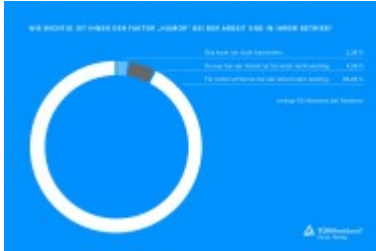


## TÜV Rheinland: Humor bei der Arbeit verbessert den Erfolg

03.08.2017 Köln



Von Arbeitnehmern wird erwartet, dass sie mit dem nötigen Ernst bei der Sache sind. Das heißt aber nicht, dass Humor in der Arbeitswelt keinen Platz hat: Bei einer aktuellen, nicht repräsentativen Online-Umfrage von TÜV Rheinland gaben 92 Prozent von 545 Teilnehmern an, dass ihnen Humor bei der Arbeit sehr wichtig sei. Das ist nicht nur wichtig, sondern auch richtig, bestätigt Iris Dohmen, die als Fachgebietsleiterin bei TÜV Rheinland Unternehmen und Organisationen verschiedener Branchen zu betriebspsychologischen Fragestellungen berät: „Humor wirkt sich auf vielfältige Weise auf das Arbeitsergebnis aus: Er fördert die geistige Flexibilität, verbessert die

Zusammenarbeit und ist gut für die Gesundheit.“

Schon der Volksmund weiß: „Lachen ist die beste Medizin“ und liegt damit richtig. Bereits seit den 1960er Jahren beschäftigen sich Wissenschaftler mit den Auswirkungen des Humors und des Lachens auf den Körper. Sie fanden heraus, dass Lachen entspannend wirkt, die Herzfrequenz sowie den Blutdruck senkt und Schmerzen erträglicher macht. Zudem reduzieren die ausgeschütteten Glückshormone Angst, Anspannung und Stress.

### Lachen befreit

Die entspannende Wirkung von Humor hilft, emotional aufgeladene Situationen zu entschärfen. Daher kann ein bewusst eingesetzter Scherz dazu beitragen, Konflikte auf eine sachliche Ebene zurückzuführen. Eine humorvolle Einstellung unterstützt Menschen dabei, auch unter schwierigen Bedingungen die eigenen Gefühle zu kontrollieren und authentisch zu wirken. Das erleichtert einen respektvollen, konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit Mitarbeitern und Kunden, der maßgeblich zum Unternehmenserfolg beiträgt. Führungskräfte, die sich auch in kritischen Momenten Leichtigkeit und einen humorvollen Blick auf das Geschehen bewahren, wirken kompetent, lösungsorientiert und sympathisch.

Nicht nur in angespannten Situationen wirkt Humor befreiend: Er bringt oftmals Dinge zusammen, die auf den ersten Blick nicht zusammen gehören. Das amüsiert und lenkt die Gedanken auf neue, manchmal auch unkonventionelle Wege. „Humor ermöglicht es, Abstand zu einem Problem zu gewinnen. Das schafft Offenheit für neue Lösungen und setzt Kreativität frei. Dieses Potenzial können Führungskräfte für ihre eigenen Entscheidungen, aber auch in festgefahrenen Meetings gezielt nutzen“, rät Dohmen.

### Humor ist nicht gleich Humor

Ein gemeinsamer Sinn für Humor und zusammen zu lachen wirkt verbindend. Voraussetzung dafür ist, dass die Lacher nicht auf Kosten einzelner Mitarbeiter gehen oder besondere Eigenschaften in verletzender Form aufs Korn gekommen werden. Diese negative Form des Humors wirkt ausgrenzend und verstärkt Spannungen im Unternehmen. Welcher Humor ankommt, hängt von der Umgebung, dem Alter der Mitarbeiter und deren kulturellem Hintergrund ab. Der typische britische Humor ist dafür ein gutes Beispiel: Mit seiner Trockenheit, Schwärze, Absurdität und Unverblümtheit kommt er nicht überall gut an. Auch Ironie wird oft nicht verstanden und sollte daher wohldosiert eingesetzt werden.

Über sich selbst zu lachen ist die Königsdisziplin des Humors. „Wer seine Fehler kennt und akzeptiert hat, kann mit der Zeit darüber lächeln. Diese Fähigkeit ist eine Voraussetzung dafür, eine liebevolle und humorvolle Sicht auf die Arbeitssituation sowie die Mitarbeiter zu gewinnen. In unseren Seminaren zu einem gesunden Führungsstil ermutigen wir Führungskräfte, diese Fähigkeit zu entwickeln und die positive Kraft des Humors für sich und ihr Team zu nutzen“, so Dohmen.



**Kontakt für Journalisten: Jörg Meyer zu Altenschildesche**  
**+49 221 806-2255**

