

## Machen Technik & Innovation krank?

**Titel: Mit Humor geht Vieles besser**

**Prof. Dr. Willibald Ruch, Psychologisches Institut, Universität Zürich**

Schon die Grossmutter wusste es, und *Readers Digest* führte schon vor langer Zeit die Kolumne „Humor ist die beste Medizin.“ Ungeachtet dessen, dass Grossmütter ja praktisch immer Recht haben, scheinen auch führende amerikanische Wirtschaftsunternehmen darauf zu schwören. Sie richten z.B. Humorräume in den Betrieben ein, laden Comedians zu den Mittagspausen dazu, erlauben nicht nur, sondern ermuntern Mitarbeiter zu spassigen Dingen und lassen sich von Humorexperten beraten. Es herrscht der Glaube, dass Spass und Arbeit sich nicht unbedingt ausschliessen müssen; vielmehr kann ersteres das zweite auch fördern. Prominente, versierte und erfolgreiche Protagonisten der Idee, dass Humor am Arbeitsplatz wichtig ist, sind z.B. die Doni Tamblin (HumorRules; „HumorRules has helped organizations in a range of industries to build strong skills—and great attitudes—in their employees “; URL: <http://www.humorrules.com/>), Dr. Paul McGhee (The laughter remedy; „they who laugh, last“; <http://www.laughterremedy.com/>) und Prof. Dr. John Moreall (HumorWorks, „Did you ever wonder why so many of the best TV commercials are funny? Or why the most successful people in sales usually have a great sense of humor?“ <http://www.humorworks.com/index.php>). Anbieter in der Schweiz sind z.B. Emil Herzog (Emil Herzog Live, <http://www.emil-herzog-live.ch/>) und Pello (Pello, <http://www.pello.ch/>).

Dr. Paul McGhee, ein Pionier der Humorforschung und ehemals Professor für Entwicklungspsychologie, zählt in seinem Buch mögliche Vorteile des Humors auf. Er soll physische (**Physical Health Benefits:** Stronger immune system, Improved cardiovascular health, Reduced stress hormones, Reduced pain, Muscle relaxation) und psychische Gesundheit (**Mental Health Benefits:** Less stress, Reduced anger, anxiety, Increased joy, aliveness, More positive, optimistic mood, Sense of control, Increased emotional intelligence) fördern und so speziell am Arbeitsplatz nützlich sein (**Work-Related Benefits:** Humor Improves: Team building, Communication skills, Conflict management, Morale, job satisfaction, Creativity, problem solving, Resilience, Stress management, Productivity). Er gibt zahlreiche Vorschläge, wie man Spass auf den Arbeitsplatz bringt, aber warnt auch davor, Humor nicht mit destruktivem Zynismus bzw. herabsetzenden Witzen zu verwechseln.

Soweit die Praxis. Sind diese Versprechungen gerechtfertigt oder masslos überzogen? Die Antwort ist, dass es noch zu wenig Forschung gibt, um diese Frage mit einiger Sicherheit beantworten zu können. Von einer abschliessenden Bewertung ganz zu schweigen. Zunächst ein paar positive Befunde. Humor ist ein Puffer gegen Stress. Bei Personen mit wenig Sinn für Humor bewirken belastende Situationen eine Reduktion der Stimmung, Zunahme von schlechter Stimmung und auch körperliche Beschwerden steigen an (Martin & Lefcourt, Ruch). Bei Personen mit viel Sinn für Humor treten diese Effekte nicht auf; sie überstehen schwierige Situationen besser. Die Forschung von Newman und Stone belegt, dass auch Personen mit gering ausgeprägtem Sinn für Humor eine stressvolle Situation besser bewältigen (physiologische Stressindikatoren), wenn sie bewusst eine humorige Haltung einnehmen. Personen mit Sinn für Humor haben auch insgesamt bessere Stressbewältigungsmechanismen. Lachen erhöht die Schmerztoleranz; Experimente in unserem Labor haben belegt, dass ein echtes Lächeln und Lachen der Erheiterung einen Effekt auf die Schmerzwahrnehmung hat, der mindestens 30 Minuten anhält. Nicht schlüssig bestätigen lassen haben sich bis jetzt die vermuteten Effekte auf das Immunsystem, den Blutdruck oder die Endorphinausschüttung.

Die Erforschung des Beitrags von Humor und Lachen zum guten Leben und deren Effekte auf die Arbeits- und Lebenszufriedenheit erhält inzwischen Rückenwind durch die so genannte Positive Psychologie. Diese beschäftigt sich mit den psychologischen Aspekten des Lebens, die es lebenswerter machen. Humor wird dort als eine von 24 Charakterstärken gesehen, welche dem Menschen als persönliche Ressource zur Verfügung stehen, die man im Privat- und Arbeitsleben einsetzen kann. (Die Webseite <http://www.charakterstaerken.org/> erlaubt die Erfassung dieser Stärken und gibt dem Teilnehmer/der Teilnehmerin ein unmittelbares und kostenloses Ergebnis). Humor wird auch als ein Kennzeichen von „Positiven Institutionen“ verstanden (<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>). Bis die Forschung hierzu einschlägige Ergebnisse liefert, wird noch Zeit vergehen. Ungeduldige müssen bis dahin der Weisheit der Grossmutter vertrauen.

#### Literaturhinweise

Thomas Holtbernd (2003). *Führungsfaktor Humor. Wie Sie und Ihr Unternehmen davon profitieren können*. Frankfurt am Main: Redline Wirtschaft bei Ueberreuter.

Paul E. McGhee (1999) *Humor, Health and the Amuse System*. Kendall/Hunt, Dubuque, Iowa, USA.

John Morreall (1997). *Humor Works*. Amherst, USA: Human Resource Development Press.