

DIESEN ARTIKEL LESEN SIE NUR MIT

WITZISCHKEIT KENNT KEINE GRENZEN, WITZISCHKEIT KENNT KEIN PARDON...

Guter Humor bringt mehr Gehalt



Humor erleichtert den Arbeitsalltag ungemein, denn ist die Stimmung im Kollegenkreis gut, arbeitet es sich einfach besser
 Foto: Westend61/Getty Images

Teilen

 Twitttern

13.12.2017 - 16:09 Uhr

NUR FÜR ABONNENTEN VON

„Da hab ich was in der Hand. Und ich habe als Frau das Gefühl, dass ich auf eigenen Füßen stehe. Da hab ich was Eigenes. Da hab ich mein Jodeldiplom.“

Auf den Humor des 2011 verstorbenen Loriot können sich die meisten einigen. Ob Filme wie „Pappa ante portas“ oder Sketche rund um die Familie Hoppenstedt, in denen Frau Hoppenstedt beispielsweise ihr Jodeldiplom absolviert – Vicco von Bülow alias Loriot war ein Meister des intelligenten Witzes. Er beobachtete den Alltag, seine Mitmenschen und machte daraus seine Humor-Kunst.

Humor ist eine Tugend. Er hilft Situationen aufzulockern – egal, ob erstes Date, angespanntes Meeting oder während der Gehaltsverhandlung. Sinn für Humor steht in vielen Umfragen auf Platz 1, wenn es darum geht, was Menschen anziehend macht.

Coach und Dozentin Dr. Gerlinde Kempendorff sowie Eva Ullmann vom Deutschen Institut für Humor in Leipzig beschäftigen sich professionell mit dem Thema Humor. Bei BILD erklären sie, was Humor ist, wie Humor den Berufsalltag positiv beeinflussen kann und wie man sich bei gehässigen Witzen vom Chef oder den Kollegen am besten verhält.

Was ist guter Humor?

Eva Ullmann: „Humor ist immer Geschmackssache. Guter Humor ist der, den man selbst lustig findet, der einen zum Lachen bringt. Humor sollte zur Situation passen und im Idealfall eine entspannende Wirkung haben.“

Dr. Gerlinde Kempendorff: „Ich unterscheide wertschätzende Freundlichkeit, positive und negative Ironie, Satire, Zynismus und Sarkasmus. ‚Guter‘ Humor in der Businesssebene hat ausschließlich mit wertschätzender Freundlichkeit und /oder positiver Ironie zu tun, d.h., dieser Humor ist nicht verletzend, herabsetzend, diskriminierend, sondern erhöht die Arbeitsatmosphäre und erleichtert den Umgang der Menschen miteinander. Das ‚gute‘ Lachen ist immer ein miteinander und nicht ein übereinander Lachen. Führungskräfte – und nicht nur die – sollten das lernen!“

Ist Humor Teil des Charmes?

Dr. Kempendorff: „Sicherlich ist es das, denn als charmant werden Menschen wahrgenommen, die höflich, freundlich, hilfreich und zuvorkommend sind.“



Ullmann: „Wobei es bei speziellem Humor, der nur von einem kleinen Kreis verstanden wird, schwierig ist. Charme hat in jedem Fall etwas mit Empathie, Kommunikationsfähigkeit und Zugewandtheit zu tun.“

AUCH INTERESSANT

ISTAF
Jetzt Tickets sichern!
 Am 26.01.2018 in der Mercedes Benz Arena!

ANZEIGE

DER SCHNEE KANN SICH WARM ANZIEHEN
Mit diesen coolen Herren-Boots übergeht man den Winter
 Kalte Füße vermeiden und hier bestellen!

ANZEIGE

Haben es humorvolle Menschen leichter im Leben? Falls ja, warum?

Dr. Kempendorff: „Ich glaube ja, denn guter Humor erwächst aus eigenen gemeisterten Niederlagen: Wer über sich selbst lachen kann, nimmt vielleicht seine Ziele sehr wichtig, aber nicht so sehr sich selbst. Daraus erwächst auch ein Verständnis für andere Menschen. Das heißt nicht, dass man Fehler oder schlechtes Betragen anderer tolerieren sollte. Aber Perspektivwechsel zu können, ist eine echt gute Führungseigenschaft!“

FLUGENTSCHÄDIGUNG
 Ein Service von Flugrecht 24/7

FLUGNUMMER

DATUM

Jetzt Anspruch prüfen

INFO JOB UND PSYCHOLOGIE

SKRUPELLOS UND OHNE REUE
Hilfe, mein Chef ist ein Psycho!
 Sie kennen weder Skrupel noch Reue. Was aber kann man als Mitarbeiter tun, wenn man einen fieseren Boss hat?

EFFEKTIV STATT AUSGEBRANNT
„Es geht darum, klüger zu arbeiten – nicht härter!“
 Auf die Frage nach ihrem kostbarsten Gut würden viele Menschen heute wohl mit „Zeit“ antworten. Umso wichtiger ist Zeitmanagement.

PSYCHOLOGIN STEFANIE STAHL
»Jeder kann eine glückliche Beziehung führen
 Im BILD-Interview erklärt Psychologin Stefanie Stahl, wie jeder Beziehungsglück erreichen kann und welche Rolle die Eltern dabei spielen.

Kann man Humor lernen?

Ullmann: „Ja, jedes Kind entwickelt Humor. Alle Kinder machen Quatsch mit den Dingen, die sie umgeben. Manche erhalten sich diese Fähigkeit bis ins Erwachsenenalter, andere verlieren sie. Die Fähigkeit zu Humor kann aber ‚wiederbelebt‘ werden.“

Dr. Kempendorff: „Humorvolle Menschen zelebrieren mit Vergnügen die Freiheit des Geistes. Das benötigt außer der Gabe viel Übung, weil man sich immer wieder mit sich selbst auseinandersetzen muss und das ist nicht immer zum Lachen. Aber ja, vieles kann man lernen, wenn man sich mit der philosophischen Kategorie Humor näher beschäftigt. Ob man humorvoll denken kann oder nicht, hat auch viel mit der Religion zu tun, mit der wir aufgewachsen sind, mit unserem sozialen Umfeld, dem Bildungsgrad und dem eigenen Anspruch Abläufe, Geschehnisse, Menschen verstehen zu wollen.“

Traumjob finden

Was?

Wo?

JOB FINDEN

▶ weitere Stellen

Wie kann Humor den Berufsalltag positiv beeinflussen?

Ullmann: „Hierbei ist die Unterscheidung zwischen entspannendem und verletzendem Humor wichtig. Am Arbeitsplatz sollte der Humor liebevoll und mitfühlend sein. Hierarchien sollten im Augen behalten werden, abwertender Humor, der das Gegenüber bloßstellt, ist nicht hilfreich.“

Ist Humor beim Vorstellungsgespräch ein Vorteil?

Dr. Kempendorff: „In diesem Fall nur die wertschätzende Freundlichkeit. Arbeitgeber wollen sehen, wie professionell jemand sich in seinem Umfeld bewegen kann und wie viel Selbstbewusstsein er mitbringt, ohne überheblich zu sein oder herumzukaspern.“

Kann zu viel Humor im Job auch schaden?

Ullmann: „Ja, wenn Humor zu Quatsch wird und die nötige Ernsthaftigkeit und Sorgfalt fehlen. Wer ständig lustige Sprüche klopft, kann auf sein Gegenüber auch unseriös wirken, das nötige Durchsetzungsvermögen kann dadurch leiden. Auch kann Konfliktscheu dahinter stecken, wenn alles belacht wird. Das ist auf Dauer anstrengend für das Arbeitsumfeld, da so Probleme nur schwer gelöst werden können.“

In manchen Unternehmen werden zwar Witze gemacht, aber eher von der boshaften bis gehässigen Art. Wie sollte man sich dazu verhalten?

Kempendorff: „Ich lasse mir die jeweiligen Situationen immer genau beschreiben, denn jede Situation ist anders und die beteiligten Menschen und anwesenden Hierarchien auch. Man kann es mit Schweigen versuchen, die Macht der Stille und des Schweigens ist groß und verunsichert Menschen, die andere drangsalieren wollen, weil sie auf ihre Angriffe kein Echo erhalten. Dazu braucht man aber gute Nerven. Passiert das zwischen Mann und Frau, sollte man ganz hinschauen: Ist das nur Bosheit und Dummheit oder schon sexuelle Belästigung?

Sind die Hierarchien gleich, kann man es mit einem freundlichen Gespräch versuchen. Oft merken Menschen es gar nicht, dass sie andere nerven oder verletzen. Gelingt das nicht, muss man den Mut haben, sich bei der nächst höheren Instanz zu beschweren. Gerade Frauen fällt das schwer! Denn schnell wird dann behauptet, man sei zickig oder könne keinen Spaß verstehen. Da muss man dann durch, besser man gilt als jemand, mit dem nicht gut Kirschen essen ist, als sich dummes und verletzendes Zeug anhören zu müssen. Nett und lieb hilft nicht immer im Job. Freundlich und kompetent immer.“

INFO HUMOR

ALLTAGSFRAGE
Warum heißt der Flachwitz auch Kalauer?
 Ein schlechter, recht flacher Witz wird auch als Kalauer bezeichnet. Aber woher kommt dieser Name?

ALLTAGSFRAGE
Kann man Humor lernen?
 Es gibt diese Personen, die jede kritische Situation mit Humor entschärfen. Kann man das erlernen? BILD weiß Bescheid.

PANNENHILFE BEIM VERKEHR
Anti-Schäm-Strategien bei Sex-Unfällen
 Prickelnde Erotik ist leider sehr störanfällig! Wir geben Erste Hilfe bei den peinlichsten Pannen im Verkehr.

Wie Humor dabei helfen kann folgende Situationen zu meistern, erklärt Eva Ullmann:

- ★ **Der Chef stellt in größerer Runde kritische Nachfragen zu einem Vorschlag**
 Den Vorgesetzten nicht bloßstellen, hier kann liebevoller Humor helfen, der Distanz schafft und die Atmosphäre auflockert. Jetzt schaut der Chef mit den Röntgen-Augen genau hin. Wir müssen schnell die Schutzwesten anziehen, damit keiner zu Schaden kommt.
- ★ **Nervosität während einer Präsentation, die Stimme zittert ein wenig, das Gesicht färbt sich rot**
 Was wenig hilft, ist sich die Anwesenden nackt vorzustellen. Man sollte das Publikum vor dem man spricht, nicht abwerten, sondern möglichst positiv in die Präsentation gehen, mit dem Ziel, Spaß zu haben. Anfängliche Nervosität kann man mit Humor auffangen. Freuen Sie sich z.B. auf Ihre Präsentation wie auf eine gute Party mit guten Freunden. Man freut sich auf die Zuhörer: „Jeder von Ihnen ist ein König in seinem Thema. Diese Könige nehmen sich nun Zeit für meine Präsentation. Da werde ich Spaß haben und Sie?“ Selbst wenn der Beamer ausfällt, hören Menschen gern zu: „Jetzt haben Sie viel mehr Zeit meiner angenehmen Stimme zu lauschen und meine Schönheit zu bewundern“ – diese Haltung gibt jeder Rednerin Ausstrahlung und eine starke Haltung.
- ★ **Ein Fehler ist unterlaufen, wie rechtfertigen?**
 Die Situation mit liebevollem Humor auflockern, jedem passieren Fehler. Auch kann es helfen, ein Missgeschick positiv umzudeuten, z.B. „Gut, dass es Ihnen auch aufgefallen ist, das gibt mir die Möglichkeit ...“
- ★ **Bei der Gehaltsverhandlung**
 Hier kann Humor die Situation ebenfalls entspannen, man sollte aber nicht von seiner Position abrücken. Erfolgsversprechend kann die heldenhafte Übertreibung sein: „Sie sind der tollste Chef, den man sich vorstellen kann und Sie wollen doch sicher auch die besten Mitarbeiter. Das ist Ihnen bestimmt auch finanziell etwas wert, oder?“
- ★ **Man möchte einem Kollegen sagen, dass seine ständige Jammerei anstrengend ist**
 Möglichst frühliches Feedback geben und nicht zu kritisch formulieren, das erzeugt nur unnötig schlechte Stimmung. Beispiel „Du bist wirklich ein Held im Jammern, das kannst du wirklich besonders gut.“

ANZEIGE: Suchen Sie einen Job in Vollzeit, Teilzeit und als Praktika? Jetzt beim BILD-Stellenmarkt finden Sie die passenden Stelle für sich!