

DAS KANN JA LUSTIG WERDEN, HERR KOLLEGE!

Mal Scherz beiseite: Wer seine Arbeit mit Humor nimmt, macht schneller Karriere. Wir beweisen Ihnen das anhand von 5 Job-Situationen. Bitte nicht ganz so ernst nehmen!

TEXT: STEPHANIE ARNDT



Sie haben nichts zu lachen bei der Arbeit? Das ist aber schade, denn Humor im Job zahlt sich doppelt aus – in Form von mehr Erfolg und mehr Gehalt. Einer US-Studie der New Yorker Cornell University zufolge werden gut gelaunte Mitarbeiter als kompetenter eingestuft und häufiger befördert als weniger fröhliche Kollegen. „Mit Humor verbindet man Flexibilität und Intelligenz – zwei wichtige Eigenschaften in der heutigen Geschäftswelt“, erläutert Katrin Hansmeier vom Deutschen

Institut für Humor in Leipzig, das Firmen pro Jahr mehr als 250 Veranstaltungen zum Thema Humor anbietet. Und wenn Sie selbst keine Spaßkanone sind? Kommunikationstrainerin Hansmeier beruhigt: „Humor zu haben heißt nicht, ein Comedian sein zu müssen. Es geht um die innere Einstellung zum Alltag, zu Konflikten und Fehlern.“ Probleme müssen so oder so gelöst werden. Aber Sie entscheiden, ob Sie's mit Wut im Bauch machen oder das Skurrile an der Situation erkennen und sogar darüber lächeln. Die gute Nachricht: Jeder kann lernen,

humorvoller zu werden. „Die Bereitschaft dazu ruht in jedem Menschen – und jeder kann sie stärken“, so die Kommunikationsexpertin.

1. SITUATION: DAS MEETING ZIEHT SICH WIE KAUGUMMI IN DIE LÄNGE – ABER: OHNE ERGEBNIS KEIN FEIERABEND

Das war jedenfalls die deutliche Ansage des Chefs. „Wenn Menschen im Job bei wichtigen Projekten das Gefühl haben, nicht mehr weiterzukommen, neigen sie relativ rasch dazu, ärgerlich, depressiv und aggressiv zu werden,

mit daraus resultierender sinkender Arbeitsleistung“, erläutert der Wiener Internist und Buchautor Dr. Roman F. Szeliga („Erst der Spaß, dann das Vergnügen – mit einem Lachen zum Erfolg“, Kösel, zirka 18 Euro). Dabei wäre eine Lachpause viel effektiver. Ein herzhaftes Lachen verbessert nämlich die Sauerstoffversorgung im Körper, fördert die neuronale Vernetzung im Gehirn und damit die Kreativität, haben US-Forscher am Mary Baldwin College in Virginia herausbekommen. Und wie sieht so eine witzige Unterbrechung aus? Das hängt

ganz von Ihrem Team ab. Zeichnen Sie sich zum Beispiel gegenseitig. Oder animieren Sie jeden dazu, seinen Lieblingswitz zu erzählen. Hauptsache, die Stimmung wird lockerer.

2. SITUATION: ALLE KOLLEGEN SIND TOTAL UNTER STROM – DA IST DOCH NIEMANDEM ZUM LACHEN ZU MUTE

„Humor ist vor allem in Krisenzeiten eine körperliche und geistige Bewältigungsstrategie. Ein Lachen wirkt dann wie ein Ventil und lässt sogar den Blutdruck sinken“, so Hansmeier. »

WÜTENDER KUNDE AM TELEFON? SAGEN SIE: „ICH SCHICKE IHNEN SOFORT **MEINEN BESTEN MANN** – ICH KOMME GLEICH SELBST“

Forscher der California State University haben herausgefunden, dass lustige Menschen mit Stress und Arbeitsbelastungen besser umgehen. In Firmen mit einem freundschaftlichen Umgang sind die Krankenstände signifikant niedriger, ist die Produktivität höher. Diesen Bonus entdecken auch immer mehr Chefs und senden ihre Mitarbeiter zu Humor-Seminaren und -Workshops, um das Betriebsklima zu verbessern. Tipp für Chefs: Richten Sie einen für alle zugänglichen Platz ein, wo Cartoons und lustige Sprüche aufgehängt werden können, etwa in der Teeküche. Es wird in Kürze ein sehr beliebter Ort sein, um sich auszutauschen, zu lachen, neue Energie zu tanken. Das verbessert die Kommunikation unter den Kollegen.

3. SITUATION: STÄNDIG GRÄTSCHT DER KOLLEGE IN IHREN KOMPETENZBEREICH – DAS IST NICHT LUSTIG

Natürlich können Sie ihm deutlich sagen, dass er sich um seine Dinge kümmern soll. Solche

Ansagen werden vom Gegenüber aber häufig als Machtgerangel oder verletzte Eitelkeit abgetan – und verfehlen nicht selten komplett ihre Wirkung. Setzen Sie stattdessen eher auf Schlagfertigkeit und Ironie. Die Kombination signalisiert: Wer lacht, hat Macht. Auch Humorberaterin Hansmeier rät zum symbolischen Handeln. „Stellen Sie etwa eine Spardose auf Ihren Schreibtisch, daneben ein Schildchen, auf dem steht: ‚überflüssige Fragen: 2 Euro‘, ‚unerwünschte Ratschläge: 5 Euro‘ und so weiter. Wenn der Kollege sich nächstes Mal wieder einmischt, deuten Sie nur freundlich auf den entsprechenden Punkt in der Liste und sagen: ‚Oh, jetzt kriege ich aber 5 Euro von Ihnen.‘“ Sie möchten diesen Kollegen nicht finanziell ruinieren? Dann sagen Sie zu ihm in einem dramatischen Tonfall und – um den noch zu verstärken – mit abwehrender Körperhaltung: „Bitte, bitte helfen Sie mir nicht! Alleine ist es schon schwer genug.“ Vergessen Sie aber auf keinen Fall, am Ende des Satzes zu lächeln.

4. SITUATION: DER ARBEITSALLTAG IST EH TROCKEN – DA NERVT DER CHEF AUCH NOCH MIT SCHNARCH-E-MAILS

Auch gegen Routine hilft Witz: „Humor ist wie sozialer Klebstoff: Er durchtrennt Hierarchien und stärkt die Gemeinschaft“, erklärt Expertin Hansmeier. Versuchen Sie, langweilige Aufgaben für alle unterhaltsamer zu gestalten. Eine Technik: Arbeiten Sie mit Paradoxien, die Aufmerksamkeit wecken, etwa als Betreffzeile in einer E-Mail an alle: „Endlich! Ein Problem! Näheres gleich im Konfi.“ Die geweckte Neugier, gepaart mit der ausgelösten Fröhlichkeit, wirkt wie eine Motivationspritze, auch wenn alle nur eine langweilige Fortbildung erwartet.

5. SITUATION: EIN KUNDE IST MIT DER ARBEIT UNZUFRIEDEN – NUN BRÜLLT ER DEN GANZEN LADEN ZUSAMMEN

Probleme und Auseinandersetzungen gehören zum Berufsalltag, sowohl interne (unter Kollegen) als auch externe (etwa mit Kunden). Wie meistern Sie solche Konflikte? Gehen Sie direkt zum Angriff über? Oje! Das befriedigt zwar kurzfristig den ersten Vergeltungsimpuls, hinterlässt langfristig jedoch unzufriedene Kollegen und Kunden. Beispiel: Ein Auftraggeber ruft Sie stinksauer an und verlangt, dass sofort jemand zu ihm kommt, um ein Problem zu lösen. Reagieren Sie dann völlig anders, als der Wüterich es erwartet, um die Aggressivität aus der Situation zu nehmen: „Ich kann Ihren Ärger nachvollziehen. Daher schicke ich Ihnen sofort meinen besten Mann – ich komme selbst.“ Wie wütend der Kunde auch gewesen sein mag, er wird lachen und sich entspannen. Dadurch schaffen Sie eine solide Basis, um die Angelegenheit zu klären – auch wenn Sie ihn am Ende gar nicht aufsuchen. Kein Witz! ■

DA HÖRT DER SPASS ABER WIRKLICH AUF!

Nicht jeder Witz ist wirklich lustig oder wird vom Gegenüber so empfunden. 5 Tipps, damit aus einem flotten Spruch nicht bitterer Ernst wird

SEIEN SIE SPARSAM

Auch in Sachen Humor gilt: Die Dosis macht's. Wer einen Kaulauer nach dem anderen bringt, amüsiert nicht, sondern nervt. Er riskiert darüber hinaus, von Vorgesetzten und Kollegen vor allem als Spaßvogel statt als kompetenter Mitarbeiter wahrgenommen zu werden. Setzen Sie Humor deswegen ein wie ein kostbares Gewürz, also nur in besonderen Momenten und stets nur eine Prise – das erzielt den besten Effekt. Verzichteten Sie im Zweifel auf einen Lacher, um nicht mitleidiges Lächeln zu ernten. Das erzeugt eine unangenehme, peinliche Stimmung.

SEIEN SIE VORSICHTIG

Ein Witz ist unberechenbar. Während sich der eine Kollege schlapplacht, verlässt ein anderer möglicherweise empört den Raum. Letzteres könnte etwa dann passieren, wenn es um Religion und Politik oder grundsätzlich um Schwächen anderer Menschen geht. Vermeiden Sie verletzenden Spott oder Sarkasmus – beides hat eher mit Mobbing zu tun als mit Spaß. Machen Sie also lieber einen Witz, der auf Ihre eigenen Kosten geht. Auf diese Weise punkten Sie doppelt: Wer über sich selbst lacht, beweist Souveränität und Menschlichkeit.

SEIEN SIE REUMÜTIG

Sie konnten sich den dummen Spruch nicht verkneifen? Oder Ihr Büronachbar Meyer hat ihn augenscheinlich falsch verstanden und ist jetzt beleidigt? Wie auch immer: Starten Sie bloß keine Erklärungs- oder Rechtfertigungsversuche, denn das würde weder den Gag noch die Stimmung retten. Ein „Ach, stell dich nicht so an, sollte doch nur ein Witz sein!“ macht alles nur noch schlimmer. Es gibt eigentlich nur eine richtige Art zu reagieren: Entschuldigen Sie sich sofort und aufrichtig. Wird das akzeptiert, gehen Sie wieder zur Tagesordnung über.

SEIEN SIE AUFMERKSAM

Humor-Profis wie Ingo Appelt oder Mario Barth und den Kollegen mit dem unschlagbaren Mutterwitz verbindet vor allem eines: eine große Portion Fleiß. Komik, auch wenn sie noch so leicht und locker daherkommt, ist stets mit Arbeit verbunden. Beobachten Sie, wer worüber lachen kann, und speichern Sie diese Information. Versuchen Sie, zwischen unterschiedlichen Arten des Humors zu wechseln, um nicht als tumber Possenreißer abgestempelt zu werden. Setzen Sie Schlagfertigkeit, Komik und Selbstironie je nach Situation wechselweise ein.

SEIEN SIE PINGELIG

Nichts ist älter als die Zeitung von gestern, nichts unlustiger als ein doppelt erzählter Witz. Merken Sie sich genau, was Sie zu wem gesagt haben, sonst bringen Sie sowohl sich als auch Ihr Gegenüber in eine unangenehme Situation. Schreiben Sie Anekdoten, Witze und lustige Sprüche in ein kleines Büchlein und lernen Sie diese auswendig. Anders machen es professionelle Komödianten auch nicht. Mit der Zeit lernen Sie, das alles spielerisch einzusetzen, ohne dass es nach Aufsagen klingt. Ein Gag kommt nicht an? Dann streichen Sie ihn gleich wieder.