

John Morreall, "Humor und Arbeit"

(John Morreall, "Humor and work", *Humor* 4-3/4 [1991], 359-373)

- zusammengefasst von Dr. Kareen Seidler

Ein Artikel, der einige wichtige Grundsteine für unsere Arbeit gelegt hat. Morreall schreibt über Humor am Arbeitsplatz und erklärt, wie Humor in drei wichtigen Bereichen hilfreich sein kann: für die Gesundheit, für geistige Flexibilität und für gute zwischenmenschliche Beziehungen.

Schon in der Schule wird den Kindern nahegelegt, dass Humor nichts mit Arbeit zu tun hat. "Was ist denn bitte so lustig?" ist ein von Lehrern gern gebrauchter Satz. Und bereits Aristoteles befand, dass Humor höchstens in Zeiten der Entspannung erlaubt sei – um anschließend noch besser zu arbeiten. Morreall zitiert die Geschichte von den Drei Kleinen Schweinchen, in der das dritte Schweinchen zu den anderen beiden sagt: "Ich habe keine Zeit, zu singen und zu tanzen, denn Arbeit und Spiel passen nicht zusammen." Morrealls Ziel ist es, zu zeigen, dass das dritte Schweinchen falsch liegt.

Also freut er sich über das beginnende Umdenken in der Gesellschaft. Langsam werden Humor und Spiel nicht mehr nur als unproduktive Zeitverschwendung wahrgenommen. Morreall beschreibt die Vorzüge von Humor bei der Arbeit in drei Feldern: für die Gesundheit, für geistige Flexibilität und als soziales Schmiermittel.

Humor und Gesundheit

Humor und Lachen haben positive Effekte auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. In der heutigen Arbeitswelt ist Stress eine der Hauptgefahren für unsere Gesundheit. Für die Steinzeitmenschen war Stress in sogenannten Flucht-oder-Angriff-Situationen überlebenswichtig. Stress erzeugt Angst und Wut. Manchmal kann das nützlich sein: zum Beispiel, wenn man mit dem Säbelzahn tiger kämpfen muss – oder vor ihm weglaufen will. Aber heutzutage helfen uns diese Gefühle nicht wirklich. Und wir erleben nicht nur in Ausnahmesituationen Stress, sondern eigentlich ständig. Wenn wir stressigen Situationen mit Humor begegnen, können wir unproduktive Emotionen wie Angst und Wut vermeiden. Solche Gefühle geben uns außerdem einen nicht besonders hilfreichen Tunnelblick. Auch hier kann Humor helfen, indem er unser Blickfeld erweitert, wir können uns von der gegebenen Situation distanzieren. Somit vermeiden wir Gefühle von Hilflosigkeit und Kontrollverlust, die meist zusammen mit Wut, Angst und besagtem Tunnelblick auftreten.

Morreall schließt diesen Abschnitt mit einer Anekdote:

Zur Zeit des amerikanischen Bürgerkriegs machte Abraham Lincoln während eines ernsten Kabinettgesprächs einen Witz. Einer seiner Mitarbeiter tadelte ihn dafür. Er antwortete: "Meine Herren, warum lachen Sie nicht auch? Bei der furchtbaren Belastung, die ich Tag und Nacht ertragen muss, wenn ich nicht lachen würde – ich würde sterben."

Humor und geistige Flexibilität

Ein anderes Nebenprodukt von Humor ist mentale Flexibilität. Eine der Grundtheorien, die Humor erklären, veranschaulicht dies. Die Inkongruitätstheorie besagt, dass wir überrascht sind, wenn zwei Dinge nicht zusammen passen – und deswegen lachen. Morreall zieht

daraus den Schluss: Unsere Fähigkeit, uns über Inkongruenz zu freuen, begünstigt unsere geistige Flexibilität. Zwei andere Fähigkeiten hängen ebenfalls damit zusammen: sich von etwas loslösen können und Objektivität. Humor fördert diese beiden Eigenschaften, denn er hilft dabei, sich von Problemen zu distanzieren und gibt somit den Weg frei für kreative Problemlösungen. Spaß und Vergnügen helfen uns, den rein praktischen Standpunkt zu verlassen, von dem aus wir nur daran denken, was als nächstes gemacht werden muss. Humor hilft uns auch, uns von schwierigen oder verstörenden Situationen im Arbeitsalltag zu distanzieren. Ärzte und Krankenpfleger entwickeln zum Beispiel oft ihre ganz eigenen Bezeichnungen für toderne oder einfach eklige Situationen im Dienst.

Ein anderer Bereich, in dem die distanzierenden Effekte von Humor nützlich sind, ist bei Kritik und Beurteilungen. Die meisten Menschen nehmen Kritik persönlich. Das führt schnell zum Tunnelblick. Aber wenn wir Humor benutzen, um uns von besagter Kritik zu distanzieren, dann können wir versuchen, die Kritik sachlich zu betrachten und so unser Verhalten entsprechend zu ändern.

Morreall veranschaulicht das mit einem Beispiel. In einer Autowerkstatt hängt folgendes Schild:

Preise:

Normal \$35

Wenn Sie zuschauen \$50

Wenn Sie mithelfen \$75

Die Nachricht an die Kunden ist relativ klar. Aber verletzen tut das Schild niemanden.

Humor kann auch in Trainingssituationen nützlich sein. Durch Humor wird die Angst, Fehler zu machen, verringert.

Natürlich ist Humor nicht nur eine passive Angelegenheit. Man kann auch aktiv Humor produzieren. Dazu gehört Kreativität, die wiederum mit divergentem Denken zusammenhängt. Meist benutzen Menschen konvergentes Denken, um Aufgaben und Probleme zu lösen. Das heißt: es gibt es nur eine richtige Antwort, die es zu finden gilt. Im Gegensatz dazu erlaubt divergentes Denken alle Arten von Antworten. Brain storming ist dafür ein gutes Beispiel. Morreall hat beobachtet: Die Menschen fangen meist an, kreativ zu denken, wenn sie beginnen, humorvoll zu denken. Eine spielerische Grundeinstellung geht mit einer gewissen Offenheit einher – und dem Mut zum Risiko. Morreall erzählt, wie Disneyland eröffnet wurde:

Das Geld war knapp und die Grünanlagen waren noch nicht alle fertig. Auf manchen Flächen wuchs nur Unkraut. Alle gepflanzten Gewächse waren mit ihren lateinischen Namen beschriftet. Also bat Disney seine Gärtner, die lateinischen Namen der Unkrautpflanzen herauszufinden und dann entsprechende Schilder davor aufzustellen. Disneyland wurde eröffnet, und niemand beklagte sich über die Grünanlagen.

Der Mut zum Risiko und eine gewisse Offenheit für neue und ungewöhnliche Gedankengänge ist für kreatives Schaffen äußerst wichtig, wie auch das Beispiel eines der berühmtesten Erfinder zeigt: Thomas Edison hat mit seinen Mitarbeitern etwa 10 000 verschiedene Materialkombinationen ausprobiert, bevor er die Glühbirne erfand.

Humor als soziales Schmiermittel

Und Morreall ist der Meinung, dass Edison und seine Kollegen oft über ihre diversen Fehlschläge gelacht haben müssen. Erfahrungen von Scheitern zu teilen, und sie doch mit Humor zu nehmen, das fördert den Teamgeist. Lachen bringt die Menschen zusammen.

Humor ist ein guter Indikator für Vertrautheit. Humor kann auch helfen, angespannte Situationen oder Konflikte zu lösen. Morreall erzählt eine Anekdote von Louis Armstrong: *In den 30er Jahren hatte Louis Armstrong mit einer Plattenfirma einen Exklusivvertrag. Sein Musikproduzent hörte eine neue Platte eines anderen Labels und erkannte sofort Armstrongs charakteristisches Trompetenspiel. Er bestellte ihn zu sich und spielte ihm die Aufnahme vor. "Das war ich nicht," sagte Armstrong, "und ich mach's auch nie wieder."*

Wenn es Arbeitnehmern erlaubt ist, sich über Probleme und Missstände lustig zu machen und darüber zu lachen, dann können sie Humor als Ventil benutzen, um ein bisschen Luft abzulassen. Und dann ist es wahrscheinlicher, dass sie auch mit schwierigen Situationen besser klarkommen. Ihr Vorgesetzter kann den Teamgeist weiter fördern, indem er gelegentlich auch einen Witz beisteuert.