



Seifenblasen Kindliche Einfälle müssen nicht alle Kollegen komisch finden. Humor ist oft auch Geschmackssache

GETTY IMAGES

Mit Humor ist nicht zu spaßen

Vergnügt sein fördert die Kreativität im Team, baut Stress ab und löst Konflikte

■ VON KAI KÜRPICK

Humor im Büro sorgt für gute Stimmung. Doch wenn Mitarbeiter ständig Witze reißen, verscherzen sie es sich auch leicht mit den Kollegen. Manche Witze verkneifen sie sich am besten von Anfang an. „Wer lacht, hat noch Reserven.“ Jedes Mal, wenn der Chef diesen Witz reißt, dürften die meisten Mitarbeiter nur noch müde lächeln. Denn was beim ersten Mal noch lustig war, nervt irgendwann nur noch. Doch von mäßigen Boss-Witzen abgesehen – Humor im Büro kann auch funktionieren. Im besten Fall fördert er die Kreativität im Team, baut Stress ab und löst angespannte Situationen auf.

Humor funktioniert in erster Linie über Perspektivwechsel, sagt Katrin Hansmeier vom Deutschen Institut für Humor. Dinge einmal anders tun als gewohnt, unlogisch denken und damit überraschen – das bringt uns

zum Lachen. Gelingt das, kann es ein Team durchaus inspirieren. Und noch mehr: Wer miteinander lachen kann, der harmonisiert.

Helden der Arbeit

Doch nicht jeder Witz kommt gleich gut an. Humor im Job sollte immer empathisch eingesetzt werden, sagt Hansmeier. Eine Grundregel sei: „Lasse dein Gegenüber gut dastehen.“ Wenn ein guter Draht besteht, könne auch mal eine Situation oder ein Verhalten des Kollegen liebevoll überhöht werden. Manche finden es etwa lustig, den anderen dann als „Held der Arbeit“ oder „mein Ritter“ zu bezeichnen. „Wenn ich auf einer Wellenlänge mit meinem Gegenüber bin, funktioniert das wunderbar.“

Die Gefahr, dass Humor überhaupt nicht funktioniert, bestehe dagegen bei Sprüchen oder Zoten. Das gilt zumindest, wenn sich die Kollegen noch nicht gut

kennen. Dann sollten Mitarbeiter genau überlegen, was der andere mag und was ihn zum Lachen bringt. Im Zweifel sei es dabei besser, sich auf die Zunge zu beißen, sagt Karriereberater René Gabriel. Denn sonst sei im Büro schnell dicke Luft.

Späße über persönliche Merkmale der Kollegen wie rote Haare oder Übergewicht gehen gar nicht. Denn Büro-Fieslinge wie der Serienstar Stromberg seien zwar im Fernsehen lustig, sagt Gabriel. In der Realität kann es jedoch die Hölle sein, mit solchen Sprücheklopfern zusammenzuarbeiten.

Mit abwertenden Sprüchen landen Berufstätige schnell im Fettnapf, glaubt auch Humor-Expertin Hansmeier. Sie empfiehlt, mit Sarkasmus, Spott und Zynismus sparsam umzugehen. Völlig tabu sind Anzüglichkeiten, warnt Humorcoach Margit Hertlein. Bei Scherzen sollte immer spürbar sein, dass der Humor von einer freundlichen Grundhaltung getragen ist und nicht unter die Gürtellinie geht, sagt Werner Schienle von CCC Creative Communication Consult in Stuttgart.

Soweit also die Theorie: Doch was macht ein Mitarbeiter, wenn der Kollege sich zum wiederholten Mal über ihn lustig macht? Am besten ist es, den Büronachbarn darauf hinzuweisen, sagt Schienle. Denn wer schweigt, laufe Gefahr, bald wieder zur Zielscheibe des Spotts zu werden. Und wenn man sich selbst einen Spruch lieber einmal verkneifen hätte? Dann sei es am besten, sich kurz beim Gegenüber zu entschuldigen.

Ansonsten gilt: Im Geschäftsalltag ist es oft besser, von Zeit zu Zeit lieber auf einen Witz zu ver-

zichten. „Lustige Bilder in wichtigen Präsentationen wirken im Zweifel eher unseriös“, sagt Margit Hertlein. Spaß-E-Mails seien zwar nett gemeint, aber oft ein Zeitkiller und nervig für den Arbeitsablauf. Dasselbe gilt Gabriel zufolge für E-Mail-Links auf lustige Videos im Web.

Schnell beleidigt

Klingt total nach Spaßbremse und langweiligem Alltag? Bei Humor kommt es eben vor allem auf den Kontext an. Das gilt etwa für den Spruch „Hast du heute einen halben Tag Urlaub?“, wenn jemand unter der Woche einmal früher in den Feierabend geht. Dem einen friert die Miene ein und er ist beleidigt, weil er es als Kritik oder indirekten Hinweis für Faulheit versteht, sagt Schienle. Der andere fängt an zu lachen und winkt dem Kollegen zum Abschied fröhlich zu. Ein- und derselbe Scherz kommt eben oft völlig anders an.

Bücher zum Thema

Einige Ratgeber-Autoren

haben sich mit dem Thema Humor und Karriere befasst. Eine Auswahl:

Erfolg lacht. Humor als Erfolgsstrategie von Jumi Vogler: Gabal-Verlag, 19,90 Euro.

Erst der Spaß, dann das Vergnügen. Mit einem Lachen zum Erfolg von Roman Szeliga: Kösel-Verlag, 17,90 Euro.

Die Humor-Strategie – Auf verblüffende Art Konflikte lösen vom Autorenteam Michael Titze und Inge Patsch: Kösel, 15,95 Euro. *dpa*

KopfFit?

BRAINTEASER DER WOCHE

Trainieren Sie Ihr Gehirn!

Ein Lexikon aus zehn Bänden steht in aufsteigender Reihenfolge nebeneinander im Regal. Jeder Band besteht aus 100 Blättern. Ein Bücherwurm frisst sich vom ersten Blatt des ersten bis zum letzten Blatt des letzten Bandes. Wie viele Blätter hat er durchgefressen?

802 Seiten. Tipp: Bedenken Sie, wie die Bücher im Regal genau angeordnet sind und wo der Wurm zu fressen beginnt. *spuake.net*

BerufsNews

STUDIE

Führungskräfte genießen schlechtes Ansehen

Um das Image von Führungskräften in Berlin ist es schlecht bestellt. Das ist das Ergebnis einer Studie von Hoppe & Partner, Kommunikationsforschung, in Auftrag gegeben von Leadership Berlin – Netzwerk Verantwortung. Der Verein Leadership Berlin bringt Führungskräfte aus verschiedenen Branchen zusammen,

ANZEIGE



Hochschule für
Wirtschaft und Recht Berlin
Berlin School of Economics and Law

IMB Institute of Management Berlin

MBA Info-Tag

- Management-Weiterbildung
- berufsbegleitend oder Vollzeit
- praxisbezogen und international

Samstag, 16. Februar 2013

14.00 – 16.00 Uhr

www.mba-berlin.de

um sich mit Themen gesellschaftlicher Art zu befassen.

Die im Herbst durchgeführte Umfrage in 500 Berliner Haushalten über das Ansehen von Führungskräften hatte zum Ergebnis, dass 64 Prozent der Befragten ein positives Bild von Führungskräften haben, währenddessen nur 40 Prozent die positive Meinung über Führungskräfte teilen. An vorderer Stelle wird bemängelt, dass Führungskräfte den Bezug zu ihren Mitarbeitern verloren haben und sich nicht in diese hineinversetzen können (21 Prozent). Ebenfalls 21 Prozent der Befragten sehen Egoismus als eine Untugend von Führungskräften. Zudem wird ihnen eine Reihe weiterer negativer Eigenschaften nachgesagt: fehlende Kompetenz (18 Prozent), Arroganz (15 Prozent) und mangelnde soziale Kompetenz (zehn Prozent). Dabei meinen rund 67 Prozent der Befragten, dass soziale Kompetenz dazu gehört, um überhaupt Führungskraft zu werden. Auch Einfühlungsvermögen wird mit 64 Prozent recht hoch eingestuft. *dag*

Warum wir lachen

Weltweit untersuchen rund 200 Gelotologen, was beim Lachen passiert. Lachen sei eine soziale Interaktion, eine intensive, häufig unbewusste Form der Kommunikation. Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass das Lachen, das im Gehirn im sehr alten limbischen System verankert ist, für den Urmenschen überlebensnotwendig war. Vor allem die Mimik und das Lachgeräusch sind Gegenstand der Forschung.

Mehr als 100 Muskeln sind beim Lachen beteiligt: „Von der Gesichts-, Hals-, Atemmuskulatur bis zur Zwischenrippenmuskula-

tur“, so der Humanbiologe Prof. Carsten Niemitz von der Freien Universität Berlin. Allein im Gesicht steuern 40 Muskeln die Mimik. Je intensiver das Lachen, desto mehr Muskeln werden von oben nach unten bewegt. Niemitz fand heraus, dass ein Lächeln die Atmung, die Stimmelmelodie und den Sprachrhythmus ändert. Das erklärt, dass Telefonierende intuitiv erfassen, ob ihr Gesprächspartner lächelt. Lachen kann nach einer Studie möglicherweise vor Schmerzen schützen. Das Lachen könnte Endorphine freisetzen und die Reizschwelle erhöhen. *ko*