

Warum Humor im Job so wichtig ist

zuletzt aktualisiert: 14.09.2008 - 13:06

Berlin/Freiburg (RPO). Im Job gilt oft das Motto "Lachen verboten". Wer zu viel Spaß hat, steht im Verdacht, seine Aufgaben nicht ernst zu nehmen. Auch im Gespräch mit Kunden ist Seriosität das oberste Gebot. Das ist schade. Denn Humor hebt nicht nur das Arbeitsklima.

"Humor hat im Berufsalltag häufig keinen Platz", bedauert Albrecht Kresse, Autor und Trainer aus Berlin. Denn mit ein bisschen Witz können gespannte Situationen entschärft, kritische Anmerkungen freundlicher verpackt und langweilige Konferenzen aufgepeppt werden. "Humor ist ein kommunikatives Schmiermittel", sagt auch Bärbel Hinz-Käfer. "Selbst in festgefahrenen Verhandlungen kann er hilfreich sein", so die Unternehmensberaterin aus Freiburg, die Humorseminare anbietet. Humor in seiner positiven Variante sei auch eine Bewältigungsstrategie bei Belastungen im Beruf, sagt Birgit Reißland, Diplom-Psychologin aus Stendorf (Schleswig-Holstein). "Für abwertenden, zynischen Humor gilt das allerdings nicht." Wer Stressfaktoren mit einer Grundeinstellung heiterer Gelassenheit begegnet, könne davon profitieren. Chronisch schlechte Stimmung erhöhe dagegen beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Spaß bei der Arbeit kann vieles erleichtern. Foto: tmn

Viel zu selten genutzt

Humor habe viele positive Wirkungen - auf den anderen und auf einen selbst. "Lachen ist gesund" hält Bärbel Hinz-Käfer deshalb für eine zutreffende Behauptung. "Im Beruf geht es allerdings tendenziell humorlos zu", ist Albrecht Kresses Erfahrung. "Wir verlagern Humor auf den Donnerstagabend, gehen dann ins Kabarett und zahlen auch noch Geld dafür, lachen zu dürfen." Ansonsten gelte "Schnaps ist Schnaps und Arbeit ist Arbeit". Kresse ist überzeugt, dass dadurch viele Chancen verschenkt werden: "Wir nutzen Humor viel zu selten."

Allerdings sei der humorvolle Umgang mit unter Umständen kniffligen Themen am Arbeitsplatz kein Kinderspiel: "Man muss dafür schon etwas Fingerspitzengefühl entwickeln und sich auf sein Gegenüber einlassen", sagt Eva Ullmann, die Unternehmen zum Thema Humor coacht und zusammen mit Albrecht Kresse ein Buch darüber geschrieben hat. "Es reicht nicht, wenn der Chef einen Scherz nach dem anderen produziert." Dröhnendes Lachen ist eben noch kein Zeichen für ein entspanntes Betriebsklima - solange in erster Linie immer nur einer lacht. "Gerade Vorgesetzte sollten die Fähigkeit haben, sich auch selbst auf die Schippe zu nehmen", sagt Ullmann.

Dann könne Ironie in vielen Situationen hilfreich sein: "Man kann kritische Botschaften auf ironische Art vermitteln", ergänzt Albrecht Kresse. Gerade in der Kommunikation biete Humor viele Chancen: Wer humorvoll Feedback gibt, klingt weniger hart und kommt sympathischer rüber. "Man kann mit Humor auch mal eine schwierige Situation überspielen", er-

klärt Kresse. "Oder man macht einen Witz, wenn etwas nicht geklappt hat, und schon ist es nicht mehr so frustrierend, dass ein Kunde abgesagt hat oder ein Projekt geplatzt ist."

Hilfreich für die Motivation

Bei Verhandlungen ist es manchmal hilfreich, humorvoll zu übertreiben und zu karikieren. "Das schließt ja nicht aus, dass man logisch und strukturiert argumentiert", betont Eva Ullmann. Und wer die Lacher auf seiner Seite hat, hat damit vielleicht noch nicht gewonnen, aber schon gepunktet. Führungskräfte könnten in vielen Situationen davon profitieren: Den humorvollen Umgang miteinander zu fördern, sei nicht zuletzt hilfreich für die Motivation: "Humor kann das Betriebsklima verbessern", ist Kresse überzeugt.

Wenn es am Arbeitsplatz etwas zu lachen gibt, sei das grundsätzlich positiv, sagt auch Unternehmensberaterin Bärbel Hinz-Käfer. Das gelte gerade dann, wenn es auf Teamarbeit ankommt. "Aber auch Kunden haben gut gelaunte, lachende Menschen lieber."

"Auch Lernen fällt einem mit Humor einfacher", sagt Eva Ullmann. Das stecke hinter der Idee des "Edutainment" - dem Lernen mit Spaß. Den Umgang mit Humor kann man ihrer Überzeugung nach trainieren - zum Beispiel im Zusammenhang mit Verhandlungssituationen oder Präsentationen. Inhalte bei Vorträgen durch humorvolle Darstellungen, beispielsweise Cartoons oder Filmausschnitte, anschaulich zu machen, sei in jedem Fall nützlich, sagt auch Birgit Reißland. "Humor hilft außerdem, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen." Das darf zwar nicht überstrapaziert werden, aber grundsätzlich gilt: Hin und wieder eine Pointe ist gut für jeden Vortrag.

Literatur: Eva Ullmann, Albrecht Kresse: Humor im Business, Cornelsen, ISBN 978-3-5892-3599-5, 14,95 Euro.

<http://www.rp-online.de/public/article/beruf/arbeitswelt/613510/Warum-Humor-im-Job-so-wichtig-ist.html>