

Schwerpunktthema

## „Wer lacht, hat noch Reserven!“

Setzen Sie den Humor auf die Tagesordnung, denn mit Humor lebt es sich.

„Wer lacht, hat noch Reserven!“ rief mir ein ehemaliger Chef entgegen, wenn ich wieder mal kräftig bei der Arbeit lachen musste. Und ich glaube, er meinte etwas völlig anderes, als ich verstand. Und mit seinem unbeabsichtigten Missverständnis hat er Recht: Wer lacht, hat noch Reserven und wer nichts mehr zu lachen hat, sollte es trotzdem tun. Kinder lachen im Schnitt ungefähr 400 Mal am Tag. Das ist eigentlich unvorstellbar. Erwachsene lachen im Schnitt 20 Mal am Tag. Da ist, wie es Eckart von Hirschhausen sagt, eine Tendenz erkennbar (1). Wie oft lachen Sie am Tag? Wie oft wird in Ihrer Firma oder Organisation gelacht? Und wann und wo? Gehört das Lachen zur Kultur oder findet es, wenn überhaupt, nur im Keller statt? Wie steht es mit Ihren Reserven? Wie steht es um die Vitalität Ihrer Firma?

Für bestimmte Indianervölker wird der Mensch erst vollständig, wenn er lacht. Konsequenterweise erhalten die Kinder dort erst einen Namen, wenn sie zum ersten Mal gelacht haben. Ein Glück, dass das bei uns anders ist, ich befürchte, wir wären mit einer Schar Namenloser konfrontiert.

### Lachen, eine wichtige Ressource

Erkenntnisse über die vielfältigen Auswirkungen des Lachens liefert heute eine eigene Lachforschung, die Gelotologie. Krankenhausclowns stärken mancherorts das Immunsystem auf wundersame Weise. Was passiert da eigentlich in unserem Körper, wenn wir lachen? Lachen bringt Ihren Körper ganz schön auf Trab. Von oben nach unten reißt ein Lachen Ihre Muskeln und Organe in einen Strudel kräftigender Prozesse. Ihre Gesichtsmuskulatur (kennen Sie die eigentlich?) wird aktiviert. Wiederholungstätter/innen sparen sich nicht nur die eine oder andere Gurkenmaske, sondern sie sehen attraktiver, entspannter und gesünder aus. Nachdem eine stoßweise Ein- und Ausatmung die Kehlkopfmuskeln und Stimmbänder angespornt haben, erreicht das Lachen

Ihre Bronchial- und Atemmuskulatur. So freut sich nicht nur Ihre Umwelt über Ihr Lachen, sondern auch Ihr Blut, das durch den erhöhten Gasaustausch mehr Sauerstoff erhält. Parallel dazu erhöht Ihr Herzmuskel die Herzfrequenz, der Puls wird auf Dauer niedriger und stabiler, Herz- und Kreislauffunktionen verbessern sich. Ich möchte Sie verschonen mit der Beschreibung der Versuche, mit denen man herausgefunden hat, dass kranke Menschen, die mit Humor konfrontiert werden, weniger Schmerzmedikamente benötigen. Und Lachen kann in Bezug auf die Dopamin-Ausschüttung eine echte Alternative zu Drogen und anderen Versuchen, Glück zu empfinden, sein. Und zwischen allen diesen körperlichen Prozessen sitzt irgendwo Ihre Seele und mobilisiert das, was mein ehemaliger Chef so schön verkannte: Reserven. Und die, die zum lachen in den Keller gehen, trifft es dann bemitleidenswert hart. Häufig hat das Lachen im Dunkeln zwischen Kohlenstaub und Dreck die gegenteilige Wirkung: Die verstärkte Aktivierung der Bronchial- und Atemmuskulatur saugt dann den dunklen Staub so richtig auf. Also lieber bei Tageslicht lachen als im Keller husten!

### Warum Humor und Lachen so gefährlich subversiv und effektiv sein können.

Bertolt Brecht machte einen ersten entscheidenden Schritt zur Dichtung mit seinem einzeiligen Aufsatz zum Thema „Was zieht die Menschen in die Berge?“, der der Kürze wegen hier wiedergegeben werden kann: „Die Bergbahn.“ (2) Neben der Dichtung zeigt dieser Aufsatz auch, warum Humor und Lachen von manchen (Chefs) kritisch oder zumindest mit ambivalenten

Gefühlen betrachtet wird. Humor verlangt Fähigkeiten, die gleichermaßen subversiv und effektiv sein können. Ohne Neugier und Phantasie sowie einer gehörigen Portion Kreativität lassen sich wirkungsvolle Pointen (und seien sie auch noch so kurz, wie im Falle Brechts Aufsatzes)



Gefunden auf einem Friedhofsgrab.  
Wer muss da jetzt eigentlich vorsprechen?

nicht erfinden. Die unvorhersehbaren Wendungen guter Witze und humorvoller Kommentierungen verlangen Neugier und die Bereitschaft zum Perspektivenwechsel sowie die Konventionen zu brechen. Humorvolle Menschen zeichnen sich daher häufig auch durch einen eigenständigen Kopf aus.

Für Humor und Lachen wird ein wichtiges Gut, eine mancherorts sehr knappe Ressource gebraucht: Verstand, übrigens auf beiden Seiten, der erzählenden und der zuhörenden. Nicht umsonst haben Menschen unter Alkoholeinfluss, die einen Teil ihrer Gehirnmasse (den präfrontalen Kortex) haben absaufen lassen, Schwierigkeiten, Witze zu verstehen. Nicht selten wird daher auch in stark Wein- und anderen Kreislaufmittel trinkenden

Regionen Humor mit Fröhlichkeit verwechselt.

Werden Witze, humorvolle Erzählweisen alltäglicher Geschichten oder die ungewöhnliche Wahrnehmung alltäglicher Ereignisse (siehe die Bilder in diesem Newsletter) verstanden, lösen diese häufig weitere subversiv bedrohliche Prozesse aus. Stellen Sie sich eine Gruppe mitarbeitender Menschen in einem Büro vor, die sich gemeinsam lachend verbinden. Da kann ein Chef sich schon die Frage stellen, was da wie mit den Reserven ist.

Doch es braucht etwas weniger Verstand als beim Verstehen von Pointen, um zu erkennen, wie Humor und Lachen unbezahlbare Vorteile im (Arbeits-) Leben - und zwar für alle Beteiligten - bringen kann. Die Kommunikation verbessert sich und in Folge auch die Atmosphäre. Dadurch steigt auch die Konfliktfähigkeit, Humor soll sogar entwaffnend wirken. Die Gehirnforscher wissen es schon etwas länger: mit Humor und Lachen lässt sich auch leichter lernen. Während verschiedene Gehirnareale besser miteinander verbunden werden, vermehrt sich Kreativität und Flexibilität. Und so soll Humor schon geholfen haben, neben den unterschiedlichen Gehirnbereichen auch unterschiedliche Mitarbeiter/innen und Abteilungen effektiver miteinander zu verbinden. Humor ist wie bereits beschrieben außerdem aktive (betriebliche) Gesundheitsförderung.

### Kann man Humor lernen?

"Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust." (Faust) und doch glaubt die optimistische Seite in mir, die übrigens wissenschaftlich bewiesen länger leben wird, dass das irgendwie geht. Zunächst scheint Humor auf Fähigkeiten zurückzugreifen, die auch in anderen Kontexten gefragt und angestrebt werden: Von der Kommunikation bis zum Verstand, von der Kreativität bis zum Eigensinn, vom Perspektivenwechsel bis hin zur Neugier. Und in der Tat lassen sich diese Fähigkeiten erlernen und vertiefen, lassen sich

(Arbeits-) Kontexte so gestalten, dass diese gezeigt werden können. Konzepte und Ansätze dazu gibt es viele. Doch selten steht die Förderung dieser Bereiche auf der Tagesordnung von Abteilungs- und Schulkonferenzen. Das wäre aber ein wichtiger Schritt hin zu mehr Humor im (Arbeits-) Alltag.

Als ich einmal in einer Schule Projektunterricht zum Thema Gesundheitsförderung machen durfte, bekam ich Ärger mit dem Lehrer im Nachbarzimmer. Wir hatten so laut gelacht, dass er sich nicht mehr in der Lage fühlte, in seinem Zimmer weiter zu unterrichten. Kein wirklich lachfördernder Kontext, im Gegenteil, da ist der Keller und das Husten näher, als das Lachen bei Tageslicht. Als ich an einer anderen Arbeitsstelle in einer Diskussion konterte „So macht das aber keinen Spaß“ wurde ich sehr ernst und glaubwürdig darauf hingewiesen, dass es beim Arbeiten auch nicht um „Spaß haben“ ginge. Und ich sage Ihnen, schaute man der Person, die das sagte ins Gesicht, konnte man die Glaubwürdigkeit dieser Aussage deutlich erkennen.

Also: wie viel Neugier, Perspektivenwechsel, wie viel Spaß und wie viel Fehler dürfen in Ihrem (Arbeits-) Kontext sein? Humorförderung ist somit eine Aufgabe in der Personal- und Organisationsentwicklung. Und wie mein ehemaliger Chef verkannt hat: Wird der Humor zur Chefsache, kann er Reserven aktivieren.

Doch auch ganz persönlich kann man an seiner Humorfähigkeit arbeiten. Zumindest auf direkten Umwegen: Wie sorgen Sie in Ihrem Alltag für Spaß? Wo und wie erleben Sie Leichtigkeit? Wo erleben Sie Humor? Wer bringt Sie zum Lachen? Wann lernen Sie am

Besten? Wann gelingt es Ihnen leichter, mit eigenen Fehlern umzugehen? Worauf sind Sie neugierig? ... wenn Sie diesen Fragen nachgehen, stoßen Sie auf Menschen und Kontextfaktoren, die den eigenen Humorentwicklungsprozess fördern können. Wie bewusst suchen Sie den Kontakt zu ihnen?

### Quellen:

- (1) Kresse/Ullmann: „Humor im Business“, Berlin, 2008; Hirschhausen: „Glück kommt selten allein.“, Reinbek bei Hamburg, 2009
- (2) <http://www.peutingergymnasium-augsburg.de/neueseite/sites/brecht/jugend/brechtju.htm>

Ich wünsche Ihnen ein humorvolles Jahr 2010 mit viel Witz und Leichtigkeit. Und wenn Sie auf Dinge stoßen, die Sie nicht ändern können, wünsche ich Ihnen, dass Sie die Reserven finden, darüber lachen zu können. Herzliche Grüße aus der Domstadt Speyer

### Ihr Uwe Straß

Link zu diesem Newsletter:

<http://www.uwestrass.de/newsletter-01-2010.pdf>



Gefunden auf dem Weg zur Supervision in einer Schule: Treffender kann keine Wegbeschreibung sein.

