

# „Mehr Mut zur Heiterkeit und Beziehung“- Humor als einzigartige Resource in der Arbeitswelt.

## Hauptvortrag mit Eva Ullmann, Deutsches Institut für Humor

Eva Ullmann durchlief mit den Teilnehmenden in drei inhaltlich aufeinander aufbauenden Levels die Einsatzmöglichkeiten und Wirkmechanismen von Humor im Arbeitsalltag. Auf eine sehr unterhaltsame und eindrückliche Weise brachte sie es mit ihrer über 20-jährigen Erfahrung als Humorexpertin auf den Punkt: „Humor schafft Vertrauen zwischen Menschen, wenn man ihn richtig einsetzt“.

Und dabei ist eine Sache sehr entscheidend: Wir müssen uns im nächsten Meeting keine Clownsnase aufsetzen oder Witze auswendig lernen. Es geht vielmehr darum, ein Gefühl bzw. feine Antennen für sein Gegenüber zu entwickeln und dabei gibt es laut der Humorexpertin etwas Wesentliches zu bedenken: Humor ist nicht gleich Humor und aufgrund seines Facettenreichtums wird er in der Humorforschung in zwei Humorstile, den sozialen und aggressiven Humor, differenziert. Sozialer Humor bedeutet wohlwollend mit sich und anderen umzugehen. Aggressiver Humor hinterlässt unangenehme Spuren bei seinem Gegenüber und ein beschämendes Gefühl im Raum.

Frau Ullmann verdeutlichte diesen Unterschied mit einem Beispiel aus dem Arbeitsalltag:

Jemandem fällt ein Glas Wasser auf den Boden. Mittels sozialem Humor könnte mit folgenden Worten auf die Situation reagiert werden: „Du kannst aber gut loslassen“. Wohingegen beispielhaft mit aggressivem Humor „In deinem Alter kann man das Wasser auch nicht mehr so gut halten“ mit Sicherheit keine positive Atmosphäre schaffen würde.

Mit diesem und weiteren kreativen Beispielen aus der Welt des Marketings zeigte Frau Ullmann die Möglichkeiten bzw. auch Grenzen in der Arbeitswelt auf.

Summa summarum hat Humor außerordentlich positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Beim Lachen tankt ein Mensch ähnlich viel Sauerstoff wie beim Joggen.

Selbst im Arbeitskontext ist erforscht, dass gemeinsames Lachen stressreduzierend, motivierend und deeskalierend, wie eine Art sozialer Klebstoff wirken kann. Und ja, Humor kann trainiert bzw. reaktiviert werden. Doch wie bei allem ist auch hier etwas Übung und Training erforderlich, um das Handwerkzeug optimal einsetzen zu können.

Wer andere zum Lachen bringt und sich selbst nicht zu ernst nimmt, schließt Türen und Herzen auf. Sogar in Krisenzeiten kann Humor wohl dosiert als Schutzschild und wichtiger Stabilitätsfaktor in der Psyche des Menschen dienen.