



# HumorCareBlatt das dritte

vom Dezember 07

Eine lose Sammlung von Ideen, Materialien, Anregungen und Wünschen aus dem Hause HumorCare Schweiz – von Mitgliedern, mit Mitgliedern, für Mitglieder

## Liebe HumorCare Mitglieder

Unser HumorCareBlatt findet Zuspruch. Nach dem ersten und zweiten folgt hier das dritte vor dem vierten.

**Wir haben unser Redaktionsteam erweitert. Beate Nowak aus Basel hat spontanbegeistert ihre Mitarbeit zugesichert: Herzlich willkommen, Beate. Du sorgst für eine ausgewogene Frauenquote, senkst den Altersschnitt des Teams erheblich und wirst die Qualität des Blattes heben.**

Wir werden uns in diesem dem dritten HumorCareBlatt schwerpunktmässig noch einmal mit dem Forum in Bern und dem Thema Humor am Arbeitsplatz beschäftigen.

Für die weiteren Ausgaben, die in konsequent unregelmässigen Abständen in Eurer Post auftauchen werden, planen wir verschiedene Rubriken (z.B. Humor&Gehirn, Humor und Religion, Humor und Sterben, Lachhaftes, Clowns unter sich und uns oder was auch immer) Für Ideen und inhaltliche Beiträge sprechen wir gern ein lobendes Dankeswort aus.

Doch nun: auf geht's zurück zum **HumorForum am 10.11.2007 in Bern**

Was geschah:

Das Tagungsthema „Humor am Arbeitsplatz“ stieß auf unerwartetes Interesse gemessen an den ca. 60 Anwesenden (es waren auch Gäste dabei).

Unsere „Musikclowns“ Katharina Schwitter (Akkordeon) und Marcel Briand (Klarinette) legten mit ihren einfühlsamen Weisen für die Ankommenden den atmosphärischen Teppich für einen verheißungsvollen Tag.

*"Lachen ist die eleganteste Art, andern die Zähne zu zeigen."*

Der thematische Bogen war weit gespannt. In den beiden Grundsatzreferaten von Peter Hain und Willibald Ruch wurde der Humor von zwei Seiten beleuchtet: Seine Anwendungen in der Praxis

des Psychotherapeuten einerseits und andererseits als Objekt der Verhaltensforschung. „Sind humorvolle Menschen glücklicher?“ Es wurde klar festgestellt, dass die Forschung der Praxis noch hinten nach hinkt.

Der zerstreute „Humorforscher“ (Patrick Hofer) und die zickig-störende Putzfrau Lina (Regula Pavelka) sorgten mit ihren kauzig-humorvollen Interventionen für gelebte Heiterkeit.

In Marcel Briand's Workshop kreiste die Diskussion u.a. um die zentrale Frage, ob die Clowns an einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Wirken ihrer Humorarbeit und dem Arbeitsfeld interessiert sind oder ob es vor allem ums Spielen geht.

Dass gelachter Humor in der Gruppe hierarchische Betriebsstrukturen aufbrechen kann, den Teamgeist fördert und steife Arbeitsatmosphäre

durchrüttelt, zeigte Lachtrainer Francesco

*Humor im Ernst suchen; ernsthaft Humor suchen.*

Muzio mit seinen queren, effektvollen Lachübungen.

Nicht zuletzt waren es auch die Pausengespräche, der Erfahrungsaustausch am Mittagstisch, die den Teilnehmern Impulse für etwas mehr Humor am Arbeitsplatz mit auf den Heimweg gaben.

„Wenn du ernst genommen werden willst, musst du es heiter bringen“.

Wohlgemerkt: das HumorForum wurde (mit einer Ausnahme) von HC-Mitgliedern bestritten.

Wer nicht nur lesen will, kann gucken: Eine Auswahl von Schnappschüssen unserer Hoffotografen Tais Mundo sind auf [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch) zu finden.

Humor hilft bei Machtlosigkeit!

## Beates subjektive Einschätzung dieses Tages

Ich fand die Mischung "Wissenschaft, Bericht aus der Arbeitspraxis, Auswahlmöglichkeiten am Nachmittag zwischen Clown und Humortrainer" sehr gut und natürlich auch das humoristische Rahmenprogramm (dat war äscht glasse – wie die Düsseldorferin sagen würde)!

Obwohl ich wenig wissenschaftlich orientiert bin, finde ich es wichtig, Wirkungen von Humor "zu belegen". Unsere Gesellschaft ist ja so geprägt, dass Beweise her müssen. Doch nicht nur das, mich hat der Input von Herrn Prof. W. Ruch sehr gepackt. Was ich von diesem mitgenommen habe:

– bei den Prädikatoren für Lebenszufriedenheit ist Humor im oberen Drittel

– es gab wenig Personen, die von sich sagten, sie hätten wenig Humor

Ich bin gespannt auf die Ergebnisse, ob die Zufriedenheit steigt, wenn der Humor trainiert wird

– es konnte belegt werden: man kann bewusst humorige Sicht annehmen. Wenn man das macht, gibt es eine eindeutige Wirkung, dass Situationen stressfreier überlebt werden. (Das zeigt mir, dass es wichtig ist, Humor bewusst zu leben. Das gibt meinem Leben mehr Leichtigkeit und somit auch Freiheit!)

– Humor bewirkt, dass in Stresssituationen Belastung nicht steigt! Ich bin gespannt, was die Humortrainings genau beinhalten und welche Ergebnisse daraus konkret gezogen werden können. Dafür werde ich mich auf jeden Fall mit Prof. Dr. Ruch in Verbindung setzen

– Die Definition "Humor = heitere Gelassenheit" finde ich sehr treffend.

– Erstaunt war ich über die Aussage: Zufriedenheit und glücklich sein, sind genetisch bedingt.

– Und worüber ich sehr froh war, zu hören, dass Stärken einzusetzen und Fähigkeiten im Dienste einer "höheren Sache" einzubringen, bewirkt, dass Leben Spaß macht.

Diese Inputs sind für mich sehr wertvoll. Ich will prüfen, was ich davon nicht nur im privaten Leben, sondern auch in meinem beruflichen Umfeld einsetzen oder weiter untersuchen lassen kann.

Von dem Erfahrungsbericht "Humor in der Therapie" war ich nicht minder begeistert. Ich finde, es gehört viel Sensibilität und Intuition

dazu, in diesem Umfeld Humor einzusetzen. Diesen Eindruck konnte ich von Herrn Dr. Peter Hain gewinnen (also, dass diese Eigenschaften eine echte Begabung von ihm sind, wenn ich dass so behaupten darf). Es war ein überzeugender und ermutigender Bericht.

Das Humor-ABC ist eine gute Idee, die wesentlichen Eigenschaften von Humor auf den Punkt zu bringen und wie Humor fruchtbar wirken kann - genial - danke! Ich muss es für mich noch mal wiederholen:

A = Absicht und Distanz: mit Absicht kann ich etwas verändern; nicht Humor dem Zufall überlassen, sondern eine humorbereite Haltung annehmen als Angebot für sich und andere  
 B = Beziehung und Bereicherung: wohlwollende Haltung für alle; und als ersten Schritt für sich selbst (schon über sich selbst lachen, aber nicht abwertend lachen ...)  
 C = Context und Befindlichkeit: was versteht die andere Person und was nicht (Alter, Kultur, etc) und wie fühlt sich der andere und ich mich selbst.

Am Nachmittag war ich bei Francesco Muzio und war gespannt auf seine Arbeitsweise. Lachen einfach so, steckt an ... Für mich war es allerdings zu lange und auch eine Erfahrung wert.

Was ich mir für ein nächstes Treffen vorstellen könnte: Über das, was man gehört und gesehen hat, intensiver in Austausch zu kommen. Was mache ich daraus in meinem persönlichen und beruflichen Umfeld. Oder eben auch einen Austausch zu speziellen spezifischen Humor-themen ...

Unterm Strich: Ein WERT-VOLLER Tag!

Aus einer der Arbeitsgruppen:

### **Wünsche für ein nächstes Humorforum:**

- Eine sprachwissenschaftliche Untersuchung verschiedener Begriffe, die in Zusammenhang mit Lachen und Humor gebracht werden können. Sarkasmus, Zynismus, Ironie, Spott.
- Eine KulturwissenschaftlerIn, der/die erzählt wer wo (auf der Welt) wie über was lacht.
- Bessere Gipfeli, feuchterer Kuchen.
- Wieder ein Input à la Putzfrau.
- Eine GrenzwissenschaftlerIn der/die auf die herkömmlichen Betrachtungsweisen pfeift und etwas mutigere erquicklichere Aussagen über die Wirkungen von Humor macht. Der Film "What the Bleep do we know" wurde als Beispiel genannt, wie solches Denken sich manifestieren kann.

Was vom Forum mit nach Hause genommen wurde:

- Die Einsicht, dass in der Pflege auch "geplanter" Humor wirkt; der Vorsatz, sich einmal auf diese Weise zu versuchen, statt sich immer "nur" auf die Spontaneität zu verlassen.
- Faszination über die Vielschichtigkeit des Themas.
- Umsetzbare Übungen aus F. Muzios Lachseminar
- Verstärkung des Gefühls gegenüber der Humorarbeit, wie wichtig diese sei.
- Bestärkung in der Vision, dass eine fröhlichere Gesellschaft möglich sei.

Das Thema „Humor am Arbeitsplatz“ soll hier nicht abgeschlossen werden, ohne Hinweis auf Paul E. McGhee, amerikanischer Psychologe und Verhaltensforscher. An den Basler Humorkongressen 1998 und 1999 berichtete er eindrücklich über seine großangelegten Untersuchungen im Bereich der Stressbewältigung und Befriedigung am Job. Seine Konklusionen sind eindeutig und belegt: Humor (und Spass/„fun“) im beruflichen Umfeld leistet einen (messbaren) Beitrag zur beruflichen Befriedigung, Freude an der Arbeit, Firmenloyalität. Seine Studien zeigen klar auf, dass gelebter Humor in den heute flacheren, auf Teamarbeit ausgerichteten Organisationsformen, Kreativität, Kommunikation, Zusammengehörigkeitsgefühl, Motivation merklich und nachweisbar beleben. Es sprengt hier den Platz, seine Anweisungen und Empfehlungen wiederzugeben, wie Humor (und Spass) am Arbeitsplatz zur Entfaltung kommen kann. Klar, die amerikanische Arbeitswelt und Firmenkultur können nicht telquel auf unsere Verhältnisse übertragen werden. Einige Empfehlungen McGhees: Humor muss Platz in der Firmen- und Führungsphilosophie haben, spontaner Humor und Heiterkeit an der Arbeit ist akzeptiert, Schwarzes Brett mit „Witz oder Comics der Woche“ einführen, „Humorpause- und Stressabbau-Raum“ mit heiteren Posters, humorvollen Sprüchen und Kabarett-CDs, abwechselnde „Humorverantwortliche“ bestimmen, die mit kreativen Ideen für eine humorvolle Arbeitsatmosphäre sorgen.

Hier hätten wir gern den Cartoon „Perspektivenwechsel“ eingesetzt. Wir denken, für heute genügt der Hinweis, wo er zu finden ist:

**<http://toonblog.squarespace.com/postings/category/cartoons?currentPage=2>**

**[squarespace.com/postings/category/cartoons?currentPage=2](http://toonblog.squarespace.com/postings/category/cartoons?currentPage=2)**

**Das HumorCareBlatt sucht eine Zeichnerin oder einen Zeichner – Anfängerinnen sehr willkommen.**



Ein weiterer Exponent der Humorforschung im angelsächsischen Raum ist Rod A. Martin.

In seinem Buch „The Psychology of Humor“ (2007/Elsevier Academic Press) betont er die soziale/gesellschaftliche Rolle des Humors als Kommunikationsmittel im betrieblichen Kontext (Bewältigung von Konfliktsituationen, Mediation, gute Mitarbeiterbeziehungen).

Nicht unerwähnt soll HC-Mitglied Emil Herzog bleiben. Seit mehreren Jahren leistet er mit seinen diversen Humormodulen in der Unternehmungswelt Pionierarbeit.

In der deutschsprachigen Literatur verweisen wir auf Gerhard Schwarz, Universitätsdozent und langjähriger Berater in Organisationsentwicklung und Konfliktmanagement („Führen mit Humor“ 2007/Gabler-Verlag).

**Die nächste HumorGelegenheit**, wird im April in Thun sein – diesem HCB liegt eine Einladung bei. Achtung, aufgemerkt: im vergehenden Jahr mussten vielen Humormenschen die Teilnahme an diesem Ereignis verweigert werden, weil viel zu viel zu viele Anmeldungen vorlagen. Und im nächsten Jahr wird der Andrang noch drängender sein, den dieses mal wird das Programm zum größten Teil von HC-Mitgliedern gestaltet – das will sich niemand entgehen lassen, deshalb informieren wir Euch gleich als erste, damit Ihr auf Nummer sicher dabei sein und die Feiertage nutzen könnt, Euch umgehend anzumelden. **Willkommen in Thun im April 08.**

**Die nächste HumorFeier** wird eine Geburtstagsparty sein: HC wird 10. Da lassen wir es krachen im Herbst 2008. Ihr seid eingeladen, mit zu feiern und wenn Ihr mögt mitzugestalten. Wir stellen uns noch nix genaues vor, das aber recht konkret.

**Der nächste Humorgruß** kommt jetzt und ist von unser aller HC-Vorstand, der Euch – wohlgezogen und kultiviert wie er nun mal ist – ein humorvolles Weihnachtsfest wünscht, an dem Ihr den großen Humoristen des vergangenen Jahrhunderts ,Jean-Paul Sartre, widerlegen könnt, der meinte: *"Weihnachten ist ein Fest der Freude. Leider wird dabei zu wenig gelacht."*  
**Und nach dem Fest: ein fröhliches, gesundes und richtig gutes Jahr 2008.**

Auch wir wünschen Euch viel zum Lachen und fröhlich sein und freuen uns auf Eure Resonanz, Eure Anregungen und Ideen.

Euer Redaktionsteam  
 Beatrice Massart, Beate Nowak, Beat Hänni, Hans-Georg Lauer

Eure Beiträge jedwelcher Art nimmt gerne das Postfach [h-g.lauer@gmx.de](mailto:h-g.lauer@gmx.de) entgegen

***Eine Schlussbemerkung: dieses bescheidene HumorCareBlatt kann und will natürlich nicht unsere Website [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch) ersetzen. Dort findet Ihr aktuelle Hinweise auf Termine, auf Angebote unserer Mitglieder, auf Literatur und vieles mehr. Also: Glück auf [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch)***

Anzeige

Das HumorCareBlatt, ein noch junges (Altersdurchschnitt des Redaktionsteams: gefühlt 30, echt über 51,5) Blatt der Schweizer Humorszene sucht zur Auflockerung des Buchstabendickichts eine Zeichnerin, die die Inhalte der Buchstaben zeichnerisch verdeutlicht (nein es gibt bei HC keine Analphabeten). Dilettanten erwünscht, frau kann ja mit den Aufgaben wachsen. Bewerbungen bitte formlos und ohne Lebenslauf an die Redaktion

Und dann noch der: „Seit zwanzig Jahren schenke ich dir nun zu Weihnachten karierte Krawatten. Und plötzlich gefallen sie dir nicht mehr!“ (gefunden im 13. Adventskalendertürchen bei humor.ch)