

Von Sonja Riedel

Die Humortrainerin

Stadt Bern. Die Bernerin Salome Guggisberg arbeitet als Humortrainerin. In ihren Kursen zeigt sie den Teilnehmenden, wie viele Dinge im Leben leichter gehen, wenn man Humor ins Spiel bringt.



Salome Guggisberg demonstriert mit ihrem «Flaschentornado», wie Humor oft helfen kann. Bild: Franziska Rothenbühler

Salome Guggisberg hebt ein Ding in die Luft, das aussieht wie eine Sanduhr, aber aus zwei Colaflaschen besteht, die am Hals miteinander verbunden und zur Hälfte mit Wasser gefüllt sind. Die 35-Jährige ist Humortrainerin in Bern, und was genau das ist, veranschaulicht sie mit ihrem «Flaschentornado».

Dazu dreht sie die Flaschen um, drückt mit Kraft auf den oberen Teil und ein Spritzer Wasser schießt in die untere Flasche. Guggisberg sagt: «So gehen wir oft die Dinge an: Wir mühen uns ab, wir zwingen, pressen, forcieren. Dabei könnte es so viel leichter sein!» Nun rotiert sie ihren Arm, das Wasser in der Flasche beginnt sich zu drehen, es formt sich ein Strudel und mühelos fliesst das Wasser durch die Engstelle auf die andere Seite. «Was wir brauchen», so Guggisberg, «ist also eine andere Herangehensweise, einen anderen Blickwinkel.» Hier kann Humor helfen.

Der Aha-Moment

Guggisberg sagt: «Humor heisst Bewegung. Wer Humor hat, ist flexibler, hat mehr Handlungsmöglichkeiten, ist freier.» In ihrer täglichen Arbeit begegnet sie oft Menschen, die sich wünschen, beweglicher zu sein und mehr Spielräume zu haben.

Manche erleben sich als festgefahren und humorlos. Guggisberg meint jedoch: «Es gibt keine humorlosen Menschen. Es gibt nur verschiedene Humorstile.»

Mit ihren Kunden – Einzelpersonen, Vereinen und Firmen – trainiert sie mit Übungen und Spielen, das Humorvolle an Situationen aufzudecken. Dabei geht es ihr aber nicht darum, möglichst viele Lacher zu erzwingen, sondern sich einfach kurz zurückzulehnen, eine Situation auf sich wirken zu lassen und nur zu denken: Aha! Der Aha-Moment ist für Guggisberg der Moment, in dem die Situation neu bewertet werden kann – nicht selten ist das lustig.

Derzeit ein Teilzeitjob

Seit vier Jahren arbeitet Guggisberg als Humortrainerin und bestreitet damit zu rund 30 bis 40 Prozent ihren Lebensunterhalt, je nach Auftragslage. Daneben ist sie Lehrperson für die integrative Förderung von Primarschülern, hat aber auch schon im Büro des Bundesamts für Gesundheit gearbeitet, Kaffee verkauft, war Tankwartin und Strassenmusikerin.

In ihrer Freizeit singt sie, macht Improvisationstheater und interessiert sich für Landschaftsgärtnerei. Genau diese Vielseitigkeit hat sie zum Humortraining gebracht. «Ich habe so viele Interessen, aber nicht die eine Sache, in der ich gut bin», lacht Guggisberg. Sie liess sich coachen und entdeckte das Humortraining für sich. «Ich merkte auf einmal: Das bin genau ich! Das Leben ist so farbig. Ich habe so viele Ressourcen», strahlt sie. Sie bildete sich weiter in positiver Psychologie an der Universität Zürich und wagte dann einfach den Sprung.

Sprung aus der Komfortzone

«Der Schritt aus der Komfortzone braucht Mut, aber die Belohnung ist Begeisterung, ist Freiheit», weiss sie von sich zu berichten. Wer sich nur innerhalb seiner Komfortzone bewege, habe es vielleicht gemütlich, aber er könne sich nicht bewegen. Um das zu verstehen, bittet sie ihre Seminarteilnehmer, ihre Hände auf ein flauschiges Tuch zu legen, das die Komfortzone symbolisiert, und sich vorzustellen, es wären die Füsse. Erst wenn die Hände ausserhalb des Tuchs tapsen, können sie grosse Schritte machen und vor allem sich zur eigenen Komfortzone drehen. Selbsterkenntnis und das Erweitern von Handlungsmöglichkeiten sind also auch Ergebnis des Humortrainings, nämlich durch eine neue Leichtigkeit beim Mut, über sich hinauszuwachsen.

Salome Guggisberg jedenfalls lässt sich nicht einengen, ist positiv gestimmt, offensichtlich mit sich im Einklang, herzlich, frisch und direkt. «Bescheidenheit ist nicht meine Stärke», sagt Guggisberg, «dafür Mut, Weisheit und Authentizität.» Man kann kurz innehalten, Aha denken, sich vom Humor führen und vielleicht auch inspirieren lassen