



# Humor ist euer geheimes Passwort zum Erfolg



Humor ist, wenn man  
trotzdem lacht.

Alte Volksweisheit

Das klingt bis hierher alles ziemlich anstrengend. Bei so vielen Herausforderungen scheint es nicht gut auszusehen für das menschliche Zusammenwirken. Aber ich habe da auch eine gute Nachricht: Wir Menschen wurden nämlich auch mit großartigen Strategien ausgestattet, um den Widrigkeiten des Lebens zu begegnen. Eine besonders wirkungsvolle Bewältigungsstrategie ist unser Humor!

Es gibt diese Momente, in denen wir feststellen: Irgendwie klemmt etwas. Oder alles klemmt. Und die Freude an der Arbeit ist auch flöten gegangen. Erst recht, seitdem der neue Kollege da ist, der sich als echter Miesepeter entpuppt hat.

Da kann es schon mal schwer werden, die Fahne hochzuhalten.

Und dann ist da noch der permanente Stress. Der Chef hat schon wieder ein neues Arbeitspaket über den Zaun geworfen, und was uns morgen erwartet, wissen wir schon längst nicht mehr. Wer soll das eigentlich noch aushalten, und wie soll man da noch entspannt bleiben und seine Arbeit machen?

## **Humor als Haltung – „An dem Punkt, wo der Spaß aufhört, beginnt der Humor.“**

Humor ist die Fähigkeit, den Widrigkeiten des Lebens und den Unzulänglichkeiten der Mitmenschen in heiterer Gelassenheit zu begegnen.

Na, und wo gibt es wohl mehr Raum für Unzulänglichkeiten der Mitmenschen als im bitterbösen Teamwork?

Da helfen uns auch das beste Wissen um die Sozialpsychologie und der größte Vorsatz, jeden Menschen so anzuerkennen, wie er nun mal ist, nicht mehr. Wenn wir am Limit sind, sind wir genervt. Was interessiert uns das Autonomiebedürfnis unserer Kollegin, wenn die Vorstandspräsentation morgen fertig sein muss?! Wie sollen wir das Streben nach Kompetenz

von Kollege Meier bedienen, wenn uns der Kunde im Nacken sitzt?

Natürlich könnt ihr den Druck erhöhen oder einzelne Teammitglieder zukünftig weniger beachten. Doch wir wissen es alle: Auf Dauer ist damit niemandem geholfen. Deshalb propagiere ich: Nutzt die Kraft des Humors! Was meine ich damit?

Wie das Duden-Zitat schon sagt: Es geht bei Humor nicht darum, Dinge ins Lächerliche zu ziehen oder ständig irgendwie lustig zu sein. Es geht vielmehr um die Haltung, mit der wir durchs Leben gehen. Vor allem geht es darum, wie wir die Dinge bewerten, die um uns herum geschehen. Ich verstehe Humor vor allem als Haltung der heiteren Gelassenheit.

Humor bedeutet, zu akzeptieren, was unter der Wasseroberfläche ist (und dass da der größte Teil unserer Probleme liegt). Es ist die Erkenntnis, dass wir weniger schlau sind, als wir denken, weniger wissen, als wir glauben, und dass man vieles, was für uns selbstverständlich ist, auch ganz anders sehen kann. Die Erkenntnis, dass wir dazu neigen, andere zu schnell in eine Schublade zu stecken, um die eigene Sicht auf die Welt zu vereinfachen. Der Kollege ist dann halt einfach ein Blödmann, ohne dass man die Hintergründe seines Verhaltens kennt, zum Beispiel Todesfall, Krankheit, Überlastung. Die fehlende Empathie ist schnell die Ursache von Missverständnissen.

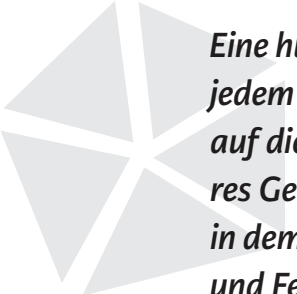
Der beste Weg zu mehr Gelassenheit im Umgang miteinander ist Neugierde. Am besten fast schon kindliche, auf jeden Fall wertfreie Neugierde. Die Taucherbrille aufsetzen und sich da unter Wasser erst mal in Ruhe umschauchen. Lachen macht uns dabei das Abtauchen leichter. (Nur Achtung, dass du kein Wasser schluckst. Also vielleicht lieber erst mal versuchen, leise zu kichern.)

Manchmal müssen wir erst mal ordentlich lachen, um den Blick unter die Wasseroberfläche zu wagen und dann zu ertragen, was wir da sehen. Manchmal müssen wir aber auch einfach herzhaft lachen, wenn wir sehen, was da unten los ist.

Zu komisch sind die Dinge manchmal! (Das ist bei klassischen Missverständnissen beispielsweise sehr oft der Fall.)

Wenn wir an Humor denken, denken wir in erster Linie an Witz und Komik. Natürlich helfen uns Witz und Komik dabei, mehr Heiterkeit in das Arbeitsleben zu bringen. Aber das sind nicht die einzigen Aspekte des Humors. **Es sind eher die folgenden Fragen, die uns in eine humorvollere Haltung bringen können:**

- Was ist hier eigentlich gerade tatsächlich los?
- Ist es wirklich so schlimm, wie ich im ersten Moment dachte?
- Was würde passieren, wenn ich, statt wütend zu reagieren, einfach mal lächeln würde?
- Kann ich womöglich in dieser Situation auch etwas Komisches entdecken?



***Eine humorvolle Haltung findet sich auch in jedem Gespräch wieder, in dem wir liebevoll auf die (vermeintlichen) Schwächen unseres Gegenübers schauen. In jedem Moment, in dem wir eine Mücke Mücke sein lassen und Fehler als etwas betrachten, aus dem wir lernen können.***

In meinem Blog habe ich ein paar Jahre lang regelmäßig über Humor im Business geschrieben. Unter der Kategorie „Gelassenheit“ finden sich alle Blogartikel zu diesem Thema.



In diesem Buch möchte ich noch mal die Gelegenheit nutzen, einen besonderen Blick darauf zu werfen, wie

uns Humor in der täglichen Zusammenarbeit das Leben leichter machen kann. Für Skeptiker folgt hier gleich die Beweisführung, welche positiven Effekte Humor im Team nach sich ziehen kann. Im weiteren Verlauf des Buches habe ich hier und da konkrete Tipps eingestreut, wie ihr dem Humor in den jeweiligen Situationen ganz bewusst seinen berechtigten Platz einräumt.

## Vorteile/Wirkung von Humor im Team

Erinnerst du dich, wann du dich das letzte Mal so richtig mit deinen Freunden zusammen kaputtgelacht hast? Vielleicht wart ihr zusammen total albern oder ihr habt gemeinsam etwas Absurdes erlebt. Vielleicht habt ihr euch bei einem Abendessen einfach nur miteinander wohlgefühlt. Weißt du noch, wie gut sich das angefühlt hat? Das Gefühl der Verbundenheit mit Leuten, die über die gleichen Dinge lachen wie du. Und das Gefühl der Leichtigkeit, weil während des Lachens viele Dinge des Lebens gar nicht mehr so schwer erscheinen.

Genau diesen Effekt könnt ihr euch auch im Team zunutze machen! Spürt die Vorteile eines humorvollen und gelassenen Umgangs miteinander – und ihr spart euch viel Geld für Teambuildings und nebenbei auch viele Nerven und Energie, die sonst dafür draufgehen, sich über etwas (oder jemanden) zu ärgern.

Humor tut gut. Egal wie intensiv ihr zusammenarbeiten müsst. Als Individuum kommst du mit einer Haltung der Leichtigkeit und Gelassenheit besser durchs Leben. In der Gruppe ist Humor der wichtige Kitt, der euch zusammenhält (wenn es schon nicht die gemeinsamen Aufgaben und Ziele sind). Und für Teams, in denen auch immer wieder mal Konflikte ausgetragen werden

müssen, erleichtert der Humor solch schwierige Momente. Für die letzten Skeptiker hier eine Zusammenfassung der Vorteile von Humor im Team:

### **„Wir gehören zusammen – und das ist gut so!“ – Teamgeist, Identität und Zusammenhalt**

Wer arbeitet nicht gern in einer angenehmen und lockeren Atmosphäre? Wer sich in einer Gruppe wohlfühlt, ist und bleibt gerne dort. Zusammengehörigkeitsgefühl und Zusammenhalt innerhalb des Teams entstehen dann schon fast automatisch. Insider-Witze und gemeinsame Erlebnisse halten die Gruppe als Einheit zusammen. Selbst unter Kollegen, die im Alltag vielleicht nicht ganz so eng zusammenarbeiten, kann mittels Humor eine ganz besondere Verbundenheit entstehen. Und das Gefühl der Verbundenheit ist wichtig für die Motivation, wie wir aus der Psychologie wissen. Auch können sich neue Teammitglieder sehr viel schneller integrieren und sind somit schneller produktiv und wirksam, wenn sie in eine freundliche und einladende Umgebung kommen.

### **„Nur die Harten kommen in den Garten!“ – Stressabbau**

Der Druck, der in der Arbeitswelt auf Teams lastet, wird bekanntlich nicht weniger. Ambitionierte Ziele, Zeitdruck, knappe Budgets ... all das macht das Leben nicht leichter. Da hilft manchmal nur noch Humor, in besonders schlimmen Momenten gerne auch Galgenhumor. Ein Team, das dies zu nutzen weiß, ist definitiv klar im Vorteil. Ein besseres Resilienz-Training gibt es nicht.

### **„Selbstironie öffnet Herzen!“ – Verbesserung der Kommunikation**

Den Statusbericht mit einem wertschätzenden Bilderwitz aufpeppen. Eine trockene E-Mail mit einem persönlichen Kommentar auflockern. Sich mal mit einem liebevollen Augenzwinkern die Meinung sagen. Humorvolle Kommunikation (in der richtigen Dosierung) bringt Leichtigkeit in den Alltag, macht uns offen für kritische Botschaften und baut die ein oder andere Barriere ab. Plötzlich haben frische Ideen wieder eine Chance!

### **„Gemeinsam gegen den Konflikt, statt einzeln gegeneinander!“ – Konflikte lösen**

Humor in Konfliktsituationen einzusetzen, ist schon die höhere Schule. Schwierigen Gesprächen eine gewisse Leichtigkeit zu verleihen, will gelernt sein. Auch hier ist die innere Haltung ausschlaggebend: Ist das hier gerade alles wirklich so schlimm? Kann es vielleicht gelingen, nicht gegen den Kontrahenten vorzugehen, sondern gemeinsam mit dem Kontrahenten gegen die konfliktäre Situation vorzugehen? Schließlich habt ihr doch alle ein gemeinsames Ziel, das ihr erreichen wollt, oder?!

### **„Die besten Ideen entstehen aus Quatsch!“ – Kreativität und Innovation**

In heiterer Stimmung haben wir die besseren Ideen. Immer! In einer wertschätzenden und humorvollen Umgebung trauen wir uns eher, auch die verrückten Ideen auszusprechen. Und die sind es ja bekannterweise, die uns oft am Weitesten bringen.

## „Menschen lieben Lachen!“ – Attraktivität und Ausstrahlung

Ein Team, dem man von außen anmerkt, dass dort eine positive Atmosphäre, ein kollegialer Umgang und Freude an der Arbeit bei gleichzeitiger Leistungsbereitschaft und -fähigkeit herrschen, hat eine enorme Anziehungskraft. So lassen sich gute Teammitglieder lange halten und begehrte neue Talente mit Leichtigkeit gewinnen.

### Aber Achtung – Falle!

Der Humor muss immer positiv bleiben! Es geht nicht darum, sich über andere Menschen lustig zu machen oder wirklich ernsthafte Situationen wegzulachen. Humor, bei dem Schaden in welcher Art auch immer entsteht, ist kein hilfreicher Humor.

Hilfreich können Witze über sich selbst sein, mit denen man zeigt, dass man sich selbst nicht zu ernst nimmt. Böse Witze über andere bleiben aber tabu. Gemeinsam über eine Absurdität schmunzeln ist erlaubt. Jemanden für einen Fehler auszulachen hingegen fällt nicht in die Kategorie „hilfreicher Humor“.



Es gibt dazu ein sehr hilfreiches Modell von Rod Martin et al.: Die vier Humorstile. In meinem YouTube-Kanal findet ihr ein Video dazu, in dem ich die Idee kurz erkläre.



„Es ist schlimm, in einem Unternehmen zu arbeiten, in dem es keinen Humor gibt. Aber schlimmer ist es, in einem Unternehmen zu arbeiten, in dem man Humor braucht.“

frei nach Berthold Brecht