



FOTO: CONTRASTSTOCK/ISTOCK.ADOBE.COM

Lachen erlaubt: In einer Arbeitsatmosphäre, in der Humor gefördert wird, arbeiten die Teams kreativer und engagierter.

# „Humor ist eine Sichtweise aufs Leben“

**BZ-INTERVIEW** mit Kirsten Hänle, die als Humortrainerin mehr Leichtigkeit in den Alltag ihrer Kursteilnehmer bringen möchte

**REGION FREIBURG.** Man kann sich über die umgestoßene Kaffeetasse, grummelige Arbeitskollegen und den platten Fahrradreifen ärgern. Oder darüber schmunzeln. Letzteres empfiehlt Kirsten Hänle, die als Humortrainerin vermittelt, wie man das Arbeits- und Alltagsleben humorvoller – und damit leichter – gestalten kann. Im Interview brachte sie mit ihren Erklärungen und Beispielen Kathrin Blum zum Grinsen.

**BZ:** Haben Sie heute schon gelacht?

**Hänle:** Ja, über ein Foto in der Zeitung, auf dem meine Töchter zu sehen sind. Und Sie?

**BZ:** Ähm, also, Moment! Eigentlich stelle ich hier die Fragen.

**Hänle:** Verraten Sie es mir trotzdem?

**BZ:** Da muss ich überlegen.

**Hänle:** Sehen Sie? Das zeigt, dass wir zu selten auf das Positive blicken. Wir haben gelernt, uns auf das Negative zu konzentrieren. Das ist schade!

**BZ:** Sie wollen das ändern und bieten als Humortrainerin einschlägige Kurse an. Werden diese gut angenommen?

**Hänle:** Absolut. Die Nachfrage ist groß, es scheint ein echtes Bedürfnis zu geben.

**BZ:** Für die Kontaktstelle Frau & Beruf informieren Sie in Workshops über Humor im Beruf. Was tun, wenn die Arbeit eher zum Weinen als zum Lachen bringt?

**Hänle:** In den meisten Jobs gibt es anstrengende Phasen und Tätigkeiten. Wenn man schon keinen Spaß an der Arbeit hat, ist es wichtig, ihn bei der Arbeit zu haben. Deshalb rate ich zu Kontakt mit den Kollegen. Oft hilft gemeinsames, bewusstes Übertreiben mit einem Augenzwinkern. So machen das beispielsweise gerade viele Lehrer: Sie schicken sich absurde Videos zum Thema Homeschooling zu. Jede Berufsgruppe hat ihre eigenen Witze, die wie ein Ventil wirken, der Psychohygiene dienen.

**BZ:** Wenn mich die Arbeit frustriert, finde ich vielleicht gerade gar nichts lustig.

**Hänle:** Deshalb beauftrage ich meine Kursteilnehmer damit, als Humordetektive durchs Leben zu gehen und gezielt nach komischen, absurden Situationen zu suchen. Es gibt viel Skurriles im Alltag – egal ob an der Bushaltestelle oder beim Bäcker. Wir müssen dieses Potenzial nur ausschöpfen. Manchmal hilft es, einen Schritt zurückzutreten und die Perspektive zu wechseln.

**BZ:** Und das macht die Sache komisch?

**Hänle:** Ja, weil uns dann möglicherweise auffällt, wie verbohrt wir sind. Ein Beispiel: Manche machen eine Wissenschaft daraus, wie die Spülmaschine einzuräumen ist. Stellen Sie sich das aus der Vogelperspektive vor: Wie albern ist es, die Spülmaschine umzuräumen, nur weil ein Teller an der falschen Stelle steht? Bei sowas kann man prima über sich selber schmunzeln. Manche heben ihre Laune mit witzigen Büchern, Podcasts oder Comedy-Shows. Andere hängen sich Fotos, Sprüche oder Cartoons an ihre Pinnwand. Egal warum man lacht – es ist jedes Mal eine Auszeit. Wer lacht, denkt nicht – und ärgert sich nicht.

**BZ:** Manche Kollegen lachen über Scherzereien. Andere blicken trotz Späßchen weiterhin saueröpfisch drein. Wie geht man mit ihnen um?

**Hänle:** Es gibt nur wenige Menschen, die gar keinen Sinn für Humor haben. Dass er manchen leichter von der Hand geht, hat mit den eigenen Erfahrungen zu tun. Wer wenig zu lachen hatte im Leben, tut sich vielleicht schwerer. Es liegt an uns, herauszufinden, warum das Gegenüber so ernst ist. Da geht es um Wahrnehmung und Achtsamkeit – die uns auch zur

Erkenntnis führen kann, dass manche Humor nutzen, um ihre wahren Gefühle nicht zeigen zu müssen. Manche Menschen haben einen subtilen Humor, amüsieren sich ohne größere äußere Regung.

**BZ:** Wie sollte man reagieren, wenn alle Kollegen als Reaktion auf einen Scherz schiefgucken?

**Hänle:** Die Gefahr des Scheiterns sollte uns nicht davon abschrecken, humorvoll zu sein. Humor ist wie ein Tennisschläger. Einen zu besitzen, macht noch keinen guten Spieler. Man muss sich Techniken aneignen und üben.

**BZ:** Inwieweit ist Humor Definitionssache?

**Hänle:** Laut Duden ist Humor „die Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren“, also eine Sichtweise aufs Leben. In der Humorforschung spricht man von vier Humorstilen. So gibt es positive und negative Stile.

**BZ:** Wie Schadenfreude?

**Hänle:** Auch, ja. Ein anderes Beispiel ist selbstabwertender Humor. Zum Beispiel, wenn ich morgens aufstehe und zu meinem Spiegelbild sage: Ich kenn dich nicht, aber ich wasch dich trotzdem.

**BZ:** Tiefe Augenringe haben ja jetzt auch nicht gerade etwas Motivierendes.

**Hänle:** Man könnte aber auch sagen: Du siehst zerknittert aus – dann hast du ja heute viele Entfaltungsmöglichkeiten. Dann ist es selbstaufwertender Humor.

**BZ:** Sie kündigen Ihre Kurse an mit: Humor verbessert die Kommunikation, nimmt die Angst vor Fehlern und beugt Stress vor. Klingt, als wäre Humor ein Allheilmittel.

**Hänle:** Nein, das ist Humor nicht. Er kann nicht sofort alle Konflikte lösen oder

Ängste nehmen, aber er schafft vielleicht eine Atmosphäre, in der es gelingt, Probleme anzusprechen oder anzugehen. Im richtigen Moment und in passender Dosis ist Humor ein Türöffner.

**BZ:** Gibt es Situationen, in denen Humor nicht angebracht ist?

**Hänle:** Ich sehe es umgekehrt: In vielen Situationen zeigt sich, dass Humor eine Bewältigungsstrategie ist. Er schafft Abstand. Zum Beispiel in der Pandemie. Wie sagte neulich eine alte Dame zu mir? Eigentlich ist die Maskenpflicht ganz praktisch, dann kann ich auch mal ohne Zähne aus dem Haus. Nicht angebracht ist Humor, wenn er auf Kosten anderer praktiziert wird, zynisch oder sarkastisch ist. Humor sollte nicht als Munition eingesetzt werden, um andere zu verletzen.

**BZ:** Scheitern manche an Humor, weil sie sich zu wichtig nehmen?

**Hänle:** Ja, leider. In vielen Firmen herrscht die Auffassung, dass Mitarbeiter nicht ausgelastet sind, wenn sie bei der Arbeit Spaß haben. Und manche Führungskräfte fürchten, ihre Autorität zu verlieren, wenn sie humorvoll agieren.

**BZ:** Ist diese Sorge berechtigt?

**Hänle:** Nein. Humor kann als emotionale Kompetenz die fachliche ergänzen. In einer Arbeitskultur, in der Humor gefördert wird, sind die Menschen kreativer, flexibler, engagierter. Es gibt Studien, etwa von Barbara Plester und Michael Titze, die belegen, dass Humor am Arbeitsplatz das Betriebsklima lockert, beim Aufbau sozialer Netzwerke unterstützt, Teams stärkt. Führungskräfte, die auch mal über sich selber schmunzeln können, schaffen Vertrauen und werden respektiert.

**Kirsten Hänle** (52) lebt mit ihrer Familie in Au und gibt als zertifizierte Humortrainerin und Betriebswirtin Seminare, auch Humortrainings via Zoom, unter humor-impulse.de.

**Eine ausführliche Version** dieses Interviews finden Sie auf badische-zeitung.de



Kirsten Hänle