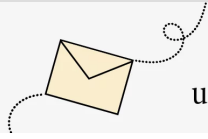


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




BERUF

## Es darf gelacht werden

Humor und Heiterkeit im Berufsleben als vorteilhafte Eigenschaft zu sehen, liegt vielen fern. Dabei ist das eine Fehleinschätzung

VON CAROLA KLEINSCHMIDT

 08. OKT 2021

Nach Monaten im Homeoffice trifft sich das Team zum ersten Mal wieder im Büro. Just als alle sich setzen wollen, stolpert Kollegin Schmidt. Ihre Kaffeetasse fällt auf den Tisch. Die Kolleginnen und Kollegen springen auf, um die Kaffeeflut zu stoppen. Wie peinlich! Die erlösenden Worte kommen von der Chefin: „Du kannst ja gut loslassen! Ich muss dafür einmal die Woche zum Yoga“, sagt sie und lacht. Alle stimmen erleichtert ein, schnell ist der Tisch abgewischt. Das Meeting kann beginnen.

Lange Zeit war allein der Humor im Privatleben Gegenstand von Studien. Diese zeigten zum Beispiel, dass Humor die Stimmung hebt und Menschen verbindet. Zugleich kann man mit einem witzigen Spruch auch etwas Luft zwischen sich und seine Ängste und Sorgen bringen. Erst seit den 1980er Jahren interessieren sich Forscherinnen und Forscher für die Frage, welche Rolle Humor im beruflichen Umfeld spielt.

## Schwierige Situationen entschärfen

Sie fanden heraus, dass es auch im Job reichlich Vorteile hat, wenn viel gelacht oder geschmunzelt wird: „Humor hat die Kraft, schwierige Situationen zu entschärfen und Nähe herzustellen. Das ist gerade im Beruf sehr nützlich“, sagt Nale Lehmann-Willenbrock, Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Hamburg. In unserem Beispiel entspannt die Chefin die Situation, indem sie heiter reagiert. Kaffee verschüttet? Kann jeder mal passieren und ist nicht schlimm.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

### Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

### Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Habe ich Borderline?**

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** LEBEN

### **Ruhe im Kopf**

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.