

Kein Scherz: Humor macht erfolgreich!

Von Jörg Löhr

„Wesentliche Dinge im Leben sind nicht zuletzt der Humor und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen.“

Yehudi Menuhin

Dass ausgerechnet einer der größten Violinvirtuosen des 20. Jahrhunderts Humor und nicht etwa Disziplin und Fleiß für wesentlich im Leben hält, finde ich erstaunlich. Vielleicht war es ja der ältere, schon lebensweise Menuhin, der hier gesprochen hat. Wer weiß?

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Dieser sicher abgedroschene Satz trägt aber im Kern die richtige Botschaft. Das Leben ist nicht immer einfach, doch mit einer guten Portion humorvoller Gelassenheit lässt sich manches leichter tragen. Oder, ein wenig poetischer formuliert: „Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.“ So gefunden im Onlinelexikon Wikipedia.

In der Psychologie erlebt die Humorforschung derzeit einen regelrechten Boom. Eine einheitliche Definition des Begriffs aber existiert dennoch nicht. Klar ist nur: Humor ist nicht gleich Humor. Auf den Stil kommt es an. Frotzeleien. Spott. Platte Witze auf Kosten anderer. Das ist das eine. Über Situationen, Probleme und sich selbst gemeinsam mit anderen lachen zu können, das ist das andere. Eine Studie der Universität Leipzig an Schulklassen zeigte beispielweise, dass sich aggressive, selbstabwertende Humorstile eher ungünstig auf die Schüler und die Stimmung in der Klasse auswirkten. Positive und wertschätzende dagegen verbesserten nicht nur die Gesundheit, sondern auch Kreativität, Lernen und Motivation.

Auch beim Umgang mit Fehlern machten positive Humorstile einen Unterschied. So führt aggressiver Humor eher dazu, eigene Fehler zu vertuschen und nichts aus ihnen zu lernen.

Interessant ist in diesem Zusammenhang sicher auch das Ergebnis einer Befragung der Universität Mannheim von Beschäftigten unterschiedlichster Berufe und Branchen. Ihr Fazit: Während positiver Humor die Beziehung zwischen Chef und Mitarbeitern verbesserte, wirkte sich aggressiver Humor ungünstig auf das Verhältnis zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern aus.

Humor fördert Teamergebnisse

Die Studie der Mannheimer Uni befindet sich in guter Gesellschaft. Eine Vielzahl von Forschungsarbeiten kommt zu der Erkenntnis, dass positiver Humor am Arbeitsplatz jede Menge wünschenswerter Auswirkungen zeigt. Herrscht unter den Mitarbeitern also eine humorvolle Atmosphäre im besten Sinne, so waren diese gesünder, weniger stressbelastet und litten auch seltener unter Burnout. Darüber hinaus konnten sie Probleme besser bewältigen, weshalb positiver Humor, der auf uns selbst gerichtet ist, in Forschungskreisen auch häufiger als „bewältigender Humor“ (Coping humor) bezeichnet wird.

2

Allgemein scheint in einem humorvollen Arbeitsklima die Zufriedenheit zu steigen, bei Chefs und Mitarbeitern gleichermaßen. Das fördert nicht nur den Teamzusammenhalt, sondern auch die Teamergebnisse. „Wenn Humor am Arbeitsplatz ernst genommen wird, also einen anerkannten Stellenwert hat und gefördert wird, dann haben die Mitarbeiter nicht nur Spaß, sondern automatisch erhöhen sich auch die Motivation, der Teamgeist und somit auch Produktivität und Effizienz“, erläutert Heide-Marie Smolka in einem Fachartikel, und wo Menschen motiviert und zufrieden ihren Aufgaben nachgehen, da verwundern auch geringe Fehlzeiten nicht.

Humor fördert Kreativität

Interessant ist, dass Psychologen Humor neben Gesundheit und Wohlbefinden auch mit geistiger Flexibilität verbinden. Humorvoll zu denken bedeutet, kreativ zu denken, so die Erkenntnis. Oft gibt es eben nicht nur einen Weg, eine Aufgabe oder ein Problem zu lösen.

Durch eine humorvolle Betrachtungsweise lösen wir uns von ausgetretenen Wegen, verändern die Perspektive und ebnen den Weg für Innovation. Wer Fehler und Rückschläge nicht als Katastrophen betrachtet, sondern darüber lachen kann, der bringt auch den notwendigen Mut auf, neue Wege zu gehen.

So lassen sich mit Humor auch festgefahrene Verhandlungen auflockern. Sind die Gräben nicht allzu tief, kann ein Scherz, eine humorvolle Bemerkung, für eine Verschnaufpause sorgen. Gemeinsames Lachen verbindet und hat schon so manchen Konflikt überwunden.

Humor für Führungskräfte

Platte Witze, lahme Scherze? Wirklich humorvolle Führung sieht anders aus. In jedem Fall ist wohlwollender Humor etwas, das gute Führungskräfte auszeichnet.

Warum das so ist? Wohlmeinender Humor schafft Vertrauen und Motivation. Selbst Kritikgespräche und Krisen lassen sich mit Humor besser bewältigen, ist die Humorexpertin Jumi Vogler überzeugt. Dazu gehöre aber eine gute Portion Erfahrung und Fingerspitzengefühl, erläutert sie in ihrem Buch „Erfolgt lacht!“.

Führungskräfte tun gut daran, Humor als Teil der Unternehmenskultur zu betrachten, sind Experten überzeugt. Bei der Arbeit zu lachen, bedeutet aber nicht, die Arbeit nicht ernst zu nehmen. Wenn Chefs es zulassen, dass in ihren Abteilungen gelacht wird und dies sogar fördern, legen sie den Grundstein für mehr Zufriedenheit bei der Arbeit und mehr Effizienz im Team, so die einhellige Meinung.

Humor statt Hirndoping

Eine repräsentative Befragung kam jüngst zu einem erschreckenden Ergebnis:

Immer mehr Menschen greifen gegen Stress und Druck im Job zu Doping. Und damit sind leider weder Kaffee noch Schokolade gemeint. Dabei gibt es zu den Präparaten zur Leistungssteigerung und Stimmungsaufhellung eine legale, kostenlose

Alternative: Forscher haben gezeigt, dass Humor unser Gehirn anregt, genauer gesagt Areale des präfrontalen Kortex, eine Stelle, die normalerweise auch bei

Wohlbefinden aktiv wird. Mehr noch, US-amerikanische Experten haben festgestellt:

Humor macht „high“! Finden wir etwas besonders witzig, reagiert unser Nucleus accumbens, eine Kernstruktur im unteren Vorderhirn.

Diese Region schüttet beim Lachen das Glückshormon Dopamin aus und lässt uns euphorisch werden.

Humor als Lebenseinstellung

Doch Job hin oder her: Mit Humor können wir uns gegen die Herausforderungen des Alltags wappnen, am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld. Humor macht das Leben leichter und gesünder. Eine Minute Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining. Und es gibt gute Gründe anzunehmen, dass er auch unser Leben verlängert. Eine Studie in Norwegen kam zu dem Ergebnis: Menschen mit Humor werden seltener krank und leben bis zu 20 Prozent länger. Lachen lohnt sich!

5 Fragen zum Weiterdenken:

- »» Wann und warum haben Sie das letzte Mal so richtig herzlich gelacht?
- »» Womit konnten Sie andere zum Lachen bringen?
- »» Welchen Stellenwert hat Humor in Ihrem Arbeitsumfeld?
- »» Was können Sie zu einem positiv humorvollen Miteinander in Ihrem Unternehmen beitragen?
- »» Welchen aktuellen Problemen könnten Sie mit Humor den Anschein der Katastrophe nehmen?

Buchtipps zum Weiterlesen:

Jumi Vogler: Erfolg lacht! GABAL Verlag, 2. Auflage 2012