charlie Rivel)*

# Ausbildung zum HumorKom®-Humor Trainer

*Humor ist immer ein Zeichen der Menschlichkeit.*

Mit der 2-jährigen Ausbildung **HumorKom®-Humor Trainer** wird die eigene Humorkompetenz geschult (Level I), sowie die professionellen Fähigkeiten entwickelt, um als Humortrainer oder Humorcoach zu arbeiten (Level II).

## AUSBILDUNGSSCHRITTE

Die insgesamt 2-jährige Ausbildung ist berufsbegleitend und in zwei Teile gegliedert. Beide Teilbereiche können getrennt, aber aufeinander aufbauend besucht und entsprechend abgeschlossen werden. Der erste Teil kann als Humor-Fortbildung besucht werden und beide Teile zusammen bilden die Ausbildung zum Humortrainer/Coach.

Die gesamte Ausbildung dauert knapp 2 Jahre mit folgenden Schwerpunkten

### >Level I (Humor Practitioner) besteht aus 5 Modulen:

5 Vier-Tage-Blöcke > 20 Tage

### > Level II (Humor Trainer) besteht aus 5 Modulen:

4 Vier-Tage-Blöcke + 1 Drei-Tage-Block > 19 Tage

**Die gesamte Ausbildung umfasst insgesamt 43 Tage**

### Unterrichtszeiten:

4-Tage-Blöcke = Beginn 11 Uhr – Ende 14 Uhr

3-Tage-Block = Beginn 11 Uhr – Ende 14 Uhr

## **Level I - Humor Practitioner 5 Module 20 Tage**

Die erste Stufe (Humor Practitioner) ist als Fortbildung konzipiert, um die eigene Humorkompetenz zu fördern. Diese Stufe vermittelt Basisfertigkeiten, die es den Teilnehmern ermöglicht, Humor in den eigenen privaten oder beruflichen Alltag zu integrieren. Die Arbeit an der eigenen Humorpersönlichkeit bereitet auf eine sichere Anwendung verschiedener Humormethoden vor. Darüber hinaus werden weitere Kommunikationsgrundlagen erarbeitet und die Humorfähigkeit erweitert.

## **Level II – Humor Trainer 5 Module 19 Tage**

Voraussetzung ist die abgeschlossene Fortbildung zum Humor Practitioner. Die Humortrainerausbildung vermittelt theoretische und praktische Grundlagen, sowie Coaching-Tools, die dazu befähigen, in beruflichen Einsatzfeldern Humor-Impulstage, Humorberatungen, Humortrainings oder Einzelcoachings zu leiten.

Wesentlicher Bestandteil wird die eigene Kontaktfähigkeit im Gruppenkontext sein. Weitere Themen sind die Sensibilisierung für innere Prozesse, emotionale Stabilität und die Entwicklung von Führungskompetenz.

Nach erfolgter Projektarbeit und erfolgreich abgeschlossenem theoretischen Test erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „HumorKom® - Humor Trainer/ Humor Coach“.

## **AUSBILDUNGSIHALTE**

### **Humor Practitioner**

- Der Clown als archetypischer Persönlichkeitsanteil
- Regeln der Komik
- Körpersprache & Ausdruckstraining
- Aufarbeitung der individuellen Humorgeschichte
- Die Bedeutung der Freude
- Das Paradoxe Denken & Clowneske Strategien
- Der kognitive und der emotionale Humor
- Method Acting: Training nach Lee Strasberg
- Arbeit an der eigenen „Humorpersönlichkeit“
- Witze als Humorinterventionen
- Humortraining anhand von verschiedenen Einsatzmöglichkeiten
- Real Play – Training von Humorinterventionen an gestellten Situationen aus Beruf und Alltag
- Der eigene Humorstil und Humortalent (clowneske Strategie, Sprachwitz, körpersprachlicher Humor)
- Persönlichkeitstraining
- Konfliktlösung mit Humor
- Tabuthemen – Humor in heiklen Situationen

### **Humor Trainer**

- Theoretische Grundlagen – Cloning und Humorstile
- Coaching Tools – Gruppen- und Einzelcoaching
- Führungsqualitäten – „Wie leite ich eine Gruppe?“
- Trainingsdesign: Von der Idee zum Vortrags- und Trainingskonzept
- Humordefinitionen: Sarkasmus, Zynismus, Ironie, emphatischer Humor
- Emotionale und kognitive Wirkung von Humor und Lachen - Theorie
- Medizinische Wirkung des Lachens - Theorie
- Vertiefung Körpersprache
- Charisma/ Präsenztraining
- Ethik
- Training von Coaching und Gruppentraining an gestellten Situationen

- Humorberatungen/ Trainings in verschiedenen Einsatzbereichen (mit Gastdozenten)
- Eigene Projektarbeit und Präsentation
- Prüfung: Referat und theoretischer Test

## PRÜFUNG UND ZERTIFIKAT

Nach Abschluss von Level I erhält der/die Teilnehmer\*in das Zertifikat **Humor Practitioner**. Nach bestandener Abschlussprüfung von Level II erhält der/die Teilnehmer\*in das Zertifikat **Humor Trainer**.

Die Prüfung „**HumorKom® – Humor Trainer/ Humor Coach/ Humor Berater**“ umfasst sowohl theoretische Kenntnisse als auch praktische Fähigkeiten. Die praktische Prüfung umfasst die Erarbeitung eines Humor-Projektes bis zur Durchführung in der Praxis. Diese wird im vierten Modul vorgestellt.

Der Schwerpunkt liegt in der Prüfung auf:

- Entwicklung eines eigenen Humorstiles
- Selbständiges Arbeiten bei der Entwicklung von Projekten
- Teamgeist und Führungsqualität
- Kritikfähigkeit und Selbstwahrnehmung
- Ethische Grundhaltung beim Umgang mit Humor
- Professionelle Arbeitshaltung bei der Anwendung von Humor

Nach Bestehen der praktischen und theoretischen Prüfung in Level II darf der/die Teilnehmer\*in die Berufsbezeichnung **HumorKom®-Humor Trainer** führen.

## METHODIK

- Techniken der Clowns
- Schauspiel- und Improvisationstechniken
- CoreDynamik – ein ganzheitliches Trainingskonzept
- NLP und Gestalttherapie
- Method Acting
- Aufstellungstraining/ Feedback Theater
- Humortheorien & Impulsreferate

## ZIELGRUPPE

- Trainer\*innen
- Therapeut\*innen
- Coaches und Supervisor\*innen
- Menschen in sozialen Berufen
- Pädagog\*innen
- Berater\*innen
- All jene, die sich neue Tätigkeitsfelder erschließen und den Humor auf kreative Weise in Beruf oder Alltag integrieren wollen

## AUSBILDUNGSVERTRAG:

Der Ausbildungsvertrag wird zunächst für Level I verpflichtend abgeschlossen. Bei entsprechender Qualifikation wird der/die Teilnehmer\*in in die Ausbildung zum Humortrainer (Level II) aufgenommen. Die empfohlenen Zusatzbausteine werden jeweils extra berechnet.

## ABSCHLUSS

Die Teilnehmer\*innen erhalten nach Abschluss von Level I ein Teilnahmezertifikat. Nach erfolgreichem Abschluss des Level II erhalten die Teilnehmer\*innen das Zertifikat „Humor Trainer“.

Voraussetzungen für das Zertifikat „Humor Trainer“ sind:

- Teilnahme an den Fortbildungen **Level I**
- Teilnahme an den vier Ausbildungsmodulen **HumorKom® Humor Trainer**
- Erfolgreich abgeschlossenes eigenes Humorprojekt (Impulsseminar, Humorcoaching, Humorberatung), in dem der Lernstoff in Verbindung mit dem eigenen Praxisfeld angewendet wird.
- Präsentation eines Referates *Humor in der Praxis* im Abschlussmodul der Ausbildung
- Führen eines Humortagebuches
- Schriftliche Dokumentation der persönlichen Humorentwicklung
- Theoretischer Test

## TERMINÜBERSICHT

### Humor Practitioner

|                |                |
|----------------|----------------|
| Januar 2024    | 15.-18.01.2024 |
| März 2024      | 18.-21.03.2024 |
| Mai 2024       | 28.-31.05.2024 |
| Juli 2024      | 23.-26.07.2024 |
| September 2024 | 24.-27.09.2024 |

### Humor Trainer

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| Dezember 2024          | 03.-06.12.2024 |
| Februar 2025           | Termin folgt   |
| Mai 2025               | Termin folgt   |
| Juli 2025              | Termin folgt   |
| Oktober 2025 – Prüfung | Termin folgt   |

## SEMINARORT

Die Ausbildung findet im Tamala Center in Konstanz statt.

## KOSTEN

Die Ausbildungskosten betragen:

|                             |                  |                            |
|-----------------------------|------------------|----------------------------|
| <b>Humor Practitioner</b>   | <b>– 20 Tage</b> | <b>2.500 € + 19% MwSt.</b> |
| <b>Humor Trainer/ Coach</b> | <b>– 19 Tage</b> | <b>3.850 € + 19% MwSt.</b> |

Die gesamte Ausbildung zum Humortrainer / Coach dauert 39 Tage verteilt auf 2 Jahre.

Die Ausbildungskosten werden in drei Raten gezahlt. Es besteht nach Absprache auch die Möglichkeit der monatlichen Ratenzahlungen. Hinzu kommt eine Gebühr für die Abschlussprüfung zum Humor Trainer von **150 €**.

Unterkunft und Verpflegung sind nicht in den Ausbildungskosten enthalten.

Mit der Bestätigung erhalten die Teilnehmer einen Link zu Unterkunftsmöglichkeiten.

## HumorKom®

*HumorKom® – Humor und Kommunikation* bietet als Trainingsinstitut in den Bereichen Humor, Körpersprache, Kommunikation und Freude verschiedene Vorträge, Seminare, Schulungen und Ausbildungen an. Gegründet und geleitet von Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker gehört HumorKom® zum Tamala Center – Internationales Zentrum für Clown, Humor und Kommunikation in Konstanz.

Beide entwickelten mehrere Methoden für die Ausbildung von Clowns und Humortrainings

- Clown acting – die Methode: Schauspielmethode zur Ausbildung von Clowns
- Emotionaler Humor: Authentische Integration von Gefühlen in die Clown- und Humorarbeit
- Tamala Methode: Methode zur Erarbeitung einer Rolle

## LEITUNG

### Udo Berenbrinker (D/I)

Studium: Pädagogik und Theaterwissenschaft

Schauspielausbildung in München

Fortbildung und Weiterbildung bei den Grotowski Schauspielern in Wien

Strasberg-Training in Nancy

Fortbildung als Clown bei Roy Bosier, Jango Edwards, F.C. Bogner

Ausbildung zum CoreDynamik-Trainer

Über 30 Jahre Film- und Bühnentätigkeit (Schauspiel/ Fernsehen, Clown, Event-Schauspieler)

Trainer für Clown- und Körpertheater seit 1980, CoreDynamik-Trainer

Gesundheit!Clown® in verschiedenen Bereichen,

Humor Trainer für Teams und Führungskräfte



### Jenny Karpawitz (D/I)

Studium: Indologie und Germanistik

Fort- und Ausbildungen in Yoga und Bioenergetik

Fortbildung als Clown bei Roy Bosier

Butoh-Tanz bei Tadashi Endo

Stimmtraining bei Zygmunt Molik

Ausbildung zur CoreDynamik-Trainerin

Trainerin für Clown- und Körpertheater seit 1982

CoreDynamik-Trainerin und Coach

Über 30 Jahre Bühnentätigkeit (Schauspiel, Clownin, Event-Schauspielerin)

Gesundheit!Clownin in verschiedenen Bereichen)

Entwicklung eigener Ausbildungsmethoden

Regisseurin, Humor Trainerin



### **Gastdozenten Impulstage:**

- *Humor im Business* – Yvonne Villinger
- *Humor in der Therapie* – Charlotte Cordes

## **Quellen / Literatur**

### **EIGENE VERÖFFENTLICHUNGEN**

BERENBRINKER/ KARPAWITZ: Humorkompetenz - clowneske Strategien in der Mitarbeiterführung in: Bachmaier: Lachen macht stark (Wallenstein-Verlag)

BERENBRINKER/ KARPAWITZ: Heyoka-Training – Vom indianischen Humor lernen in: Die neue Realität (München 2007)

BERENBRINKER, UDO: Humor als Führungskompetenz in Management Seminare 2007

BERENBRINKER/ KARPAWITZ: Humorvolle Führung – Humor als Erfolgsfaktor für Unternehmen in: Business-Wissen (Mai 2009) [www.business-wissen.de](http://www.business-wissen.de)

BERENBRINKER / KARPAWITZ: Flow – Der Arbeitsplatz als Glücksquelle in: Business-Wissen (Juni 2011) [www.business-wissen.de](http://www.business-wissen.de)

### **BÜCHER**

BACHMAIER, Helmut (Hrsg. et al.): Humorstrategien. Lachen macht stark. Wallstein Verlag, Göttingen. [www.wallstein-verlag.de](http://www.wallstein-verlag.de) Restbestände bei Amazon.de

BIRKENBIHL, Vera F.: Humor. An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen. Gabal Verlag, Offenbach. [www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

HOEFNER, Eleonore (u. Hans-Ulrich Schachtner): Das wäre doch gelacht! Humor und Provokation in der Therapie. Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg.

KRESSE, Albrecht (u. Eva Ullmann): Humor im Business - Gewinnen mit Witz und Esprit. Cornelsen Verlag Scriptor GmbH, Berlin. [www.cornelsen.de/berufskompetenz](http://www.cornelsen.de/berufskompetenz)

TITZE, Dr. Michael u. INGE PATSCH: Die Humor-Strategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen. Kösel-Verlag München.

HOLTBERND, T. (2002): Der Humorfaktor. Mit Lachen und Humor das Leben erfolgreich meistern. Paderborn: Junfermann.

HOLTBERND, T. (2003): Führungsfaktor Humor. Wie Sie und Ihr Unternehmen davon profitieren können. Frankfurt/Wien: Ueberreuter.

FRITZ MAYWALD: Der Narr und das Management (Gerling Akademie Verlag 2000)

LANCE SECRETAN: Inspirieren statt motivieren! (J. Kamphausen-Verlag 2006)

JUMI VOGLER: Erfolg lacht – Humor als Erfolgsstrategie [www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

TITZE, Dr. Michael: Therapeutischer Humor (Fischer-Verlag 2005)

MACK, Bernhard: Führungsfaktor Menschenkenntnis (Verlag Moderne Industrie)