

## Humor kommt vor

# Wie Sie Witz und Frohsinn gezielt einsetzen

Humor am Arbeitsplatz hat viele Facetten, und vor allem wirkt er sich positiv aus: Mit Humor lassen sich sowohl die Mitarbeiter als auch die Kunden beflügeln. Um das zu erreichen, können Sie durchaus methodisch vorgehen.

Laut Duden ist Humor die „*Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren.*“

### Die positiven Auswirkungen von Humor

Gerade weil wir in der Apotheke angesichts kranker Kunden, der immer wieder neuen Frustrationen durch die Politik und den erhöhten Verwaltungsaufwand nicht viel zu lachen haben, sind etwas Freude und Leichtigkeit ein schönes Geschenk für alle: Sie fördern einen **positiven Teamgeist**. Und da Humor somit auch für Entlastung sorgt, befähigt er zu **neuen Sichtweisen**:

Konventionelles wird mit Neuartigem verbunden, die Kreativität steigt. Auf diese Weise stehen auf einmal mehr Alternativen zur Verfügung, um anstehende Probleme zu lösen: Denken und Handeln werden flexibler.

Humor hat auch einen positiven Einfluss auf **Konflikte** in der Apotheke: Denn wenn Kollegen häufig Spaß zusammen haben, erleben sie „*die vielen Beziehungsfallen, die sich gerade am Arbeitsplatz auftun, als eine kommunikative Herausforderung, die mit Humor freundschaftlich relativiert werden*“ kann [1]. Wem es auf diese Weise gelingt zu relativieren, der wird sich nicht verletzen oder kränken lassen. So gleiten „gefährliche“ Situationen in ruhigeres Fahrwasser. Außerdem erleichtert Humor einen Perspektivwechsel, da er positiv auf das Vorstellungsvermögen wirkt. Folglich wird es einfacher, sich in die Situation des anderen hineinzusetzen und ihn zu verstehen.

Wenn Sie in der Apotheke eine humorvoll entspannte Unternehmensphilosophie haben, hat das sogar positive Effekte auf die **Gesundheit** des Teams: Lachen intensiviert die Atmung und senkt den Blutdruck. Zudem entspannt es die Muskulatur und sorgt dafür, dass sie besser durchblutet wird. Außerdem werden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol abgebaut, das Immunsystem angeregt und Serotonin sowie

Endorphine produziert – und alles nur, weil Sie als Chef mal einen netten Witz erzählen oder bei kleinen Schwierigkeiten gelassen eine lustige Bemerkung machen. Nicht umsonst bezeichnet Eckart von Hirschhausen Humor als „*Schutzfaktor der Seele*“ [2].

### Was ist witzig?

Grundsätzlich gilt: Nicht jeder hat die gleiche Art von Humor. Deswegen sollten Sie darauf achten, mit welcher Art von Späßen Sie die meisten Lacher im Team ernten. Führen Sie ein **Humortagebuch**, in dem Sie notieren, welche Bemerkungen das Team lustig fand – und welche nicht so gut ankamen. So finden Sie schnell heraus, wie Sie Ihr Team erfreuen und auf einem guten Arbeitsniveau halten können.

Es gibt verschiedene **Techniken**, um Humor zu erzeugen. Dazu zählen beispielsweise **Über- und Untertreibungen**. Hier ist allerdings Vorsicht geboten: Denn wenn Sie z. B. mit der untertreibenden Aussage „*Depression ist nichts anderes als verringerte Toleranz gegenüber euphorischen Gefühlen*“ [3] witzig sein wollen, wird das vermutlich längst nicht alle Menschen zum Grinsen bringen. Mit der Zeit entwickeln Sie aber ein Gefühl dafür, wem Sie was „servieren“ können.

### Möglichkeiten, um humorvoll zu führen

- Führen Sie ein **Humortagebuch!**
- Schildern Sie dem Team witzige Situationen, die Sie gemeinsam mit Kunden erlebt haben.
- Fordern Sie Ihre Angestellten auf, lustige Begebenheiten zu erzählen.
- Lernen Sie, über kleine Fehler zu schmunzeln.
- Machen Sie sich nur über sich selbst lustig, **nie** über andere Menschen!
- Verzichten Sie auf Zynismus, Sexismus und Sarkasmus!
- Spielen Sie ein Band mit Gelächter ab. Selbst wenn wir gar nicht wissen, worum es geht, werden wir irgendwann angesteckt.
- Laden Sie einen Clown ein, der die Belegschaft für ein paar Minuten zum Lachen bringt.

Oft empfinden Menschen **Kontraste** als witzig. Stellen Sie sich vor, Sie würden im Frack in der Apotheke erscheinen, dazu Wanderschuhe tragen und so tun, als ob das vollkommen normal wäre. Dann würden Sie dem einen oder anderen Mitarbeiter garantiert ein Lachen auf die Lippen zaubern. Natürlich darf so etwas nur in Maßen und wohlkalkuliert geschehen – schließlich dürfen Sie Ihre Glaubwürdigkeit und Vorbildfunktion als Chef nicht einbüßen.

Überdies können die **eigenen Fehler und Schwächen** Anlass zum Lachen geben. Stehen Sie dazu, auch als Chef nicht unfehlbar zu sein – und amüsieren Sie sich zusammen mit Ihren Mitarbeitern, wenn Ihnen etwas mal deutlich misslungen ist. Verzichten Sie aber darauf, sich über Ihre Mitarbeiter lustig zu machen. Denn das schadet dem Betriebsklima.

Sie können auch die **Apothekenräume** mit einbeziehen: Bringen Sie doch auf dem Flur oder im Labor witzige Cartoons und Fotos an, die Sie regelmäßig wechseln (lassen).

Allerdings sollten Sie immer im Hinterkopf behalten, dass der „falsche“ Humor **brüskierend und verletzend** wirken kann: Stellen Sie sich vor, zwei Kollegen unterhalten sich über ein Problem. Sie kommen hinzu und ziehen das Ganze mit einer witzig gemeinten Bemerkung ins Lächerliche. Damit ist die Diskussion unterbrochen, mindestens einer fühlt sich nicht ernst genommen, und das Problem ist immer noch nicht gelöst. Das heißt: **Auch beim Kaspern gibt es Grenzen**. Sie werden es an den Reaktionen merken.

## Das Lachen wieder lernen

Humorvolle Menschen sind in ihrer Wahrnehmung offener, sie registrieren mehr Feinheiten als rein rationale Zeitgenossen. Außerdem sind sie **erfolgreicher und ausgeglichener**.

Weiterhin lässt sich Humor auch **therapeutisch** nutzen. Dabei geht es nicht um ein simples Lachtraining. Vielmehr soll „*ein Prozess angeregt werden, der zu einer selbstbejahenden, mutigen Einstellung führt, die mit Heiterkeit und Lebensfreude einhergeht*“ [4].

Wie aber sieht es mit Ihnen aus? **Sind Sie zu vernünftig?** Ist Ihnen Lachen und Fröhlichkeit peinlich? Dann erinnern Sie sich doch einmal zurück: **Als Kind** konnten Sie sicher endlos albern sein und sich über Kleinigkeiten köstlich amüsieren. Warum also versuchen Sie nicht, diese Fähigkeit zurückzugewinnen? Ganz im Sinne Eckart von Hirschhausens, der sagt: „*[...] wenn man Humor verlieren kann, dann kann man ihn ja auch wiederfinden*“ [2]. Vielleicht hilft es Ihnen ja schon, wenn Sie sich an früher erinnern? Oder aber, wenn Sie Kinder beim Spielen und Kichern

### Tipp: Kunden mit Humor gewinnen!

Sie können Kunden auf Ihrer Homepage mit einer Rubrik „**Lachen ist gesund**“ ködern. Fordern Sie die User auf, Ihnen Witziges zu senden. Kürten Sie dann mit dem Team einen Gewinner, dessen Beitrag (nach seiner Zustimmung) als „kleine Heiterkeit des Monats“ auf der Seite platziert wird. Achten Sie dabei aber auf ein eventuelles Copyright!

beobachten? Ansonsten bietet sich eventuell auch der Besuch eines **Lachklubs** in Ihrer Nähe an: Hier können Sie eine ganz andere Art von Fortbildung betreiben [5].

## Fazit

Im Alltag sind wir oft so konzentriert und mit Scheuklappen unterwegs, dass wir nur die logisch-rationale linke Hirnhälfte nutzen. Animieren Sie sich und Ihre Mitarbeiter dazu, auch die andere Hälfte einzusetzen: Mit Humor schaffen Sie ein konfliktfreies und kreatives Miteinander, das sich **auf Ihre Kunden** überträgt – und hier ebenfalls für gute Laune sorgt.

Dabei brauchen Sie keine Angst zu haben, dass in der Apotheke vor lauter Spaß nicht mehr gearbeitet wird: Das gute Miteinander im Team animiert zum Gegenteil – zumal wir als rationale Naturwissenschaftler viel zu gewissenhaft und vernünftig sind, um die Pflicht aus dem Auge zu verlieren!

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“

(Joachim Ringelnatz)

## Quellen

- [1] <http://www.humorcare.com/informationen/fragen-und-antworten/index.php#554832a2900f3d937>
- [2] Hirschhausen, E. v., Esch, T.: Die bessere Hälfte, Rowohlt: Reinbek 2018
- [3] <http://www.humor.ch/salameh/salamehtrain.htm>
- [4] Titze, M., Eschenröder, C. T.: Therapeutischer Humor – Grundlagen und Anwendungen, Fischer: Frankfurt/Main 2011
- [5] <https://www.lachclub.info>



**Ute Jürgens**  
Kommunikationstrainerin und Einzelcoach  
KomMed-Coaching  
28865 Lilienthal  
E-Mail: KomMed@freenet.de