

# HUMOR IST, WENN MAN TROTZDEM LACHT

**Humor unterstützt die Kreativität, kann die Teambildung fördern und ermöglicht, schwierige Situationen in einem anderen Licht zu betrachten.**

Wer kennt sie nicht, die Comic-Figur „Dilbert“: den Ingenieur mit unfähigen Vorgesetzten, angestellt in einem Unternehmen, dessen Produkte nie explizit genannt werden, aber vollkommen untauglich sind. Auch die satirische Darstellung des Bürolebens in der US-amerikanischen Filmkomödie „Office Space“ (Deutsch: „Alles Routine“) oder die britische Comedy-Fernsehserie „The Office“ (Deutsch: „Das Büro“) nehmen in witziger und oftmals drastischer Weise den möglichen Wahnsinn des Büroalltags auf Korn.

Humor hilft, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen sowie den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Wie eine Freundin, die mich kürzlich anrief und fragte, ob sie bei mir übernachten könne. Sie komme nicht in ihre Wohnung, weil sie keinen Schlüssel dabei habe – und bricht nicht in Tränen, sondern in schallendes Gelächter aus. Diese engere Auffassung von Humor findet Ausdruck in der sprichwörtlichen Wendung „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, die dem deutschen Schriftsteller Otto Julius Bierbaum (1865–1910) zugeschrieben wird. In einem weiteren Verständnis von Humor werden Personen als humorvoll bezeichnet, die andere Menschen zum Lachen bringen oder denen es auffällig häufig gelingt, lustige Aspekte einer Situation zum Ausdruck zu bringen.

**Aber ist lachen erlaubt?** Nicht selten glauben Chefs: Wo zu viel Spass herrscht, wird nicht ernsthaft gearbeitet. Die beiden Freunde, nennen wir sie Stefan und Fabio, erzählen, wie sie vor bald 15 Jahren gemeinsam als Projektmitarbeitende bei einem führenden Wirtschaftsprüfungs- und Bera-



tungsunternehmen gearbeitet haben. Sie verstanden sich auf Anhieb, auch bezüglich Humor. Humor und Lachen ist typisch für kreative Prozesse und war „entscheidend für unsere erfolgreiche Arbeitsweise“, sind sich beide sicher. Aber das manchmal hingebungsvolle Lachen „gehörte sich nicht für ein seriöses Beratungs- und Prüfungsunternehmen“, erinnern sie sich schmunzelnd. Nachdem sich ein Mitinhaber des Unternehmens ein Bild der Situation gemacht hatte, mit der Bemerkung: „Aha, wir haben es hier lustig“, wurden Stefan und Fabio am darauffolgenden Tag ohne Vorwarnung in Einzelbüros auf verschiedene Etagen versetzt. Noch heute brechen beide in Gelächter aus, wenn sie sich vor Augen führen, dass der jüngere damals „nur“ Praktikant war und aufgrund der Hauruck Übung und eines Missverständnisses in der Personalabteilung ein riesiges Büro mit Besprechungstisch, Flipcharts und Pinnwand zugeteilt bekam. Ihre Zusammenarbeit wurde danach etwas komplizierter, weil sie sich für Besprechungen koordinieren mussten. Gelacht wurde weiterhin viel. Sowohl Stefan wie Fabio haben die Bewährungsprobe überstanden und sind dem Unternehmen über zehn Jahre lang treu geblieben.

„Humor kann die Teambildung fördern“, bestätigt die Psychologin Sandra Rusch, „allerdings nur dann, wenn dabei niemand ausgegrenzt und er wohlwollend eingesetzt wird.“ Sie beschreibt auch, dass gelebter Humor die Einsatzbereitschaft steigern und als Puffer ge-

gen Stress helfen kann – wie bei meiner eingangs erwähnten Freundin, die herzlich über sich selber lachen konnte. Nachgewiesen wurde, dass Humor die Schmerztoleranz sowie die Lebenszufriedenheit erhöht.

**Ist Humor lernbar?** Gemäss Sandra Rusch kann der Sinn für Humor entwickelt und gestärkt werden. Dabei wird er als spielerische Haltung genutzt, die einem dabei hilft, entspannter an Situationen heranzugehen. Mit Humor im Sinne eines Perspektivenwechsels lassen sich schwierige Situationen manchmal umdeuten, Konflikte können dank ihm entschärft werden. Sobald Betroffene lachen können, gehen sie zum Problem auf Distanz und bekommen es eher in den Griff. Um das Humorvolle sehen zu können, brauchen Menschen einen vorbehaltlosen Blick und die Offenheit, sich überraschen zu lassen, von dem, was kommt. Wer den Blick geschärft hat, entdeckt rundherum viele kleine erheiternde Situationen. Aber: Humor muss in guten Zeiten geübt werden, damit man ihn in schlechten Zeiten zur Verfügung hat.

Sandra Rusch und Heidi Stolz bieten Humortrainings, Referate, Weiterbildungen und Work-shops für Unternehmen an: [humor-training.com](http://humor-training.com)

SABINA ERNI, Beruf und Bildung, Kaufmännischer Verband Zürich