

## D-A-CH-MENSCHEN – EINE VON 98 MILLIONEN



## „Es hilft, über sich selbst zu lachen“

Humor gehört an den Arbeitsplatz, findet Eva Ullmann. Denn mit den richtigen Techniken und einer guten Dosis Ironie löst man Konflikte – und Deutsch lernt man so auch besser.

MITTEL PLUS

**Eva Ullmann** (39) ist Humortrainerin und Chefin des Deutschen Instituts für Humor in Leipzig. Die Sozialpädagogin bietet Humorseminare für Firmen, Schulen und viele andere Kunden an.

### Frau Ullmann, Institut für Humor – das klingt gar nicht lustig.

Ja, Humor passt nicht in ein Institut. Genau deshalb haben wir uns so genannt. Wir spielen mit dem Kontrast. Bei dem Namen denkt man an Regeln und Normen, etwas typisch Deutsches.

### Für ihren Humor sind die Deutschen auch nicht bekannt. Haben sie welchen?

Klar haben die Deutschen Humor. Wir alle werden mit Humor geboren und damit sozialisiert. Spezifisch deutsch ist die Regel, zuerst die Arbeit zu erledigen und dann Spaß zu haben. Die Deutschen trennen das ziemlich strikt. Aber vor allem am Arbeitsplatz kann Humor viele positive Funktionen haben.

### Welche Funktionen sind das?

Humor kann zum Lösen von Konflikten beitragen, weil er Distanz schafft. Manchmal hilft es zum Beispiel sehr, wenn man in einer ernstesten Situation über sich selbst lachen kann. Wichtig ist dabei die Art des Humors: Man unterscheidet zwischen liebevollem und aggressivem Humor. Der liebevolle Humor gibt anderen Menschen ein gutes Gefühl. Mit aggressivem Humor macht man sich über andere Leute lustig und beschämt sie dadurch.

### Wie kann ich mir ein Humorseminar an Ihrem Institut vorstellen?

Unsere Kunden sind Firmen, Schulen, Kliniken, Apotheken, Ämter und viele andere. Am Anfang lasse ich die Teilnehmer oft erzählen, worüber sie gern lachen. Dann erkläre ich Techniken wie Ironie und Übertreibung, mit denen man Humor konstruktiv benutzen kann. Dazu zeige ich Praxisbeispiele aus Firmen. Wir machen außerdem viele Übungen wie Dialoge oder Spiele, inspiriert vom Improvisationstheater. Der Körper und die Sprache spielen eine wichtige Rolle.

### Kommen die Kunden zu Ihnen wegen Konflikten zwischen oder mit den Angestellten?

Nein, sie wollen meistens einfach etwas Neues ausprobieren. Die Firmen sind total unterschiedlich, und viel hängt von den Vorgesetzten ab. Manche wollen wissen, wie man eine Präsentation mit Humor interessanter machen kann. Oder was die richtige Dosis Ironie ist.

### Sollte man mit Ironie vorsichtig sein?

Wenn ich ironisch bin, sollten die anderen das deutlich erkennen können. Die Mimik kann da sehr helfen. Speziell Lehrer sollten wirklich vorsichtig sein, weil Kinder erst ab dem Alter von circa sechs bis acht Jahren beginnen, Ironie zu verstehen. Wenn ich etwas Ironisches sage und der Gesprächspartner es nicht versteht, kann das seine Gefühle verletzen.

### Ist es eine Barriere für Humor, wenn Menschen die deutsche Sprache noch nicht so gut verstehen oder sprechen?

Nein, denn Deutschlernende haben den Vorteil, dass sie Fehler machen dürfen. Niemand hat ein Problem damit, wenn sie eine lustige Geschichte erzählen und die Pointe vielleicht nicht ganz funktioniert. Fehler können Charme haben, und gemeinsames Lachen verbindet. Das Erzählen von Anekdoten muss man schließlich erst üben. Ich empfehle jedem Lernenden, genau das zu tun. Uns Deutschen hilft ein liebevoller Humor bei der Integration fremder Menschen. Er gibt ihnen das Gefühl, willkommen zu sein.

### Hilft Humor auch beim Lernen einer neuen Sprache?

Auf jeden Fall! Dazu gibt es mehrere Untersuchungen. Wenn man Vokabeln mit einer lustigen Geschichte oder auch nur einem lustigen Satz lernt, kann man sie sich besser merken. Genauso ist es mit Übungen. Interview: Eva Pfeiffer

### das Humorseminar, -e

• Kurs, in dem die Teilnehmer verschiedene Arten von Humor kennenlernen und trainieren, wie man Humor beruflich benutzt

### gehören

• hier: passen

### klingen

• hier: machen, dass man bei diesem Namen an Humor denkt

### strikt

• hier: genau; absolut

### beitragen zu

• hier: helfen

### Distanz schaffen

• hier: machen, dass man sich durch Kritik nicht beleidigt fühlt

### (sich beleidigt fühlen

• ≈ verletzte Gefühle haben)

### liebevoll

• mit viel Liebe; hier: freundlich

### sich lustig machen über

• lachen über

### beschämen

• etwas sagen oder so tun, dass andere über einen lachen

### sich vorstellen

• hier: sich denken, wie etwas sein wird

### die Übertreibung, -en

• von: übertreiben = hier: sagen, dass etwas z. B. größer ist oder öfter passiert als in Wirklichkeit

### einfach

• hier: nur

### der Vorgesetzte, -n

• Chef

### man sollte

• hier: es wäre gut, wenn

### die Pointe, -n franz.

• ≈ überraschender und oft auch lustiger Schluss einer Geschichte

### verbinden

• hier: machen, dass man sich wie Freunde fühlt, weil man über das Gleiche lachen kann

### schließlich

• hier: ≈ natürlich

### sich merken

• ↔ vergessen

In Deutschland, Österreich und der Schweiz (D-A-CH) leben 98 Millionen Menschen. An dieser Stelle interviewen wir jeden Monat einen davon.