

# Einmal lachen, bitte!

Gemeinsames Lachen hebt die Stimmung im Team – und das ist gut für die Mitarbeitenden und die Firma. Vor allem im Job besteht in puncto Humor aber noch Aufholbedarf. Wie das am besten gelingt, verraten zwei Experten.

Anika Dang



Lachen hilft in Krisenzeiten, und das nicht nur im Privaten. Auch im Job ist der Wunsch nach mehr Humor groß.

Foto: Getty Images

Am 24. Jänner ist der „Tag des herzhaften Lachens“. Der Aktionstag wurde 2006 mit dem Ziel ins Leben gerufen, für 24 Stunden ein Lachen um die Welt zu schicken. Und das ist bekanntlich gesund, schließlich wird durch Lachen unter anderem Serotonin ausgeschüttet und das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht.

Ein Lachen aktiviert außerdem über 80 Muskeln und stärkt die Abwehrkräfte – neben den physiologischen Effekten wirkt es sich aber vor allem positiv auf die Psyche des Menschen aus. „Lachen schärft die Aufmerksamkeit, erhöht die Motivation, löst Spannungen und kann sogar einen Perspektivenwechsel unterstützen“, erklärt Gerald Käfer-Schmid, Psychologe und Geschäftsführer der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS). Eine Unternehmenskultur, die den Einsatz von Humor gutheißt, kann zum Wohlbefinden und einer besseren Stimmung im Team beitragen.

Auch Karen Seidler, wissenschaftliche Leiterin des Deutschen Instituts für Humor in Leipzig, betont die Vorteile von Humor im beruflichen Umfeld: „Humor kann dabei helfen, Widerständen zu begegnen oder Kritik zu vermitteln.“ In jedem Unternehmen passiere Humor

entweder „hinter dem Rücken der Cheftage oder mit deren Segen“. Sie rät daher Führungskräften, Humor gezielt zu nutzen.

Doch ist Humor im Job überhaupt angebracht – in Zeiten von Krieg, Inflation und Klimakrise? „Gerade bei schwierigen Themen ist Humor bedeutsam und kann dabei helfen, diese anzusprechen oder die Bearbeitung der Themen zu beginnen“, sagt Psychologe Käfer-Schmid. Natürlich gilt es Humor angemessen anzuwenden und keine beleidigenden oder diskriminierenden Witze zu machen.

## Zwei Arten von Humor

Humorexpertin Seidler sieht das ähnlich: „Im Prinzip kann Humor immer und überall genutzt werden.

„Im Job passiert Humor entweder hinter dem Rücken der Cheftage oder mit deren Segen.“

Karen Seidler,  
Humorinstitut

Wir müssen nur darauf achten, welche Art von Humor wir verwenden und was wir damit bewirken.“ Wichtig seien in jedem Fall Empathie und die Fähigkeit, abschätzen zu können, wie gut der Humor beim Gegenüber ankommt.

Die Humorforschung unterscheidet zwischen zwei Formen: aggressivem und sozialem Humor. Am Arbeitsplatz sei es laut der Expertin sinnvoll, vor allem sozialen Humor zu nutzen. Dieser sei wertschätzend, verbindend und tue keinem weh. Im vertrauten Kreis könne auch aggressiver Humor genutzt werden, um sich selbst oder andere auf den Arm zu nehmen. „Aber zum Teambuilding, zur Vertrauensstärkung und zur Entspannung der Atmosphäre ist sozialer Humor die sichere Bank“, erklärt sie.

Rund zwei Drittel der Österreicherinnen und Österreicher schätzen ihre Mitmenschen als humorvolles Volk ein. Eine klare Mehrheit von 93 Prozent gab zudem an, Humor sei ihnen generell sehr oder eher wichtig. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Online-Research-Instituts Marketagent im Auftrag der Eventagentur Happy & Ness. Im Vorjahr wurden dafür rund 1000 Personen in Österreich befragt.

Dass Humor die Resilienz steigern kann, um gut und gesund

„Gerade im Umgang mit Krisen oder bei schwierigen Themen kann Humor helfen.“

Gerald Käfer-Schmid,  
ÖVS

laut der Expertin kein Problem damit, sich auch mal selbst durch den Kakao zu ziehen. Bei Männern sei das hingegen weniger ausgeprägt. „Die scheinbaren Unterschiede beim Männer- und Frauenhumor sind aber eher auf soziale Prägung und gesellschaftliche Stereotype zurückzuführen. Da muss sich also noch einiges tun“, erklärt sie.

## Vorteile nutzen

Das Angebot an Lachkursen und -seminaren ist mittlerweile groß – kann bzw. muss man Humor überhaupt lernen? „Humor muss man nicht lernen. Jeder Mensch hat Humor – aber natürlich nicht den gleichen“, sagt Seidler. Die Seminare und Trainings des Humorinstituts könnten dabei helfen, Humor im Job bewusster wahrzunehmen und einzusetzen. Dafür gebe es durchaus bestimmte Techniken, die man erlernen könne.

„Man fühlt sich einfach gut, wenn man gerade ein lustiges Video anschaut oder gemeinsam mit Freunden und Freundinnen lacht. In Lachseminaren können Menschen lernen, diese positiven Gefühle bewusst herbeizuführen und die Vorteile des Lachens für sich zu nutzen“, erklärt Käfer-Schmid. Und gerade im Arbeitsalltag könnten davon Firmen wie Beschäftigte profitieren.

durch Krisen zu kommen, bestätigen drei Viertel. Auf die konkrete Frage, ob im Berufsleben mehr gelacht werden sollte, antwortete eine überwältigende Mehrheit von 93 Prozent mit Ja. Sechs von zehn Befragten sind außerdem der Meinung, dass durch gemeinsames Lachen eine entspannte und positive Atmosphäre entsteht. Vor allem Frauen stimmten dieser Aussage mit einer deutlichen Mehrheit von 69 Prozent zu – gegenüber 56 Prozent bei den männlichen Befragten.

Doch gerade wenn es darum geht, wie Humor im Job ankommt, gibt es laut Expertin Seidler deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern: „Studien haben gezeigt, dass der Humor von Frauen im Arbeitsalltag leider eher als störend empfunden wird als Humor, den Männer produzieren.“ Frauen hätten