

Wie vorteilhaft, dass Kühe nicht fliegen können

Über die verschiedenen Facetten des Humors, wo er zielführend eingesetzt werden kann, wo er eher kontraproduktiv ist und was eine humorvolle Führungskraft bewirken kann, erkundete [Christine Wirl](#) und hatte viel Spaß dabei.

Gestatten Sie mir zu Beginn eine rein rhetorische Frage: In welches Lokal werden Sie mit Ihrer Begleitung lieber essen gehen? In ein Restaurant, in dem der Kellner stocksteif und mit undurchdringlicher, ernster Miene Ihr Essen serviert oder in eines, wo der »Schmäh rennt«? Wo der Kellner scherzt, ja wo man merkt, dass dem Kellner seine Arbeit Spaß macht, dass er mit Freude dabei ist. Ja ich weiß schon, das liegt nicht nur an der Art des Kellners, es liegt auch an den Führungskräften, dazu kommen wir noch. Horchen Sie in sich hinein, die Antwort liegt ohnehin auf der Hand. Jeder von uns geht lie-

ber in ein Geschäft, in ein Lokal, um dort sein Geld auszugeben, wo es locker und lustig zugeht.

»Ich genieße es als Kundin sehr, wenn ich in ein Geschäft komme und erlebe, wie Mitarbeiter untereinander scherzen, lachen und ich in dieser freudvollen Emotion auch bedient werde«, bekräftigt Mag. Barbara Freigang-Azadeh (Mentor Consulting). »Auch in der Schauküche eines Restaurants erlebe ich gerne eine tolle humorvolle Stimmung zwischen den Köchen und Helfern – ich freue mich richtig auf mein Essen, in das so viel Lachen hinein gekocht wird.«





Roman Szeliga



Brigitte Schaden



Gerhard Schwarz



Corinna Ladinig



Barbara Freigang-Azadeh

Lasst uns humorvoll beginnen!

Betrachten wir zuerst, was Humor wirklich ist. Denn Humor ist nicht Witze erzählen.

Im Allgemeinen versteht man im Deutschen unter Humor, wenn man in einer bestimmten Situation »trotzdem lacht«, eine Otto Julius Bierbaum (auch bekannt unter dem Pseudonym Martin Möbius, deutscher Journalist, Redakteur, Schriftsteller und Librettist) zugeschriebene Formulierung. Wenn man dieses »Trotzdem« näher betrachtet, dann verbindet Humor Schwäche und Stärke auf eine eigentümliche Art

und Weise: Ein Lachen ist nur dann Humor, wenn es in einer Situation der Gefahr oder des Scheiterns auftritt, sich nicht gegen Dritte richtet und eine noch so kleine Hoffnung auf die Überwindung der Krise vermittelt.

Dazu erklärt der Buchautor (»Führen mit Humor«, 2007 erschienen) und Gruppendynamiker Dr. Gerhard Schwarz: »Beim Thema Humor gibt es feine Unterschiede: Von paradoxen Übertreibungen angefangen über Ironie und Zynismus kann man beim Sarkasmus landen. Es kommt auf die jeweilige Atmosphäre und die Perso-

nen an, was man riskieren kann und was passt. Grundsätzlich sollte die humorvolle Bemerkung auch demjenigen zumutbar sein, der sie macht. Das heißt – Humor ist immer ein partnerschaftliches Unterfangen. Wer auf Kosten anderer Witze macht, stellt sich über denjenigen und eignet sich Macht an – die ihm nicht unbedingt gerne zugebilligt wird.« Nach Studium der Naturwissenschaften, der Theologie und Philosophie promovierte Schwarz mit einer Arbeit über »Humor und Liebe«. Im praktischen Konfliktmanagement ist Schwarz für seine humorvollen Interventionen bekannt.



Holen Sie sich die

LESBARE ERFAHRUNG FÜR IHREN ERFOLG

aus 35 Jahren Beratung, Training und Kommunikation

in den AVL-Best Practices als pdf oder

Booklet unter office@avl-institut.at.

www.avl-institut.at

GERNE STELLEN WIR SIE

IHNEN AUCH PERSÖNLICH VOR.

Ihr individueller Vorstellungstermin wartet unter **07232/ 3065-0** auf Sie.

Coachingausbildung in Wien

Im berufsbegleitenden Intensiv-Lehrgang von seminar consult prohaska wird den Teilnehmern das Wissen und Können vermittelt, das sie für die Arbeit als Coach brauchen.

Der nächste Lehrgang startet am 19. November 2010 in Wien. Am 14. Oktober findet ab 18.30 Uhr eine kostenlose Infoveranstaltung statt.

www.seminarconsult.at

- acht Monate in acht 2-tägige Ausbildungsmodulen gegliedert
- Kleingruppen-Treffen, um das Gelernte auszuprobieren
- Hohe Praxisorientierung
- Abschlusszertifikat - von der wba mit 9,5 ECTS akkreditiert
- Referententeam mit langjähriger Erfahrung im Bereich Ausbildung und im Begleiten von Lern- und Entwicklungsprozessen von Menschen



Mag. Brigitte Schaden (Vorstandsvorsitzende pma, Präsidentin IPMA) ergänzt: »Humor darf nicht mit Schadenfreude oder Häme verwechselt werden. Diese sind ebenso abzulehnen wie Witze, die Menschen diskriminieren oder verunglimpfen.«

480 v. Chr. droht Xerxes I. den Griechen bei den Thermopylen: Ich habe so viele Bogenschützen, dass ihre Pfeile die Sonne verdunkeln werden! König Leonidas von Sparta lässt der Überlieferung nach antworten: Umso besser – dann kämpfen wir im Schatten!

Im Gegensatz zur Abwertung anderer in der Ironie, im Spott oder im Zynismus macht Leonidas diese humorvolle Bemerkung (auch) über sich selbst: Er stirbt sogar noch vor seinen Kriegern in jener Schlacht. Wichtig ist: Leonidas denkt als Betroffener, nicht als Besserwisser. Humor und Selbstironie scheinen nahe Verwandte

zu sein, unterscheiden sich aber vielleicht darin, dass Humor an ein größeres Publikum adressiert ist. Im Gegensatz zu anderen Formen des Lachens stiftet Humor Gemeinschaft – Ironie, Spott und Zynismus dagegen sind Denkformen der Dekonstruktion und sozialen Eskalation, die nur über den Umweg sozialer Kämpfe integrieren. »Lieber einen Freund verlieren als einen Witz!« – dieses auf Quintilian zurückgehende Motto mag manches Lachen meinen, aber eben keinen Humor.

Über andere und über sich selbst zu lachen ist offenbar eine wichtige, befristete Entlastung von der Mühsal des Lebens. Nach einer Bemerkung von Aristoteles ist der Mensch das einzige Tier, welches das Lachen entwickelt hat – Lachen und Menschsein gehörten für ihn zusammen.

Wenn also Lachen und Mensch sein zusammengehören, dann frage ich mich ernsthaft, warum wir Menschen dann so wenig bis gar nicht lachen. Und wenn wir

schon viel zu wenig im Privatleben lachen, um wie viel weniger lachen wir dann erst im beruflichen Bereich?

Kann man vielleicht das Lachen im Laufe des Lebens verlernen? Kinder lachen erwiesenermaßen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene bringen es gerade einmal auf 15-mal.

Dazu eine Geschichte:

Paul McGhee hatte sich solche Mühe gegeben, witzig zu sein: Bevor er ins Postamt ging, hatte sich der amerikanische Lachforscher extra einen kleinen Elefantenrüssel ins Gesicht geklebt. »Einmal Elefanten-Briefmarken«, verlangte er am Schalter. McGhee wollte testen, wie Menschen auf die lustige Situation reagieren. Und der Postbeamte? Der Muffel lächelte nicht einmal! Er kramte einfach in seinem Stapel nach Marken mit den Dickhäutern. Ganz anders dagegen die Kinder, die den Elefantenmenschen am Schalter stehen sahen: Sie begannen sofort zu kichern.

Dazu eine Hypothese von Gerhard Schwarz: »Wir sind durch die destruktive Seite des Lachens (Auslachens) zu oft verletzt worden. Wir können aber lernen, mit der destruktiven Seite des Humors umzugehen. Nicht alles ist wirklich ernst zu nehmen!«

Einer der begeisterndsten und renommiertesten Humorbotschafter unserer Zeit, Dr. Roman Szeliga, Arzt und Mitbegründer der Cliniclowns (Chief Humor AGist bei der HumorAG): »Wir haben das Lachen alle einmal gekonnt. Sehr gut sogar. Es wurde uns nur verlernt! Tatsache ist: Jeder Mensch hat Humor, er muss nur (re)aktiviert werden. Meist ist es nur eine Sache des Mutes, sich auf Komisches einzulassen. Im Grunde unseres Herzens suchen wir alle den Clown, der uns zum Lachen und Schmunzeln bringt und haken dann auf ihm herum, weil er nicht ernsthaft genug ist. Paradox, aber raue Business-Realität. Lachen ist die eigenartigste Ausdrucksform, die dem Menschen zur Verfügung steht und gehört zu den geheimnisvollsten Verhaltensweisen. Lachen ist eine emotionale Gefühlsexplosion, ausgelöst durch einen Moment intensiver Freude und Verblüffung. Warum sollen wir uns und unseren Mitmenschen das nicht öfters gönnen?«

Tja, im Wirtschaftsleben haben wir anscheinend nichts zu lachen. Da muss ernsthaft gearbeitet werden, wo kommen wir denn hin, wenn fröhliches Gelächter durch

Humor-Tipps für den Alltag

aufgezählt von Roman Szeliga

- Verständnisvolle Worte + Lächeln = 1. Schritt zur Entspannung schwieriger Situationen.
- Ehrlich gemeintes (An)lächeln z. B. im Aufzug ist eine der gesündesten, ansteckendsten »Infektionskrankheiten«.
- Witze, täglich oder spontan gefertigte Türanhänger, wie wir Sie von Hotels kennen, symbolisieren die positive Stimmung des Büroinhabers.
- Was wäre mit der Idee, einmal das obligatorische Familienfoto im Unternehmen durch die Babyfotos der Geschäftsführung zu ersetzen? Für Gesprächsstoff im Entree ist gesorgt!
- Das Intranet – einmal sinnvoll genutzt – als Sammelstelle für die humorvollsten Erlebnisse, Anekdoten und Geschichten mit Kunden, Kollegen oder Lieferanten – das verzehnfacht die Klickrate!
- Studien belegen: Hausordnungen, Rundschreiben etc. werden viel häufiger gelesen, wenn sie humorvoll und mit Pointen garniert verfasst werden.
- Man bringt jede noch so verfahrenere Situation mit Humor in Bewegung. »Wenn man über ein Problem lachen kann, ist man schon fast drüber hinweg.« Ob es sich um einen mürrischen Kunden oder das berühmte Haar in der Suppe handelt.

die Büroräume, Ämter oder Banken schallt. Ja, wo kommen wir denn tatsächlich hin?

Humor hilft in jeder Lage

Roman Szeliga zeigt in der folgenden Aufstellung, wo wir tatsächlich hinkommen, wenn wir uns das Lachen und den Humor erlauben:

- Humorvolle Sichtweise gilt als Möglichkeit, sich von akut belastenden Situationen distanzieren zu können.
- Humor erlaubt es Personen, Fehler zu machen. Wenn Menschen zusammensitzen und sich über ihre größten Fehler oder schlimmsten Peinlichkeiten unterhalten und gemeinsam darüber lachen können, zeigt das neue Wege des Umgangs mit Fehlern auf.
- Humor hilft Situationen umzudeuten. Ein Beispiel: der Glücksfall: Ein Spaziergänger, dem eine Taube das blütenweiße Hemd beschmutzt, denkt bei sich: Wie gut, dass Kühe nicht fliegen können.
- Humor unterstützt die Fähigkeit und Fertigkeit, Dinge von unterschiedlichen Perspektiven betrachten zu können, unterstützt auch das Vorstellungsvermögen, die Kreativität und die geistige Flexibilität.
- Erforscht ist auch, dass Humor negative Emotionen reduziert, die sich als Reaktion auf einen Stressauslöser zeigen. Der Einsatz von Humor speziell vor einem unangenehmen Ereignis, erzielt eine stark angst reduzierende Wirkung und auch eine Steigerung der positiven Stimmung.
- Humor reduziert Stresserleben: Humor lässt den Blutdruck sinken, stärkt das Immunsystem, entspannt, verbessert die Schlaf-Fähigkeit, hilft zu positiven Gedanken, stärkt das Herz und den Kreislauf, fördert den Sauerstoffaustausch der Lunge, regt die vertiefte Atmung an, verlangsamt den Puls, reduziert die Spannung der Skelettmuskeln, senkt die Stresshormone, das Lachen »knetet« den Verdauungstrakt, verbessert das Immunsystem, beruhigt den Organismus.
- Humor kann Konfliktparteien helfen, leichter ihre negativen Emotionen auszudrücken, das Gesicht zu wahren, Feindseligkeiten abzuleiten oder die soziale Ordnung aufrecht zu erhalten. Auf der anderen Seite kann Humor auch Konflikte provozieren, wenn er aus Sicht der anderen völlig unangebracht ist.
- Humor kann die Kommunikation verbessern. Vor allem durch die Beeinflussung

der Atmosphäre kann Humor gerade in schwierigen oder festgefahrenen Gesprächssituationen neue Möglichkeiten eröffnen. Zudem hilft Humor, die Aufmerksamkeit der Zuhörer zu halten und Barrieren zu überwinden und unterstützt die Übermittlung von wichtigen Mitteilungen. Humorvoll vermittelte Information wird besser im Gedächtnis behalten als trocken präsentierte Fakten. Darüber hinaus bietet Humor Möglichkeiten, um

sich selbst nicht ganz so ernst zu nehmen: Ein Sprichwort besagt: »If you take yourself too serious, no one else will.«

- Humor entspannt das Gesprächsklima und macht die Kommunikation offener und gleichwertiger.
- Na also, Humor hilft einfach bei allem, wie man sieht, da frage ich mich ja schon wieder, warum wir so wenig lachen. Gerhard Schwarz: »Es gibt zu wenig zu lachen, weil



Connect-Sprachenservice GmbH

We connect you with the world

- Fachübersetzungen in über 100 Sprachen
- Beglaubigte Übersetzungen
- Konsekutiv- und Simultandolmetschen
- Fixpreise, auch für beglaubigte Übersetzungen
- Qualifizierte, erfahrene muttersprachliche Übersetzer und Dolmetscher
- Einsatz modernster Übersetzungstechnologien
- Direktübersetzungen in Word, Excel, InDesign etc.
- Alle Fachgebiete
- Nachvollziehbares Qualitäts- und Projektmanagement
- Kompetente Beratung

Nach dem Language Industry Certification System (LICS) gemäß EN 15038 zertifizierte Übersetzungen



www.connect-sprachenservice.at

Penzinger Straße 127/8, A-1140 Wien

Tel. 01 89 4 89 73 11, Mobil: 0699 17 18 18 64

E-Mail: connect-sprachenservice@utanet.at

Salzburger Management-Impulse

Inspirationen für eine integrale Unternehmensentwicklung — Fachsymposium

**„Spirit + Profit –
Gegensätze, die sich anziehen?“**

**15. Oktober 2010
Salzburg**

Anmeldung:

impulswerkstatt · Franz-Josef-Straße 19 · Salzburg · Tel. 0662/455013-0 · office@impulswerkstatt.com

Veranstalter:

impulswerkstatt
integrate Unternehmensentwicklung

Kooperationspartner:



www.managementimpulse.at

Aussprüche, wie geschaffen, sie auch zu verwenden

- Erst schließen wir die Augen, dann sehen wir weiter!
 - Planung ersetzt den Zufall durch den Irrtum.
 - Eine Lösung hätte ich, aber sie passt nicht zum Problem.
 - Wo müssen wir den roten Teppich auflegen, damit ihr wieder zu uns kommt?
 - Ein guter Zaun ist Voraussetzung für eine gute Nachbarschaft.
 - Bei der nächsten Sintflut wird Gott nicht Wasser, sondern Papier verwenden!
- zusammengestellt von Gerhard Schwarz*

die Hierarchie, in der es Über- und Unterordnung gibt, keinen Platz für Humor hat. Herr-Knecht-Verhältnisse vertragen keine Kritik. Humor ist immer auch analytisch und kritisch. Seit Jahrtausenden fürchten sich Machthaber vor der destruktiven Wirkung des Witzes.«

Eine andere Sichtweise des Lachdefizits zeigt Brigitte Schaden auf: »Ich denke, dahinter verbirgt sich häufig die Sorge, nicht seriös zu wirken.«

Wie wahr – wie viele von uns haben das Muster in uns, wer lacht und Spaß verbreitet ist ein unseriöser Gaukler, der vielleicht gar Böses im Schilde führt?

Zielführend und kontraproduktiv

Ja, auch das gibt es. Humor der kontraproduktiv ist, der zerstörend wirkt und nicht fördernd.

Corinna Ladinig (Geschäftsführerin der CTC-Academy): »Für mich gibt es zwei Strömungen von Humor im Unternehmenskontext. Die eine ist eine eher zerstörerische bzw. verachtende im Sinne von Sarkasmus und sich über jemanden lustig machen, die andere ist eine sehr wertvolle: über Situationen lachen können, mit der Gabe des Humors, Leichtigkeit in eine Schwere zu bringen, die das Arbeitsleben erträglicher macht.«

»Humor, der eine Situation bereichert, sei es eine kleine Anekdote an der richtigen Stelle oder eine selbstironische Bemerkung über einen Fehler, ist immer zielführend und sinnvoll«, sagt Barbara Freigang-Azadeh. »Kontraproduktiv erlebe ich unauthentisches Lustig-Sein, unpassende

Witze wie zum Beispiel sexistische, gegen Minderheiten, Blondinenwitze und auch aggressive Humorformen wie Sarkasmus und Zynismus, bei denen Menschen, ihr Tun und ihre Werte verletzt werden.

Konstruktiver Humor erfordert hohe Sensibilität und Empathie. Man wirkt einfach sympathischer, wenn man über etwas Spaß macht, was einen selbst betrifft – man kann vielleicht über mangelnde Computerkenntnisse eines Kollegen witzeln – aber nur, wenn man im gleichen Atemzug die eigenen Computerschwächen dazugibt – dann schafft man etwas Verbindendes und nichts Trennendes.«

Für Brigitte Schaden ist immer wieder eine gesunde Portion Selbstironie zielführend. »Sich selbst nicht zu ernst zu nehmen, kann das eigene Leben und jenes der Mitmenschen durchaus sehr erleichtern. Über die eigenen Fehler zu lachen, statt sie mit Plattitüden zu rechtfertigen, wirkt oft Wunder.

Kontraproduktiv sind Verspottung und Schadenfreude, denn sie zeugen von Geringschätzung. Wenngleich Situationskomik natürlich auch häufig an der Schadenfreude eng vorbeischrämmt – aber ich denke, man spürt die Grundhaltung hinter dem Lachen. Und wenn es eben nicht als Verspottung gemeint ist, dann kann auch die betroffene Person mitlachen.«

Gerhard Schwarz äußert sich analytisch: »Negativ ist Humor dann, wenn man sich über andere lustig macht. Das ist besonders gefährlich bei asymmetrischen Machtverhältnissen. Das gilt vor allem bei Spott, Hohn und Schadenfreude. Positiv ist es, wenn gemeinsames Lachen verbindet. Kritik ist leichter verkraftbar, wenn man sie mit Selbstkritik kombiniert:

›Ich habe dir schon 1000-mal gesagt, du sollst nicht so übertreiben!‹«

Eine humorvolle Führungskraft

Humorvolle Führungskräfte sind auf jeden Fall beliebter als andere. Lob und Tadel werden von ihnen locker vorgebracht. Gerhard Schwarz bringt Beispiele: »Ein Beispiel für ein gutes Lob: Wir haben es geschafft, weil niemand wusste, dass es unmöglich war! Für humorvollen Tadel: Es ist immer viel zu früh zu spät. Oder: Wenn man kein Ziel hat, ist jeder Weg der falsche!

Eine Führungskraft zeigt vor allem dadurch Humor, dass sie bereit ist, über sich selbst zu lachen. Für einen Vorgesetzten ist es wichtig, dass er Humor toleriert oder besser noch, diesen unterstützt. Er muss nicht selbst die besten Witze und Gags machen, aber er muss mitlachen und sie erlauben. Hier bildet sich dann ein Gegen-Ranking (gegen das offizielle) heraus, das auch variieren kann. Damit wird das Sozialgebilde stabiler. Zum Beispiel kann es sein, dass der Spaßmacher der Abteilung hierarchisch weit unten steht, aber sich ob seiner witzigen Bemerkungen hoher Beliebtheit erfreut – und möglicherweise in Konflikten vermitteln kann.«

»Eine Leichtigkeit im Umgang mit allen und allem« bemerkt Corinna Ladinig bei einer humorvollen Führungskraft und auch »eine positive Fehlerkultur sowie eine positive Grundstimmung von ›das schaffen wir!‹«

»Meiner Meinung nach unterstützt der Humor Führungskräfte sehr in ihrer motivierenden Kommunikation«, bestätigt auch Barbara Freigang-Azadeh. »Aber auch darin, Veränderungen leichter zu vermitteln, Konflikte zu klären und strategische Pläne umzusetzen. Sie haben einen guten Zugang zu ihrer Kreativität und können Spannungen besser abbauen und mit Problemen gelassener umgehen. Sie verstehen es, die Loyalität der Mitarbeiter zu gewinnen und zu halten. Doch Humor ist nur eine Facette für eine erfolgreiche Führungskraft – wenn weitere nötige Führungsqualitäten fehlen, kann auch die Humorkompetenz nicht auf fruchtbare Erde fallen.«

Roman Szeliga zur humorvollen Führungskraft: »Selbstironischer Humor zeugt

von Menschlichkeit. Und Menschlichkeit ist ein wichtiger Teil von Führungskompetenz. Humor und Kompetenz schließen sich nämlich nie aus, sondern ergänzen sich perfekt, wenn Zeitpunkt und Dosis stimmen. Wenn eine Führungskraft das Testimonial einer innerbetrieblichen Humorkultur ist, machen die Mitarbeiter begeistert mit. Studien belegen, dass in Unternehmen, die diese Humorkultur gezielt fördern, 10-mal so viele kreative, produktive Ideen entstehen wie in einer spaßbe-freiten.«

»Das Thema Humor läuft ja leider bis heute nur auf der informellen Ebene mit«, erkennt Corinna Ladinig, »schön wäre es, wenn Humor als Führungsqualität – vielleicht als Leitsatz – festgeschrieben werden könnte. Er ist nämlich schon eine Qualität, die einen Menschen und auch ein Unternehmen positiv prägen – da könnte man in Zukunft noch ganz viel mehr tun. 10.000,-€ leicht und mit Humor verdient, fühlen sich viel besser an, als 10.000,-€ mit ›Blood, Sweat & Tears‹ erarbeitet.«

Ist Humor lern- und trainierbar?

»Humor ist erlernbar und trainierbar«, davon ist Gerhard Schwarz überzeugt. »Wichtig ist die Grundeinstellung: Alles was wir erleben, hat auch eine heitere Seite. Man muss sie nur finden und erlauben.

Zum Beispiel sagte Nestroy über einen autoritären Chef: Wir haben Gedankenfreiheit gehabt, insofern wir nämlich die Gedanken bei uns behalten haben!

Zum Training setzt man sich mit Gleichgesinnten (eventuell auch Lernenden) zusammen und übt, Witze zu erzählen oder komische Situationen zu schildern. Man darf dabei keine Angst vor Fehlschlägen haben. Nicht immer kommt der Witz gut an oder wird das, was man lustig gemeint hat, von anderen auch so empfunden. Aber mit der Zeit bekommt man Übung und man landet immer mehr Treffer.«

»Ich glaube, dass jeder von uns eine ganz besondere Art von Humor hat. Es gilt, die ganz eigene Art zu entdecken und zu lernen, sie bewusst einzusetzen«, meint Corinna Ladinig. »Frank Farelli hat in einem seiner Workshops einmal erklärt, dass jene

MENTOR CONSULTING 2010

Kommunikation • Team • Führung

Engagierte Begleitung • Individuelle Lösungswege

MENTOR GmbH & Co
 0732-370152-0 • 0732-370152-13 (fax)
 edith.berger@mentor.at • www.mentorconsulting.at

Zur Erarbeitung eines ausschließlich für Sie passenden Angebotes wenden Sie sich an Frau **Edith Berger**

Menschen es wirklich geschafft haben, die sobald sie bemerken, dass sie in ein Fett-näpfchen getreten sind, SOFORT über sich selbst laut lachen können – und nicht, wie es vielen geht, erst nach Wochen, Monaten oder Jahren. Es können auch die Techniken von Gunther Schmidt aus dem hypnotherapeutischen Bereich helfen: Eine Übung: Stell dir vor, dein Humor steht vor der Tür (und er kennt dich gut!) – wie müsstest du gehen, welche Mimik, welche Gestik, welche Körperhaltung und welche Gedanken müsste er an dir wahrnehmen – damit der Humor weiß, heute wird ein guter, humorvoller Tag für euch beide?«

»Durch Schärfung der (Selbst-)Wahrnehmung kann Humor sicher erlernt werden«, sagt Brigitte Schaden. »Humor ist vor allem eine Lebenseinstellung, die eigenen Werte und die Art des Denkens zu kennen und regelmäßig zu reflektieren.«

Es ist immer viel
zu früh zu spät.

Na das klingt doch gar nicht so schwierig, warum nur bleibt der Humor so oft unbemerkt vor der Türe? Und gerade für schwierige Zeiten hat Roman Szeliga viele Gründe, dem Humor Tür und Tor zu öffnen: »Ja, gerade in schwierigen Zeiten sollte man darauf achten, dass der Humor nicht verloren geht. Manch schwierige Lebenssituation lässt sich mit Humor leichter bewältigen. Man sollte schon deshalb kein

langes Gesicht machen, weil man dann mehr zu rasieren hat. Ein Mensch mit Humor ist eine Energiequelle, ein Motivator, ein Katalysator. Humor ist gesund, oder haben Sie schon mal davon gehört, dass irgendwer beim Lachen einen Herzinfarkt bekommen hat? Eben, bei Depressionen nur zu oft. Humor ist der Knopf, den man öffnen kann, bevor einem der Kragen platzt. Humor ist einer der angenehmsten Erfolgsfaktoren in unsere Businesswelt! Humor ist gratis, aber nie umsonst.«

Fazit

Gerhard Schwarz: »Gerade in schwierigen Zeiten muss mehr gelacht werden. Die besten Witze kommen aus Diktaturen oder aus Ländern oder Nationen, die es besonders schwer haben. Der jüdische Witz ist bis heute unübertroffen – er schafft sich ein Ventil gegen Außenseitertum. Humor kompensiert Frustrationen und macht es möglich, Machtverhältnisse umzudrehen oder zumindest zu relativieren.«

Adam zu Gott: Warum hast du die Eva so schön gemacht?

Gott: Damit du sie liebst.

Adam: Und warum hast du sie so dumm gemacht?

Gott: Damit sie dich liebt.

(Geschlechterwitze sind am besten, wenn beide Geschlechter etwas abkriegen. Man sieht mitunter erst auf den zweiten Blick, wer der eigentlich Dumme dabei ist.) □

Info

CTC-Academy
 Mentor Consulting
 Dr. Gerhard Schwarz
 Dr. Roman Szeliga
 Humor KG
 Projekt Management Austria (pma)
 International Project Management Association (IPMA)

www.ctc-academy.at
 www.mentorconsulting.at
 www.gerhardschwarz.eu
 www.roman-szeliga.com
 www.HumorAG.at
 www.p-m-a.at
 www.ipma.ch