

Humorpraxis im Schulsekretariat

EVA ULLMANN / DR. KAREEN SEIDLER

Humor hat nichts im Schulsekretariat zu suchen? Ganz im Gegenteil, finden wir vom Deutschen Institut für Humor. Wir erklären Ihnen, wie Sie Humor bewusst im Alltag, insbesondere im Arbeitsalltag, einsetzen können. Dabei geht es um verschiedene Humorstile, eine humorvolle Grundeinstellung, wohlwollende Komplimente, unfaire Angriffe und Angebote, die man nicht ausschlagen sollte. Entdecken Sie, wie der Humor auch in Ihrem Sekretariat einen festen Platz einnehmen kann.

Inhalt

1. Das Deutsche Institut für Humor
2. Humor definieren
3. Humorpraxis im Schulsekretariat
4. Fazit
5. Autorenangaben

Praxishilfe 23 08 01 Lesetipps und Links

Praxishilfe 23 08 02 Humorstile (Fragebogen und Erklärungen)

Praxishilfe 23 08 03 Checkliste zur humorvollen Grundeinstellung

Praxishilfe 23 08 04 Checkliste zum Humoreinsatz im Arbeitsalltag

Praxishilfe 23 08 05 Humor-Übungen

Praxishilfe 23 08 06 Tipps zur allgemeinen Humorpflege

Praxishilfe 23 08 07 Geschichte: „Mehr heitere Gelassenheit bei Erschöpfung“

1 Das Deutsche Institut für Humor

Ein Institut? Für Humor? Auch noch für deutschen Humor? Ja, in der Tat. Und wenn Sie jetzt vielleicht schon schmunzeln, dann freuen wir uns. Denn mit Widersprüchen Amusement her-

vorzurufen, ist eine Humortechnik, die wir gern nutzen und von Herzen weiterempfehlen.

Das Deutsche Institut für Humor in Leipzig bietet seit zehn Jahren Trainings, Moderation, Business theater und Coaching an. Schwerpunkt unserer Arbeit ist der Einsatz von Humor in der Arbeitswelt. Wir arbeiten regelmäßig mit Schulen zusammen. Dabei geht es um gut platzierten Humor und die passende Dosis, die Inhalte und Themen schneller und eindrücklicher transportiert. Wir bieten alles von einer persönlichen Beratung im Einzelgespräch, über ein einwöchiges Seminar für ein Dutzend Teilnehmer bis hin zu einem einstündigen Vortrag vor 3 000 Zuhörern.

2 Humor definieren

2.1 Humor erlernen?

Wir werden oft gefragt: Kann man Humor lernen? Hat eigentlich jeder Mensch Humor? Die Antwort ist: Ja. Jeder Mensch hat Humor. Nur vielleicht nicht denselben wie ich. Deswegen können uns manche Leute auch humorlos erscheinen. Lernen muss man Humor also nicht. Man kann den Humorfunken aber neu entfachen und ihm im Alltag, auch im Arbeitsalltag, mehr Raum geben. Humor ist die Fähigkeit und die Bereitschaft zur heiteren Gelassenheit.

2.2 Arten von Humor

Was dabei wichtig ist: Es geht uns in erster Linie um wertschätzenden, wohlwollenden, positiven Humor. Es gibt abwertenden und aufwertenden Humor. Die Wissenschaft hat sich damit eingehend beschäftigt (und tut dies auch weiterhin). Sie teilt den Humor in vier verschiedene Humorstile ein:

	Positiv	Negativ
Selbst	Selbstaufwertender Humor	Selbstabwertender Humor
Andere	Sozialer Humor	Aggressiver Humor

Tabea Scheel (2012), nach Martin et al. (2003)

Auch abwertender Humor kann manchmal sinnvoll und wirkungsvoll sein. Zum Beispiel, um sich von einer Situation zu distanzieren. Wenn man über ein Missgeschick lacht, dann sieht man alles schon nicht mehr ganz so ernst und verbissen.

Mehr zum Thema können Sie in der *Praxishilfe 23 08 02 „Humorstile“* lesen. Dort finden Sie auch einen Fragebogen, um mehr über Ihren ganz persönlichen Humorstil herauszufinden.

Im Umgang mit anderen Menschen empfindet sich meist die aufwertende und soziale Art von Humor, also wohlwollender, wertschätzender Humor, der andere Menschen nicht verletzt. Diese Schlussfolgerung mag auf der Hand liegen, aber im Arbeitsalltag ist es manchmal gar nicht so einfach, sie auch anzuwenden.

3 Humor im Schulsekretariat

Das Sekretariat einer Schule ist gewissermaßen dessen Aushängeschild, für viele Menschen ein erster Kontaktpunkt. Es gilt, einen guten Eindruck zu machen: nach außen, im Umgang mit Lehrern, Schülern und Eltern, aber auch bei der

internen Kommunikation mit Kollegen und Vorgesetzten. Das mag manchen zunächst als große Last erscheinen. Aber im Prinzip fängt alles mit Ihrer Einstellung an. Wie Sie selbst vielleicht schon erfahren haben: Ein Lächeln und eine wohlwollende Grundeinstellung können Wunder wirken. Einen Sauerpotpf neben dem Blumentopf auf dem Schreibtisch brauchen hingegen die wenigsten.

Ein paar Tipps zur allgemeinen Humorpflege finden Sie in der *Praxishilfe 23 08 06*.

Es geht allerdings nicht darum, alle Anwesenden mit langen Anekdoten, deren Pointe sie zuvor akribisch einstudiert haben, zu unterhalten. Sie haben schließlich keine Ausbildung zum Clown absolviert.

Eine humorvolle Grundeinstellung und ein offenes Ohr (und Auge) für den Humor im Alltag reichen völlig aus. Darauf können Sie aufbauen, um Ihren Humor später vielleicht wohl-dosiert und gezielt einzusetzen.

Tipp:

Fangen Sie bei sich selbst an. Seien Sie mit sich selbst wohlwollend und wertschätzend humorvoll.

Beispiel:

Herr Kunze hat versehentlich eine wichtige Datei unwiderruflich gelöscht. Seine Reaktion könnte so ausfallen: „Oh, du Idiot! Natürlich muss sowas immer *dir* passieren! Demnächst löschst du auch noch den gesamten Lehrplan!“ Oder wie wäre es mit: „Na, du Dusselchen? Noch nicht ganz wach heute, was? Wolltest wohl mal ein bisschen auf dem virtuellen Schreibtisch aufräumen?“

3.1 Humor im (Arbeits)Alltag suchen und finden

Wenn wir uns nur darauf einlassen, können wir in unserem Alltag ständig Humor finden. Wir vom Humorinstitut sammeln zum Beispiel gern Fotos von lustigen Schildern.

Beispiel:

Angeln verboten
- Der Fisch
Und auch unsere Mitmenschen bieten uns häufig humorvolle Interpretationen unserer Umwelt an.

Beispiel:

Ein 7-jähriger Junge erscheint äußerst verwuschelt zum Frühstück. Der Vater rügt ihn: „Steck doch wenigstens dein Hemd in die Hose!“ Junior verschwindet und erscheint kurz darauf wieder – mit nacktem Oberkörper aber dafür mit einer ausgefüllten Hose. Er hat kurzerhand sein Hemd zusammengeknüllt und es (im Ganzen) in seine Hose gesteckt. Das hatte sein Vater schließlich von ihm verlangt.

Schwieriger wird es natürlich, wenn man gerade eigentlich wirklich nichts zu lachen hat. Aber selbst dann nutzen manche Leute Humor. Schwarzer Humor kann Menschen dabei helfen, sich von ihren Problemen zu distanzieren.

Beispiel:

Während des Zweiten Weltkrieges, als London unter dem deutschen Bombenhagel litt, hingen an vielen beschädigten Geschäften Schilder: „Open as usual“, also „Offen, wie sonst auch“. Ein Laden, von dem nur noch eine einzige Wand stehen geblieben war, präsentierte sich mit folgendem Schild an: „More open than usual“, also „Offener als sonst“. (aus *John Morreall, Humor works*)

Natürlich funktioniert Humor auch im Umgang mit anderen Menschen. Er ist ein wunderbares soziales Schmiermittel. Auch hier müssen Sie nicht gleich eine Glanzperformance hinlegen. Fangen Sie klein an. Eine einfache Art und Weise, wertschätzenden, wohlwollenden Humor zu benutzen, der keinem wehtut, ist, übertriebene Komplimente zu machen.

3.2 Komplimente

Hierbei ist wichtig: Der Ton, die Körperhaltung – alles sollte signalisieren, dass Sie Ihrem Gesprächspartner gegenüber wohlwollend (ein)

gestimmt sind. Wichtig ist ebenfalls, dass Sie das Kompliment auch ernst meinen.

Beispiel:

Herr Müller lobt seinen Kollegen: „Wie du das wieder organisiert hast! Du hast wirklich über alles einen Überblick! Ein absolutes Adlerauge! Ohne dich würde hier das totale Chaos ausbrechen!“

Beispiel:

Frau Schmidt lobt ihre Sekretärin: „Toll, wie Sie die Lage im Gespräch mit den Eltern gehandhabt haben! Wie ruhig Sie geblieben sind! Ich könnte das nicht. Sie haben mal wieder die Lage gerettet, Heldin des Sekretariats!“

3.3 Missgeschicke akzeptieren und vielleicht sogar humorvoll kommentieren

Es geht so viel schief im Leben. Aber das gehört dazu. Die Menschheit wäre nicht, wo sie jetzt ist, wenn sie sich von Fehlern und Scheitern hätte einschüchtern lassen. Schätzen Sie mal, wie viele gescheiterte Experimente Thomas Edison und seine Mitarbeiter hinter sich hatten, bevor sie die richtige Materialkombination für die Glühbirne gefunden haben? 10 000! Und trotzdem hat Edison zwischendurch nicht aufgegeben, sondern weitergemacht.

Also: Nicht immer alles so schwer nehmen. Missgeschicke nicht als Weltuntergang betrachten. Vielleicht sogar versuchen, etwas Komisches an der Situation zu finden.

Schauen Sie sich dazu auch die *Praxishilfe 23 08 03 „Checkliste zur humorvollen Grundeinstellung“* und *Praxishilfe 23 08 05 „Humor-Übungen“* an.

Beispiel:

Wenn einem Kollegen im Sekretariat ein Wasserglas umfällt, dann will man ihn nicht auch noch humorvoll beschämen, sondern entspannen. Mit der Aussage „Sie können aber wirklich gut loslassen. Ich übe das in meinem Meditationskurs schon seit Wochen!“ kann man dann sicher mehr erreichen als mit dem Spruch „Na, heute sind Sie aber etwas trottelig.“

Beispiel:

Frau Maier möchte einige Unterlagen in den Besprechungsraum bringen. Die Konferenz ist dort in vollem Gange. Sie läuft nach vorne, stolpert über das Kabel des Beamers und schlägt der Länge nach hin. Ihr Kommentar: „Das hab ich wochenlang geprobt! Warten Sie erst mal auf meinen Abgang.“

3.4 Sich selbst nicht allzu ernst nehmen

Die Fähigkeit, Missgeschicke hinzunehmen und sie nicht gleich als Weltuntergang zu betrachten, ist verwandt mit der Fähigkeit, sich gelegentlich auch mal selbst auf die Schippe nehmen zu können. Interessanterweise gelingt das Frauen meist eher als Männern. Wie wir bereits erwähnt haben, kann Humor manchmal helfen, sich zu distanzieren. Auch von sich selbst.

Beispiel:

Ganz klassisch, der morgendliche Blick in den Spiegel: „Ich kenn dich zwar nicht, aber ich putz' dir trotzdem die Zähne.“

Ausschließlich diesen Humor zu verwenden, ist allerdings auch nicht ratsam. Wer sich ständig selbst herabsetzt, der hat letzten Endes keine besonders gute Meinung von sich selbst. Das ist nicht unbedingt von Vorteil für die Psychohygiene.

Mehr zum Thema Selbstabwertender Humor finden Sie in der *Praxishilfe 23 08 02 „Humorstile“*.

3.5 Humor in der Kommunikation

Humor kann die zwischenmenschliche Kommunikation wunderbar ergänzen und vereinfachen. Man kann das Offensichtliche einfach ansprechen und humorvoll kommentieren, z.B. mit einer Übertreibung. So kann ein sich anbahnendes Problem offen benannt und die Atmosphäre entspannt werden.

Beispiel:

Der Chef bittet die Sekretärin, die ohnehin schon völlig überarbeitet ist, kurzfristig etwas ganz Dringendes für ihn zu erledigen, das er lei-

der vergessen hat. „Könnten Sie das bitte sofort rausschicken?“, fragt er auf dem Weg zu seiner Mittagspause. „Und könnten Sie das hier bitte bis fünf Uhr rausschicken?“ Der Blick der Sekretärin verfinstert sich. Der Chef nimmt einen Apfel und eine Packung Kekse aus seiner Tasche: „Und mit der anderen Hand, könnten Sie bitte mit diesem Apfel und den Keksen jonglieren?“ Die Sekretärin entspannt sich, lacht und meint: „Klar, wenn Sie mein Auto nach Hause schieben könnten – der Tank ist fast leer ...“ Dann lachen beide. Mit seiner Jonglier-Bitte hat der Chef zu verstehen gegeben, dass es ihm durchaus klar ist, dass er zu viel von seiner Sekretärin fordert, und dass dies eine Ausnahmesituation ist. (aus *John Morreall, Humor works*)

Beispiel:

Im ICE, kurz vorm Aussteigen. Ein Geschäftsmann hat's eilig. Im Zug stehen zwischen ihm und der Tür: zwei Mütter, zwei Kinderwagen, zwei Koffer, zwei schreiende Säuglinge. Der Geschäftsmann findet das natürlich total prima. Eine der Mütter schaut ihn mit einem schiefen Grinsen an und kommentiert: „Och nö! So viele Kinder auf einmal!“ Sie spricht aus, was er denkt und entlockt ihm damit ebenfalls ein Grinsen. Die Lage entspannt sich.

3.6 Angebote annehmen

Unsere Mitmenschen machen uns ständig Angebote, die wir humorvoll nutzen können. Und häufig machen sie das ganz unbewusst. Es geht hier natürlich nicht um Angebote, die ausgesprochen werden, nach dem Motto: „Möchten Sie mit mir einen Kaffee trinken?“. Nein, es geht um nicht ganz so direkte Angebote. Es geht eher um Gesprächsangebote, die uns andere Menschen täglich machen. Im Improvisationstheater ist eine der wichtigsten Grundlagen, Angebote anzunehmen. Man muss zu dem, was die anderen Schauspieler sagen, immer „ja“ antworten. Das ist unerlässlich. Wenn in einer Szene die eine Schauspielerin vorschlägt, „Wir sitzen im Auto in einer Waschanlage“, dann muss die andere Schauspielerin darauf eingehen und mitmachen – auch wenn sie sich vielleicht ausgedacht hatte, dass sie beide gerade mit einem Heißluftballon fahren. Wenn jeder nur seinen

Kopf durchsetzt, dann kann man nicht zusammen improvisieren, nicht zusammen spielen, nicht zusammen arbeiten. Und das – Sie haben es erraten – gilt nicht nur im Impro-Theater.

Gesprächs-Angebote humorvoll zu nutzen, macht es Ihnen leicht und sie müssen nicht extra Witze auswendig lernen. Das hilft Ihnen auch bei der nächsten Technik, die wir Ihnen vorstellen möchten.

3.7 Mit unfairen Angriffen umgehen

Wer kennt das nicht? Wir werden gerügt und verbessert und manchmal vergreift sich dabei auch jemand im Ton. Unfaire Angriffe sind oft schwer zu ertragen. Urinstinkte werden wach. Wir denken an Flucht, Verteidigung oder Gegenangriff. Es gibt aber noch eine andere Alternative. Eine recht einfache Methode, dem „Angreifer“ den Wind aus den Segeln zu nehmen ist, ihm zuzustimmen. Einfach „Ja, Sie haben recht.“ sagen. Oft reicht das schon aus, um beim Gegenüber Verblüffung auszulösen. Es wird eine Verteidigung erwartet, ein „Aber ...!“, ein „Das stimmt doch gar nicht!“, aber ganz gewiss keine Zustimmung. Wenn Sie möchten, können Sie noch eins draufsetzen, und die unfaire Anschuldigung in Ihrer Antwort völlig überspitzen.

Beispiel:

Aus dem Beziehungsalltag: „Nie hast du Zeit für mich!“ – „Ja, du hast Recht. Aber, Moment ... *(holt einen Terminplaner hervor)* Übernächste Woche Donnerstag um halb vier hätte ich eine Viertelstunde frei.“

Beispiel:

Der Schuldirektor blafft die Sekretärin an: „Frau Meier, da haben Sie aber einen ganz blöden Rechenfehler gemacht! Können Sie nicht besser aufpassen?“ Sie setzt ihr dümmlichstes Lächeln auf und sagt mit hoher Piepsstimme: „Tut mir leid, ich bin eine Frau. Bei mir ist das genetisch!“

So zeigen Sie, dass der Angriff nicht gerechtfertigt war, ohne Ihr Gegenüber vor den Kopf zu stoßen. Wichtig ist bei einer humorvollen Reaktion auf Angriffe, dass Sie freundlich bleiben:

mit einem Lächeln, offener Körpersprache und ihrem Gegenüber zugewandt. Zeigen Sie mit Ihrem Körper und Ihrer Stimme, dass Sie das Gegenüber zum Lachen bringen wollen, dass Sie Humor machen.

3.8 Mut zum Risiko

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Wenn Sie mehr Humor im Arbeitsalltag (be)nutzen wollen, dann probieren Sie es einfach. Das Schlimmste, was Ihnen passieren kann, ist, dass niemand lacht. Egal. Dann versuchen Sie es ein andermal erneut. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, fangen Sie klein an.

Tipp:

Um Ihre Humorfähler weiter auszustrecken, können Sie zunächst Freunde oder Familienmitglieder als Versuchskaninchen benutzen. Probieren Sie Humortechniken und Taktiken erst einmal im kleinen Kreis aus. Wenn Sie einen Witz oder eine Anekdote erzählen wollen, üben Sie ruhig. Ihren Humor müssen Sie ja nicht gleich vor versammelter Mannschaft zur Schau stellen. Die Kaffeepause reicht als Manege für den Anfang völlig aus.

Frage:

Wenn ich Witze mache – werde ich dann noch ernst genommen? Ja. Sie sollen schließlich nicht 24 Stunden am Tag herumwitzeln, sondern gelegentlich einen wertschätzenden, humorvollen Kommentar einstreuen. Schauen Sie sich zum Überblick auch noch einmal die *Praxishilfe 23 08 04 „Checkliste zum Humoreinsatz im Arbeitsalltag“* an.

4 Fazit

Halten Sie die Augen offen, strecken Sie Ihre Fühler aus. Finden Sie Ihren ganz eigenen humorvollen Fingerabdruck und pflegen Sie ihn. Gehen Sie auf die Spielwiese. Trauen Sie sich. Nutzen Sie Humor bewusst im Alltag. Lassen Sie den Humor seinen Einzug in Ihr Sekretariat halten.

5 Autorenangaben

Eva Ullmann ist Gründerin und Leiterin des Deutschen Instituts für Humor. Sie arbeitet nach einem Pädagogik- und Medizinstudium seit vielen Jahren als Humoristin, Autorin und Rednerin. Vor der Kamera war sie unter anderem schon bei ARD, MDR, SWR und Pro7 zu sehen.

Dr. Karen Seidler ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Pressesprecherin des Humorinstituts. Sie sorgt dafür, dass die wertschätzenden und förderlichen Aspekte des Humors von Leipzig in die Welt hinausgetragen werden. Und sie fasst die manchmal komplizierte Humorforschung verständlich zusammen.

**Praxishilfe 23 08 01: Lesetipps und Links**

Eva Ullmann / Dr. Kareen Seidler: Humorpraxis im Schulsekretariat

23.08

„Humor im Business: Gewinnen mit Witz und Esprit“ von Eva Ullmann und Albrecht Kresse.
→ Ein praktisches 1x1 für Humor im Arbeitsalltag, mit vielen Übungen und konkreten Beispielen.

„Ich kann's ja doch! Die Kunst der täglichen Kommunikation“, ein Hörbuch von Eva Ullmann.
→ Kurz und bündig. Praktische Tipps zum Small Talk in allen Situationen. Hörproben gibt es hier: www.facebook.com/ichkannsjadoch.

„Ich rede: Spontan und humorvoll in täglichen Kommunikationssituationen“, ein Hörbuch von Eva Ullmann und Isabel Garcia.

→ Hier geht es um diverse Humortechniken, das Annehmen von Angeboten, das Erteilen von Komplimenten und vieles mehr.

„Humor Works“ von John Morreall.

→ Ein Standardwerk (in englischer Sprache) zu Humor am Arbeitsplatz, verfasst mit einem Augenzwinkern und zahlreichen Beispielen.

Humorentdeckungen finden Sie auch regelmäßig unter:

www.facebook.com/humorinstitut

www.twitter.com/humorinstitut

Weitere **Buchtipps** und Rezensionen finden Sie auf unserer Homepage:

www.humorinstitut.de > Humor > Humorbücher

Wie wäre es mit einem Humortraining in Ihrer Schule?

Deutsches Institut für Humor

Feuerbachstraße 26

04105 Leipzig

Tel. 0341 4811848

info@humorinstitut.de

www.humorinstitut.de



Praxishilfe 23 08 02: Humorstile (Fragebogen und Erklärungen)

Eva Ullmann / Dr. Kareen Seidler: Humorpraxis im Schulsekretariat

23.08

Finden Sie heraus, welcher Humorstil am ehesten Ihre Art von Humor widerspiegelt. Füllen Sie folgenden Fragebogen aus. Umkreisen Sie jeweils die Zahl der Antwort, die am Ehesten auf Sie zutrifft.

Inwiefern treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?	gar nicht	eher nicht	teils/teils	eher ja	völlig
1. Wenn ich bei der Arbeit deprimiert bin, kann ich mich normalerweise mit Humor aufmuntern.	1	2	3	4	5
2. Wenn jemand bei der Arbeit einen Fehler macht, ziehe ich sie oder ihn oft damit auf.	1	2	3	4	5
3. Es ist leicht für mich, meine Kollegen zum Lachen zu bringen – dafür scheine ich eine Veranlagung zu haben.	1	2	3	4	5
4. Es passiert mir oft, dass ich mich zu sehr herabsetze, um meine Kollegen zum Lachen zu bringen.	1	2	3	4	5
5. Wenn ich mich bei der Arbeit ärgere oder unglücklich bin, versuche ich normalerweise, etwas an der Situation lustig zu finden, um mich besser zu fühlen.	1	2	3	4	5
6. Ich versuche oft, meine Kollegen dazu zu bringen, mich mehr zu mögen oder zu akzeptieren, indem ich etwas Lustiges über meine Schwächen, Missgeschicke oder Fehler erzähle.	1	2	3	4	5
7. Wenn ich mich bei der Arbeit unglücklich fühle, bemühe ich mich, an etwas Lustiges zu denken, um mich aufzuheitern.	1	2	3	4	5
8. Ich bringe meine Kollegen gern zum Lachen.	1	2	3	4	5
9. Wenn ich jemanden bei der Arbeit unsympathisch finde, benutze ich oft Humor oder Hänseleien, um sie oder ihn herabzusetzen.	1	2	3	4	5
10. Normalerweise fällt mir etwas Witziges ein, wenn ich mit meinen Kollegen zusammen bin.	1	2	3	4	5
11. Wenn ich etwas bei der Arbeit sehr lustig finde, werde ich darüber lachen oder witzeln, auch wenn sich jemand dadurch angegriffen fühlen könnte.	1	2	3	4	5
12. Andere über mich lachen zu lassen, ist meine Art, meine Kollegen bei Laune zu halten.	1	2	3	4	5

(Quelle: Scheel, T., Gerdenitsch, C. & Korunka, C. [submitted]. *Humor at work: Validation of the short and work-related Humor Style Questionnaire.*)

Zählen Sie anschließend die Punkte von Fragen 1, 5 und 7 zusammen, sowie von Fragen 3, 8 und 10, bzw. 4, 6 und 12 und schließlich 2, 9 und 11. Dann können Sie ermitteln, für welchen Humorstil Sie die höchste Punktzahl haben.

Hier die Humorstile und die jeweils dazugehörigen Fragen:

Selbstaufwertender Humor: 1, 5, 7

Sozialer Humor: 3, 8, 10

Selbstabwertender Humor: 4, 6, 12

Aggressiver Humor: 2, 9, 11

Und hier finden Sie ausführliche **Beschreibungen der verschiedenen Humorstile:**

Selbstaufwertender Humor bedeutet, sich selbst humorvoll gut dastehen zu lassen, sich aufzuwerten. Sich respektvoll und wertschätzend zu behandeln und eigene missliche Situationen sogar liebevoll zu karikieren. Dieser Aufwertende Humor ist interessant für die tägliche Überlebensstrategie. Humor wird in dem Zusammenhang als Bewältigungsstrategie beschrieben. Humor kann eine emotionale Regulierung von Alltagsstress möglich machen. Dieser Humorstil ist im Gegensatz zum sozialen Humor eher nach

innen gerichtet. Man vermutet und entdeckt bei Menschen mit aufwertendem Humor weniger negative Emotionen wie Depression, Sorge, Neurotizismus und schlechte Laune. Dafür hängt dieser Humorstil stärker mit Offenheit für neue Erfahrungen, Selbstbewusstsein und psychologischem Wohlbefinden, mit Zufriedenheit, sozialer Unterstützung und Optimismus zusammen. **Sozialer Humor** bedeutet, dass Menschen gerne lustige Dinge machen, Witze erzählen, spontan sind, um andere zu amüsieren und Spannungen zu reduzieren.

Beispiel:

Wir kommen in ein Restaurant und sehen ein Holzfenster, durch das man nicht durchsehen kann. Darunter steht: „Hier befindet sich das Wertvollste in unserem Hause.“ Neugierig gehen wir zum Fenster und öffnen es. Dahinter befindet sich ein Spiegel, in den wir grinsend schauen.

Sozialer Humor bedeutet, es passiert etwas Amüsantes, ohne dass jemand dabei zu Schaden kommt. Dieser Humorstil hängt zusammen mit Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, psychologischem Wohlbefinden, Heiterkeit, Selbstbewusstsein, Intimität und Beziehungszufriedenheit. Dieser Stil hängt weniger zusammen mit Depression, Sorge, Ernsthaftigkeit und schlechter Laune. Aufwertender Humor bedeutet ein generell humorvoller Blick auf das Leben und die Tendenz, sich über die Inkongruenzen des Lebens zu amüsieren. Sozialer Humor bedeutet, spontan Witze oder humorvolle Geschichten erzählen zu können, eine Situation humorvoll umzudeuten.

Selbstabwertender Humor bedeutet, andere zu amüsieren, indem man Humor auf eigene Kosten macht. Man erlaubt anderen, über sich selbst zu lachen. Man geht davon aus, dass dieser Humorstil auch verteidigend und schützend benutzt wird, und das obwohl Menschen mit selbstabwertendem Humor oft als amüsant, witzig und originell wahrgenommen werden. Dieser Stil beinhaltet jedoch aus Forschersicht Elemente von emotionaler Armut, Vermeidung und niedrigem Selbstbewusstsein. Selbstabwertender Humor erzeugt Distanz zu sich selbst und zur Umgebung. Für die eigene Gesundheit scheint es manchmal überlebenswichtig, sich von Dingen, Beziehungen und Ereignissen, vielleicht auch von

Krankheit, Behinderung oder Tod distanzieren zu können. Man lacht mit anderen über sich selber und wertet sich dabei ab. Das ist nicht grundsätzlich verkehrt. Es kann wohltuend sein, sich von sich selber zu distanzieren. Wann hat man schon Urlaub von sich und seinen Macken? Es wird jedoch interessant, wenn Menschen ausschließlich diese Humorform nutzen. Man beobachtet bei diesem Humorstil weniger Beziehungszufriedenheit, psychologisches Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Auch Sorge und Depression sind nicht so weit entfernt – beim sozialem und aufwertendem Humor ist das nicht der Fall.

Aggressiver Humor dagegen hängt zusammen mit Sarkasmus, Spott, Stichelei und Hohn. Wenn Sie am Frühstückstisch zu Ihrem Liebsten sagen „Gibts noch Frühstück oder kannst du das auch nicht?“ ist das vielleicht lustig, aber nicht förderlich für eine entspannte Frühstücksatmosphäre. Das ist eigentlich sonnenklar und doch können Menschen in Konfliktsituationen nicht einfach auf entspannten Humor umschalten. Wenn Situationen sich anspannen, ist auch der aggressive Humor oft nicht weit. Aggressiver Humor wertet Menschen, Gruppen, Dinge und Situationen, verspottet sie bzw. setzt sie herab.

Beispiel:

Nach dem WM-Ausstieg von England titelte eine englische Tageszeitung: „What’s the difference between England and a teabag? A teabag stays in the cup longer.“

Aggressiver Humor bezeichnet den Impuls, lustige Dinge zu sagen, die Andere verletzen. Vermutlich hängt dieser Humorstil mit Neurotizismus und Zorn zusammen. Es besteht weniger Zusammenhang mit Beziehungszufriedenheit, Liebenswürdigkeit und Pflichtgefühl. Abwertender Humor und aggressiver Humor schaffen Distanz, verletzen, machen mundtot und sind oft beschämend. Wenn zwei Menschen eine vertraute und stabile Beziehung haben, ist aggressiver Humor oft erlaubt. Auch Kabarettisten haben den Auftrag, zu kritisieren, Distanz z.B. zu einem politischen System herzustellen oder den Menschen einen Spiegel vorzuhalten, damit sie diese Distanz zu sich selbst herstellen können.

Natürlich gibt es Humor-Beispiele, die sich nicht eindeutig einer Kategorie zuordnen lassen und doch sehr wirksam sind.

Ein aggressiver Patient kommt zur Pflegerin im Seniorenwohnheim und schreit sie an: „Sie blöde Schlampe“. Die Schwester erwidert: „Aber Herr Müller, ich bin doch nicht blöd“. Der verdutzte Patient hört sofort auf, weiter anzugreifen. Zu sehr ist er mit diesem plötzlichen Perspektivwechsel beschäftigt.

Die Schwester wertet sich ab oder auf? Schafft dieser Witz Distanz oder Nähe? Natürlich kann man Humorstile mischen. Es wäre ja noch schöner, wenn der Humor es uns so leicht machen würde, ihn endgültig zu verstehen. Natürlich kann man sich gleichzeitig auf- und abwerten. Dann kombiniert man Moll mit Dur-Tonarten und es entstehen zauberhafte neue Melodien.

**Praxishilfe 23 08 03: Checkliste zur humorvollen Grundeinstellung**

Eva Ullmann / Dr. Kareen Seidler: Humorpraxis im Schulsekretariat

23.08**Checkliste zur humorvollen Grundeinstellung**

- bei Fehlern und Missgeschicken versuchen, locker zu bleiben
- liebevoll und wertschätzend sein – mit sich selbst und mit anderen
- humorvolle Situationen im (Arbeits)Alltag suchen und sich daran freuen
- in ärgerlichen Situationen die komische Seite entdecken
- Beschaffungsnahe



Checkliste zum Humoreinsatz im Arbeitsalltag

- Komplimente machen (z.B. wohlwollende Übertreibungen)
- Angebote annehmen
- Mut zum Risiko: Trauen Sie sich was zu! Bleiben Sie locker, wenn nicht alle lachen!



Humor-Übungen

1. Ärger ohne S

Erzählen Sie einer Kollegin, einem Freund, Ihrem Partner oder einfach Ihrem Spiegelbild eine Begebenheit der letzten Woche, bei der Sie sich wirklich geärgert haben.

Dann erzählen Sie die Begebenheit noch einmal. Aber diesmal lassen Sie beim Sprechen den Buchstaben „S“ einfach weg. (Nicht alle Worte mit S, nur immer den Buchstaben „S“ in den Worten, die Sie benutzen.)

Wahrscheinlich werden Sie (und vielleicht auch Ihr Gegenüber) sich bei der zweiten Erzählung das eine oder andere Mal ein Grinsen nicht verkneifen können.

2. Ende gut, alles gut

Denken Sie sich für eine Streitsituation ein lustiges Ende aus. Sie waren nicht schlagfertig. Stunden später fällt Ihnen eine lustige Antwort ein. Erzählen Sie die Situation mit lustiger Antwort mindestens dreimal einem anderen Menschen. Freuen Sie sich über die Lacher und die nächste Situation, in der Ihnen vielleicht schon eher etwas einfällt.

3. Humortagebuch

Notieren Sie abends kurz ein lustiges Ereignis vom Tag – oder gleich mehrere. Ohne Tagebuch vergisst man humorvolle Ereignisse viel zu schnell.

4. Humor im Ärger

Wenn Sie es schaffen, in einem Ärgernis, auch Stunden danach, eine komische Seite zu finden, erzählen Sie das Ärgernis von dieser komischen Perspektive aus. Erfreuen Sie sich an den Lachern der Zuhörer und tun Sie selbst damit etwas Gutes.



Tipps zur allgemeinen Humorpflege

- Welche Menschen aus Ihrem beruflichen oder privaten Umfeld tun Ihnen gut? Wessen Humor ist ansteckend?
 - Versuchen Sie, mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die Ihnen und Ihrem Humor gut tun.
- Welche lustigen Filme oder Serien gucken Sie gern? Wer ist Ihr Lieblingscomedian (eher Lorient oder eher Mario Barth)? Lesen Sie gern Comics oder lustige Anekdoten?
 - Ein bisschen humorvolle Ablenkung kann Wunder wirken. Nutzen Sie eine Pause mal zum Lächeln oder Schmunzeln. Das Gehirn wird dabei sozusagen durchlüftet und hat mehr Energie, um sich den anstehenden Aufgaben zu widmen.



Geschichte: „Mehr heitere Gelassenheit bei Erschöpfung“

„Wenn Du im Leben eine Garantie haben willst, kaufe einen Toaster!“ (Clint Eastwood)

Ich habe mir einen Toaster gekauft. Einen Komplimente-Toaster. Ich tue das weiße Toast rein und freue mich jetzt schon. Nach 90 Sekunden hüpf mir das krosse Toast goldbraun mit einem Kompliment drauf entgegen: „Du bist mit- und hinreißend!“

Das geht runter wie Butter. Apropos Butter. Da kommt jetzt Butter drauf und dann wird reingebissen. Dieses Kompliment nimmt mir niemand mehr.

Heute nehme ich mir Zeit beim Frühstück. Pause. Endlich. Keine Termine, kein Sekretariat, keine Telefonate, kein Computer. Nur ich und mein Toast. Es war ganz schön viel los in letzter Zeit. Schuljahresende, viele Veranstaltungen, inspirierende Menschen, nervige Momente. Ich bin platt, erschöpft und habe zur Abwechslung mal keine Lust mehr. Was benötige ich dazu jetzt... Selbstmitgefühl... Selbstmitleid? Gibt es da einen Unterschied? Selbstmitleid unterscheidet sich von Selbstmitgefühl bemerkenswerterweise in drei Dingen. Das heißt auf meine Situation bezogen:

- 1. Freundlichkeit mit mir selbst statt mich selbst zu beschimpfen:** Ich finde es nicht schrecklich, dass ich gerade erschöpft bin. Ich Sorge für mich und streichle mir quasi selbst über den Kopf, wie ich es bei einem Kind mache, wenn es keine Energie mehr hat. Das Kind setze ich mit einem leckeren Grießbrei auf die Couch und gebe ihm Zeit, sich zu erholen. Das kann man mit sich selbst auch tun. Man darf über seine Heldenleistungen erstaunt sein, sich humorvoll betrachten und neue Superheldenenergie tanken.
- 2. Verbundenheit mit anderen statt mich zu isolieren:** Ich bin nicht der einzige Mensch, der am Ende des Schuljahres erschöpft ist. Es geht allen so. Man muss erst mal wieder Energie sammeln, um wieder interessanten Tätigkeiten nachzugehen. Erschöpfung zeichnet sich dadurch aus, dass man lustlos ist und kaum Antrieb hat, etwas zu unternehmen. Anderen Menschen ergeht es ähnlich.
- 3. Achtsamkeit statt Bewertung:** Die Dinge sind jetzt gerade so wie sie sind, nicht anders. Auch die starke Heldin des Schulsekretariats ist mal am Ende mit ihrer Energie. Die Heldin, die immer zwischen Chef Lehrkräften, Eltern und Schülern jongliert, muss sich neue Jonglierbälle organisieren, einen Schluck Wasser trinken und eine Pause mit der Organisation machen. Ebenso wie Lehrer und Eltern das auch benötigen. Es ist der mitfühlende Humor meiner eigenen inneren Stimme, der mich entspannt und durch Krisen bringt. Innere Kritiker dürfen in schwierigen Zeiten mal die Klappe halten oder ausgelacht werden. In jedem Fall findet mitfühlender Humor eine amüsante Seite der Erschöpfung. Dieser Humor hält Traurigkeit aus, er bringt einen in der Krise zum Schmunzeln, ohne die Krise wegzureden zu wollen. Er macht Schmerz erträglich, ohne so zu tun, als wäre er nicht vorhanden.

Ich will heute nicht in Selbstmitleid versinken. Ich gönne mir lieber eine große Portion Selbstmitgefühl. Meine inneren Kritiker, die sagen „Du könntest jetzt mal Sport machen oder Kultur erleben, wenn du schon mal Urlaub hast“, setze ich mit einem Glas Prosecco auf die Couch und stoße anständig mit ihnen an. Es ist inspirierend, wenn jemand sagt: Du tust genug, du kämpfst genug, du bist genug. Entspann dich. Auch meine inneren Stimmen dürfen das sagen! Meine inneren Kommentatoren dürfen im Moment von völligem Entnervtsein mit mir ebenfalls humorvolles Mitgefühl haben, so wie auch meine Liebsten mich in den Arm nehmen. Ich darf mir selbst mental große Bodybuilder-Wächter zur Seite stellen, die mich tagsüber schützen und am Abend entspannt und

ausgelassen ein Bier oder einen Jasmintee mit mir trinken. Mir reicht es manchmal aus, eine nervige Situation einfach unterhaltsam, übertrieben oder komisch zu erzählen, um sie besser zu ertragen. Hatte die Situation kein humorvolles Ende, erzähl ich sie trotzdem mit einem. Oder übertreibe den Skandal so bodenlos, dass alle lachen. Das wiederum tut mir gut.

Ich darf mir von meinen inneren Antreibern und Kritikern immer und immer wieder eine Pause gönnen. Sie ins Kino, zum Shoppen oder nach Teneriffa in den Kurzurlaub schicken. In der leisen Hoffnung, dass sie sich einfach zum Dauerurlaub entschließen.

Es klingelt. Meine Freundin steht vor der Tür. Sie hat sich zu einem Spontanbesuch entschieden und Erdbeermarmelade mitgebracht. Ich freue mich und biete ihr einen Toast an. Noch weiß sie nichts von meiner neuen Errungenschaft, dem Komplimente-Toaster. Sie muss mich nun nicht aus tiefendem Selbstmitleid herausziehen. Ich werde einen unaufgeregten Plappernachmittag mit ihr auf der Couch verbringen.