

Lachen ist gesund – Humor als Stressbewältigung im Praxisalltag

Was ist der Sinn dieser Maßnahme?

Diese Maßnahme wendet sich an alle Mitarbeiter. Sie dient der Gesundheitsförderung im Sinne der WHO und des deutschen Arbeitsschutzgesetzes. Beide definieren Gesundheit als Kombination aus körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden. Da Humor auf allen drei Ebenen wirkt, ist diese Maßnahme umfassend und zudem kostengünstig. Denn Humor muss nicht neu erlernt, sondern vor allem geübt werden. Bewusst eingesetzt ist er eine wichtige Kompetenz zur Selbstregulierung und erhöht die Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Internationale Studien haben gezeigt, dass Humor eine erfolgreiche Coping-Strategie im Umgang mit Stress sein kann. Er ist ein wirksamer Schutz vor krankmachendem Stress (Disstress) und regeneriert Kräfte, die durch Krisen, Ärger, Niedergeschlagenheit oder Angst verloren gehen. Auf diese Weise wirkt er nachhaltig gegen Burnout.

Kann man Humor lernen?

Ja, denn das Erlernen von Humor gehört zur kindlichen Entwicklung und verändert sich in den verschiedenen Lebensphasen (junge Menschen haben z. B. ein anderes Humorverständnis als ältere). In der Regel haben alle Menschen seit ihrer frühen Kindheit Humorkompetenz erworben. Wie stark diese ausgeprägt ist, hängt von persönlichen Ressourcen (z. B. intro-/extravertiert) und Umwelteinflüssen (Eltern, Erzieher etc.) ab. Ob die Kompetenz im Erwachsenenalter erhalten oder ausgebaut werden kann, ist ebenfalls von diesen Größen (nun Arbeitsfeld, Unternehmenskultur etc.) abhängig. Auf dieser Grundlage wurden verschiedene Lern- und Trainingsprogramme entwickelt (vor allem in den USA, Israel, Schweiz) und evaluiert. Theoretische Grundlage der angebotenen Maßnahme sind vor allem das Programm des US-amerikanischen Psychologieprofessors Paul McGhee sowie die Arbeiten von Prof. Willibald Ruch (Uni Zürich), Michael Titze und Prof. Barbara Wild (Tübingen). Die praktischen Übungen stammen überwiegend aus dem reichhaltigen Fundus des Improvisationstheaters.

Was sind die Quick wins?

- Stresssituationen können leichter selbst reguliert werden
- Höhere Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter
- Wertschätzung und Kommunikationsverhalten sind verbessert
- Eine verringerte Anzahl von Krankmeldungen ist wahrscheinlich

In der Regel profitieren Menschen mit starkem Perfektionsdrang oder hohem altruistischen Verhalten am schnellsten und stärksten von der Maßnahme

Was beinhaltet eine Maßnahme?

Die Maßnahme soll Mitarbeiter befähigen, Humor zur Bewältigung von Stresssituationen einzusetzen. Dafür ist das Trainieren einer humorvollen Grundeinstellung zu sich selbst und den Widrigkeiten der Arbeitswelt notwendig. Es geht nicht darum, großartige Witze erzählen zu können oder „Probleme wegzulachen“. Stattdessen soll die Humorkompetenz ausgebaut und für die Arbeitszufriedenheit und persönliche Gesundheit genutzt werden. Im Mittelpunkt steht nicht die Verdrängung von Schwierigkeiten, sondern der souveräne Umgang mit Fehlern, Problemen, unvorhersehbaren Situationen und anderen Widrigkeiten.

Die Maßnahme ist sehr praxisorientiert. Das Gelernte wird umgehend in spielerischen Übungen erprobt. Im Mittelpunkt stehen Teamarbeit und Kommunikation.

Vermittlung theoretischer Grundlagen erfolgt durch

- Lehrvorträge
- Gruppen-/Paararbeit
- Diskussion

Praktische Umsetzung erfolgt in Form von

- Gruppen-/Paarübungen
- Spielerischen Übungen
- Einzelarbeit

Themen der Maßnahme

- Den eigenen Humorstil erkennen und schätzen lernen
- Eine humorvolle Grundhaltung entwickeln
- Komik im Alltag erkennen
- Über sich selbst lachen können
- Humor in Stresssituationen anwenden
- Grenzen des Humors

Welche Investitionen müssen eingesetzt werden?

Zur Umsetzung empfehlen wir ein eintägiges Seminar.

Im Idealfall schließen sich daran sechs einstündige Termine im 14-tägigen Rhythmus an.

Alternativ können die gewonnenen Erkenntnisse und Fähigkeiten durch ein zweites Seminar vertieft werden, das 6 bis 12 Monate nach dem ersten durchgeführt werden sollte.

Wie wird der Transfer in die Praxis gewährleistet?

Das eintägige Seminar vermittelt Grundlagen des Humors und der bewussten Anwendung im Arbeitsalltag. Materialien mit konkreten Handlungsanweisungen ermöglichen, das Gelernte in den Arbeitsalltag zu transferieren. Für den Transfer sind Eigeninitiative und Übungsbereitschaft des betreffenden Mitarbeiters notwendig.

Schließt sich an das eintägige Seminar eine Übungsphase von einstündigen Terminen an, sinkt die Abhängigkeit von Eigeninitiative. In diesem Fall können zudem die persönlichen Erfahrungen im Arbeitsalltag reflektiert und Verhaltensweisen angepasst werden.

Was ist für Ihre Praxis nach einer Maßnahme anders?

- Selbstregulation der Mitarbeiter funktioniert besser
- Die Mitarbeiter können ihre persönlichen Ressourcen besser nutzen
- Störgrößen wie Disstress, Überforderungsgefühle, Ärger und Ängste sind verringert
- Erhöhtes Wohlbefinden im Arbeitsumfeld
- Kommunikationskompetenzen sind erhöht
- Das Zusammengehörigkeitsgefühl der Mitarbeiter verstärkt sich
- Das situative Verhaltensspektrum ist größer
- Positive Außendarstellung (Attraktivität, Identifikation für Mitarbeiter)