

Sabine Asgodom (Hrsg.)

Die besten Ideen für mehr Humor



Erfolgreiche Speaker
verraten ihre
besten Konzepte und geben
Impulse für die Praxis

Heiter

Geliebter Humor ist das Barometer, das die Stimmung in der Abteilung anzeigt. Vorsicht, wenn nicht gelacht wird. Vor etwa fünf Jahren habe ich einmal einem Personalchef ein Seminarkonzept zum Thema Gelassenheit vorgestellt. Einer meiner zwölf Schlüssel dabei ist Humor. Und ich erinnere mich noch genau, mit welchem Unverständnis er mich angeschaut hat: »Hä, Humor, was hat denn das mit souveräner Führung zu tun?« Er hat es wirklich nicht verstanden. Inzwischen sind wir weiter. Auch in Personalabteilungen weiß man inzwischen, dass ein heiterer, gelassener Umgang miteinander teamstärkend wirkt. Und kein Chef stürzt mehr aus dem Büro und donnert: »Warum wird hier gelacht? Haben Sie nichts zu tun?«

Gemeinsames Lachen ist vertrauensbildend, das hat Tom Flanson von der Universität von Kalifornien herausgefunden. Geteilter Humor ist nach seiner Erkenntnis ein besonders sicheres Signal für eine tief empfundene Gruppenzugehörigkeit. Humor ist also ein wichtiges menschliches Kommunikationsmittel. Und Lachen hilft jedem Einzelnen, die Widrigkeiten des Lebens besser zu ertragen, so der Züricher Forscher Willibald Ruch. »Derart entkrampft, fällt es dem Intellekt leichter, in neuen Bahnen zu denken.« Und noch eine Erkenntnis der Hirnforschung: Ein gelungener Witz sendet Signale an Emotionszentren im Stammhirn, die für euphorische Gefühle zuständig sind. Dort regt er die Ausschüttung der gleichen Hirnbotsstoffe an wie die Einnahme von Kokain. Und das völlig ohne Nebenwirkungen.

Drei Tipps:

1. Freuen Sie sich, wenn in Ihrer Umgebung gelacht wird.
2. Sorgen Sie dafür, dass gelacht wird.
3. Ändern Sie etwas, wenn nicht mehr gelacht wird.

Einzigartig

Es gibt verschiedene Humortypen. Stehen Sie zu Ihrem eigenen. Nutzen Sie Ihre Stärken. Und achten Sie auf Fallen. Die einen jubeln dem Comedian Mario Barth zu, wenn er Stadien füllt. Andere werfen sich bei Filmen von Louis de Funès oder Loriot weg. Und wiederum andere liegen Gayle Tufts zu Füßen. Finden Sie hier heraus, welcher Humortyp Sie sind, und erkennen Sie Stärken und Schwächen:

Der Mario-Barth-Typ: Kein Kalauer zu flach, kein Witz zu albern, keine Pointe zu schlüpfzig, und es geht meistens um Männer gegen Frauen (oder umgekehrt). Er kann wieherndes Lachen hervorrufen. Falle: Manche Bemerkungen sind zu derb und: Achtung, Frauen!!! Die verstehen manchen Spaß gar nicht.

Der Bully-Herbig-Typ: Der Körpersprache-Clown. Kann jeden Menschen nachmachen, am liebsten ein bisschen schwul. Ist ein wundervoller Geschichten-Vorspieler. Meint es nicht böse, erntet jede Menge Kichern und Juchzen. Vorsicht: Wer in seine Schussbahn gerät, kann schon mal beleidigt davonschießen, von lautem Gelächter begleitet.

Der Gayle-Tufts-Typ: Eine Frau, die über sich selbst lachen kann. Sie lästert offen über ihre eigenen Schwächen, kann durchaus auch derb werden und schafft sich so jede Menge Mitlacher. Vorsicht: Es können Zweifel an ihrer Autorität und Ernsthaftigkeit entstehen, wenn sie zu locker ist.

Der Otto-Typ: Seine Witze sind zwar älter als die meisten seiner Mitarbeiter. Aber sie kommen immer noch gut, auch wenn die Kreativen aus dem Marketing die Nase rümpfen. Dieser Kumpeltyp ist gut einzuschätzen, er verträgt auch selbst einiges. Vorsicht: Wenn das Lachen der Mitarbeiter immer gequälter klingt und nur noch Ehrgeizlinge sich auf die Schenkel klopfen.

Der Anke-Engelke-Typ: Etwas spröde, eher bissig als heiter, die Schwächen von anderen gnadenlos aufs Korn nehmend, mit intellektuellem Anspruch, allerdings oft mit einem versöhnlichen Schuss Selbstironie. Vorsicht: Nicht unbedingt ein Sympathieträger, mit seiner beißenden

Ironie kann er sehr verletzend sein. Und wenn er vor der versammelten Mannschaft jemanden aufs Korn nimmt, hinterlässt er manchmal verbrannte Erde.

Natürlich

Das N schließlich steht für Natürlichkeit. Ein Muskel verrät, ob wir wirklich lachen oder nur künstlich grinsend das Gesicht zu einem Lächeln verziehen: der *Musculus zygomaticus major* (einer von 453 Muskeln, die bei einem Lachvorgang strapaziert werden). Er ist dafür zuständig, beim Lachen die Mundwinkel nach oben zu ziehen. Was passiert noch im Körper? Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Lungen erhalten mehr Sauerstoff und so auch das Gehirn. Lachen macht schlau und gesund.

Wenn wir also etwas für die Gesundheit unserer Mitmenschen oder Mitarbeiter (und unsere eigene) tun wollen, sollten wir viele Gelegenheiten zum Lachen schaffen. Wie das geht? Ich habe mir in den letzten Jahren das Aufregen über kleine Störfälle ab- und eine heitere Sichtweise angewöhnt. Und ich kann Ihnen versichern: Es funktioniert. Wir können durch Willenskraft unsere Einstellung positiv verändern (und durch üben, üben, üben ...).

Mein größter Lernfortschritt: Anstatt mich beim Einsteigen in ein Flugzeug über die elenden Drängler zu ärgern, die einem die Trolleys in die Hacken hauen, oder sie pädagogisch anzuschmauzen, habe ich eine heiter-gelassene Methode gefunden. Ich trete einen Schritt zur Seite und sage strahlend: »Fliegen Sie ruhig vor mir!« Dann rasen die los, um sich kurz darauf verwirrt umzuschauen. Wir sehen uns an, grinsen uns an, und der Frieden ist bewahrt.

Auch im Miteinander mit Mitarbeiter/-innen und Kollegen/Kolleginnen empfiehlt sich ein gelassener Umgang bei Ärger. Dieser birgt die Chance, dass Sie Verständnis wecken und gemeinsam Lösungen finden, also Fehlermanagement vom Feinsten.

Drei Tipps:

1. Überlegen Sie sich, ob sich aufregen lohnt.
2. Schaffen Sie mit Humor Möglichkeiten für kreative Lösungen.
3. Wenn ein Fehler behoben bzw. korrigiert ist, hilft Lachen bei der Versöhnung.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buches und eine fröhliche Umsetzung in Ihrem Lebensalltag.

Sabine Asgodom

Past President der German Speakers Association (GSA), Certified Speaking Professional (CSP) und Mitglied der German Speakers Hall of Fame (GSA HoF), Asgodom Live, München

Ein Professor stand vor seinen Studenten und hatte einige Gegenstände vor sich. Als sein Seminar begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann, diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es.

Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sanft, und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu.

Der Professor nahm als Nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig »Ja«.

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

»Nun«, sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, »möchte ich, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche – falls Ihnen alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden – Ihr Leben trotzdem noch erfüllen würden.«

»Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten. Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben«, fuhr der Professor fort, »hat er weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, die Ihr Glück gefährden. Spielen Sie mit den Kindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben, um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen. Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.«

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren solle. Der Professor schmunzelte: »Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal, wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz gibt für ein oder zwei Bierchen.«