

**Mit Humor aus der Krise.** Interview von Regina Kogler

Inge Trunk hat es geschafft, ihr Talent als Kabarettistin in ihre berufliche Tätigkeit als Personal- und Organisationsberaterin einzubauen. Ihre Coaching- und Seminarmethode nennt sie "kabarettistische Interventionsmethode". mediella war neugierig. Sie auch?

**mediella:** Inspiriert von Vorbildern aus den USA entstanden in den 90er Jahren auch in Deutschland verschiedene Ansätze, Humor nicht nur als Therapieform in Krankenhäusern oder Seniorenheimen einzusetzen. Für ihre Führungskräfte-seminare engagierten Unternehmen wie Daimler Chrysler oder Audi vor Jahren sogenannte Humortrainer.

Ist das Thema noch aktuell, Frau Trunk?

**Inge Trunk:** Die USA sind in Sachen Humor viel weiter als wir es sind. Das Thema ist aber auch in Deutschland top aktuell.

**mediella:** Humor und Lachen ist fester Bestandteil Ihres Coaching- und Seminarkonzeptes. Ist die Gefahr für Sie als Trainerin, in die Schublade Klamauk und Unterhaltung geschoben zu werden, nicht groß?

**Inge Trunk:** Es haben sich zwei Lager gebildet. Die einen lehnen den Einsatz von Humor völlig ab, aus Angst unseriös zu erscheinen. Die anderen sind ganz begeistert "Genau das ist es. Sie will ich haben." Das ist die Erfahrung, die ich persönlich mit meinem Seminarangebot mache. Die Teilnehmer selbst sind immer begeistert.

**mediella:** Bezeichnen Sie sich als Humortrainerin?

**Inge Trunk** (lachend): Nein. Überhaupt nicht. Humortrainings sind richtige Lachtrainings. Die gibt es auch. In vielen Städten, auch in München, werden mittlerweile Lach-Yoga-Kurse oder Lachgruppen angeboten. Aber das ist nicht meine Sache.

Meine Arbeit ist stark inhaltlich orientiert. Ich gehe humorvoll an schwierige Themen wie Konflikte, Stress, Kommunikation heran. Heiterkeit, Lachen, Spaß gehört immer dazu.

**mediella:** Sie nennen ihre Methode kabarettistische Interventionsmethode. Wie sieht das konkret aus?

**Inge Trunk:** Soweit möglich, informiere ich mich bereits im Vorfeld der Seminare, welche konkreten Probleme es gibt. Das können Konflikte im Team, Einführung einer neuen Verwaltungssoftware, Ängste und Unsicherheit bei Umstrukturierungen sein. Die Methode passt für viele Themen und Zielgruppen, auch beim Coaching setze ich sie ein. Aus den gewonnenen Informationen bereite ich ein kabarettistisches Stück für meine Figur Antonella Torso vor. Ihr Auftritt am Anfang des Seminars ist auch gleich der Eisbrecher.

Im Führungskräfte-seminar "Präsentieren und überzeugen mit Humor" schlüpfte ich zum Beispiel in die Rolle einer Mitarbeiterin, die sich sehr deutlich über ihren Chef auslässt. Humorvoll beschreibt sie in übertriebenster Weise, wie er sich regelmäßig bei Vorträgen und

Kundengesprächen blamiert und was dabei alles schiefgeht. Die Seminarteilnehmer lachen nicht nur über diesen Chef, sondern im Grunde auch über sich selbst, ihre eigenen Fehler und Ängste, die sie wiedererkennen können.

Im Anschluss an das Stück wird geschaut, was im konkreten Alltag für den einzelnen besonders stressig ist und gemeinsam Lösungen erarbeitet.

**mediella:** Handelt es sich also um einen Gag am Anfang, um das Seminar aufzulockern und die Stimmung zu heben?

**Inge Trunk:** Es ist viel mehr. Der Auftritt von Antonella Torso nimmt die Angst raus, die mit Konfliktsituationen häufig verbunden ist. In der kabarettistischen Übertreibung liegt die Befreiung. Intervention ist ein Fachbegriff aus der Psychologie. Über die völlig übertriebene Darstellung von erlebten Schreckensbildern aus dem Berufsalltag - durch die Figur Antonella Torso oder auch durch die Teilnehmer selbst - kann ich Veränderungen in der Wahrnehmung auslösen.

**mediella:** Ihre Zuhörer gewinnen Abstand und können das Problem oder die Konfliktsituation danach objektiver beurteilen.

**Inge Trunk:** Lachen ist Distanz. Lachen ist die purste Art der Meditation. Wer lacht, denkt nicht. Ein neuer Blick auf die eigene Situation macht auch offener für neue Lösungswege.

**mediella:** Einen Humorkoffer mit roter Nase und Lach- oder Jammersack, Standardrequisiten von Humortrainern, brauchen Sie für Ihre Arbeit somit nicht.

**Inge Trunk:** Nein. Es geht mir auch nicht darum, Lacher zu erzeugen. Humor ist generell eine ernste Sache. Man muss ein Feingefühl dafür entwickeln, was in welcher Situation gut ankommt. Am gefährlichsten ist es, sich über andere lustig zu machen oder ironisch, sarkastisch zu werden. Es darf niemand verletzt werden. Alle müssen lachen können. Idealerweise lacht man sowieso über sich selbst.

**mediella:** Wie würden Sie Humor definieren?

**Inge Trunk:** Das ist schwer. [nach einer kurzen Pause] Humor heisst nicht nur laut lachen, das fängt viel früher an. Für mich ist Humor, dass man sich amüsiert. Wer sich amüsiert, ist auf einer kraftvolleren Ebene. Manche Menschen können sich keinen einzigen Witz merken, geschweige denn Witze erzählen. Sie sind aber trotzdem humorvoll. Heiterkeit kann auch auf andere Weise verbreitet werden.

Entscheidend ist, diejenigen Dinge im Leben entdecken zu können, über die man amüsiert sein kann oder lachen kann. Im weiteren Sinne ist Humor eine Lebenseinstellung. Leuten mit Humor geht es besser, sie ärgern sich nicht so schnell, sind gelassener.

Humor ist bei jeder Person unterschiedlich ausgeprägt. Den eigenen Humor zu entdecken, auszubauen, ist eine sehr vielfältige und sensible Angelegenheit. Den Anstoß dazu möchte ich in meinen Seminaren geben.

**mediella:** Humor ist also nicht nur eine Seminarmethode, sondern auch eine Möglichkeit, Krisen bewältigen zu können?

**Inge Trunk:** Ja genau. Das Praktische dabei ist: Humor ist ein Potenzial, das schon vorhanden ist und das jeder Mensch in sich trägt und immer bei sich hat.

Ich arbeite viel mit der Vorstellungskraft. Sehr gut sind Humor-Anker. Das heisst, ich stelle mir etwas vor, das mich schnell wieder zum Lächeln oder Grinsen bringt. Allein durch die Vorstellung wird die Atmung tiefer. Die damit gewonnene Distanz macht es leichter, so zu reagieren, wie man möchte, souveräner und nicht mit einem Wutausbruch, zum Beispiel.

Weil es nur im Kopf existiert, kann das auch etwas ganz Albernes sein. Einer ehemaligen Teilnehmerin hilft bei einer chaotischen Abteilungsbesprechung zum Beispiel die Vorstellung, dass sie den Wichtigtuern kräftig mit einer Kasperlklatsche um die Ohren haut.

### **Infobox**

#### **Inge Trunk, M.A.**

Selbständige Trainerin, Beraterin, Moderatorin  
**Schwerpunkte:** Potenzialentwicklung, Stress- und Konfliktmanagement, Strategische Personal- und Organisationsentwicklung

#### **Motto:**

Alle Beteiligten innerhalb ihres Arbeitsprozesses zu unterstützen, ihre Potenziale und passende Win-Win-Strategien zu entwickeln.

#### **Besondere Methode:**

Einsatz von Humor und Heiterkeit  
Kabarettistin aus Leidenschaft, ihr Künstlername: Antonella Torso  
Internet: [www.pepp7.de](http://www.pepp7.de)  
E-Mail: [itrunk@gmx.de](mailto:itrunk@gmx.de)

#### **Beispiele ihrer Seminarthemen**

- » Lachend Konflikte lösen
- » Stressmanagement mit Humor
- » Frauen in Unternehmen: selbstsicher, gelassen, erfolgreich.
- » Präsentieren und überzeugen mit Humor.

#### **Orientalische Weisheit**

Humor ist das Salz des Lebens  
und wer gut gesalzen ist, bleibt länger frisch.

#### **Autorin/Interview**

Regina Kogler, E-Mail: [Regina.Kogler@mediella.de](mailto:Regina.Kogler@mediella.de)