

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 80 (2009)  
**Heft:** 3: Humor : was gibts im Heim zu lachen?  
  
**Artikel:** Humor am Arbeitsplatz : mit Humor-Training zu mehr Stressresistenz  
**Autor:** Wenger, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804867>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Humor am Arbeitsplatz

# Mit Humor-Training zu mehr Stressresistenz

Humor wird auch in der Personalentwicklung zunehmend eingesetzt. Denn er gilt als wirksamer Puffer gegen Stress und fördert die Teambildung. Interessant dabei: Humor kann man tatsächlich lernen und trainieren, wie die Universität Zürich herausgefunden hat.

Susanne Wenger

Der Stationspfleger in der Psychiatrie bittet den neuen Patienten, sich auf die Waage zu stellen. Der Patient sagt: «Ich habe aber nur ein Bein.» Darauf der Pfleger: «Dann dürfen Sie auch etwas weniger wiegen.» So habe eine Situation, die tendenziell peinlich gewesen sei, mit einem Lachen aufgelöst werden können, sagt Martina Houben, Fachfrau für Personalentwicklung und Coaching. Die selbständige Beraterin aus Bochum in Deutschland ist vom Nutzen des Humors in der Arbeitswelt überzeugt. Humor bauet Brücken, schüttet Gräben zu, mache Missliches erträglicher und vertreibe schlechte Laune. Dabei definiert Houben Humor als spielerische Haltung, mit der man es sich und anderen leichter mache: «Schwierige Situationen lassen sich durch einen Perspektivenwechsel wenden.» Man gehe auf Distanz zu einem Problem und bekomme dieses eher in den Griff.

Von der Stadtverwaltung über das Industrieunternehmen bis zur Gesundheitsinstitution: Martina Houben hat schon viele Kunden in Sachen Humor beraten. Für die Fachfrau ist es eine bewusste Entscheidung, den Fokus im Arbeitsalltag auf humorvolle Dinge zu richten: «Um Humor zu spüren, brauchen Menschen einen vorbehaltlosen Blick und die Offenheit, sich überraschen zu lassen von dem, was kommt.» Wer einmal den Blick geschärft habe, entdecke rundherum viele kleine erheiternde Situationen. Das gelte auch für Arbeitsumfelder wie Heime und Spitäler, obwohl es die Mitarbeitenden mit Krankheit, Leid und Tod zu tun hätten.

### Belastendes besser meistern

Gerade Gesundheitspersonal pflege unter sich teils einen recht schwarzen Humor, weiß die Zürcher Humorforscherin Heidi Stolz. Dieser helfe dabei, Abstand zu finden und sich emotional nicht zu stark involvieren zu lassen. Aus dem gleichen Grund bedienten sich auch Feuerwehrleute einer recht derben Sprache, wie man aus einer Untersuchung wisse. Heidi Stolz gehört zu einem Forschungsteam am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik unter der Leitung von Professor Willibald Ruch. Dort beschäftigt man sich im Rahmen der Positiven Psychologie mit dem Humor als persönlicher Ressource des Menschen und schliesst damit eine Forschungslücke. Bisher stammten die meisten Studien über die Wirkung von Humor aus den USA, sagt Heidi Stolz. Doch deren Ergebnisse ließen sich nicht eins zu eins auf die Schweiz übertragen.

Als gesichert gilt, dass Humor die Teambildung fördert. Aber nur, wenn dabei niemand ausgegrenzt wird: «Sich über jemanden lustig zu machen, ist nicht teambildend», sagt Heidi Stolz. Erhöht wird zudem die Einsatzbereitschaft für das Unternehmen. Und vor allem: Humor ist ein Puffer gegen Stress. Es konnte nachgewiesen werden, dass belastende Situationen bei Personen mit wenig Sinn für Humor die Stimmung verschlechtern und körperliche Beschwerden verstärken. Bei Personen mit viel Sinn für Humor dagegen treten diese Effekte nicht auf. Wenn eher humorlose Personen bewusst eine humorbetonte Haltung einnehmen, bewältigen aber auch sie eine stressige Situation besser.

### Und die Ernstten?

Auch Konflikte können mit Humor entschärft werden. Es bringe allerdings nicht viel, erst im akuten Konfliktfall auf Humor setzen zu wollen, wie Beraterin Martina Houben unterstreicht. Humor wirke hier eher präventiv: «Ich rate, Humor in guten Zeiten zu



Immer mehr Pflege-Dossiers, immer mehr Arbeit:  
Heiterkeit hilft in belastenden Situationen.

üben, damit man ihn in schlechten Zeiten zur Verfügung hat.» Führungskräfte könnten dabei ein gutes Vorbild sein und so «die Erlaubnis geben, im Unternehmen humorvoll miteinander umzugehen». Denn die Mitarbeitenden orientierten sich an den Chefs. Gibt es Unterschiede zwischen Frauen- und Männerhumor? Untersuchungen zeigen laut Martina Houben, dass Frauen eher miteinander lachen, während Männer das Witzigsein dazu nutzen, eine Gruppe zu unterhalten und dadurch eine herausgehobene Position zu beziehen.

So weit, so gut. Doch Erwachsene lachen gemäss einer US-Studie nur gerade 15 bis 20 Mal am Tag, während sie als Kind noch täglich 300 bis 400 Mal gelacht haben. Und was tun, wenn man im Büro eher zu den ernsthaften Personen gehört, die die Dinge tendenziell schwer nehmen? Die Antwort lautet: Kein Problem. Humor ist lernbar. Als Charaktereigenschaft kann der Sinn für Humor entwickelt und gestärkt werden. Das hat die Zürcher Psychologin Heidi Stoltz zusammen mit ihrer Kollegin Sandra Rusch letztes Jahr in einer Untersuchung mit 140 Personen nachweisen können. Bei jener Gruppe unter den Studienteilnehmenden, die ein intensives Humortraining absolviert hatte, stieg der Sinn für Humor an, die schlechte Laune im Alltag wurde seltener, die Heiterkeit nahm zu. Nicht nur die Versuchspersonen selber schätzten dies so ein, sondern auch Menschen aus ihrer Umgebung. Die erworbene Heiterkeit hielt auch zwei Monate später noch an. Die Zürcher Studie wird dieses Jahr fortgesetzt.

## Humorvoll in acht Schritten

Heidi Stoltz und Sandra Rusch bieten ihr Humortraining mit wissenschaftlichem Hintergrund auch kommerziell an. Sie haben ein in den USA vom Entwicklungspsychologen Paul McGhee ent-

wickeltes Humortraining an den deutschsprachigen Raum angepasst. Demnach lässt sich Humor in acht Schritten erlernen. Zu Beginn umgebe man sich mit Humor, erklärt Heidi Stolz: «Welche Arten von Humor gibt es, was gefällt mir?» Danach gelte es, die spielerische Einstellung zu fördern. Mit Wortspielereien wird verbaler Humor trainiert. Weiter wird Witz und Lachen gezielt im Alltag gesucht und eingesetzt. Kursteilnehmende lernen auch, in angemessener Weise über sich selber zu lachen. Zu guter Letzt werden die neu erworbenen Fertigkeiten genutzt, um Humor auch in Stresssituationen anzuwenden.

Teams, die das ganze Training absolvieren wollen, brauchen achtmal zwei Stunden, es können aber auch kürzere Varianten gebucht werden. Ziel sei nicht, aus einer ernsten Person eine Stimmungskanone zu machen, unterstreicht Heidi Stolz: «Humor und Ernst schliessen sich nicht aus.» Es gehe auch nicht darum, alles nur noch lustig zu finden oder widrige Umstände einfach hinzunehmen. Das Humortraining ermögliche den Menschen vielmehr, einen Perspektivenwechsel zu finden und dadurch vielleicht etwas am Arbeitsplatz verändern zu können, sagt Stolz. Staatsangestellte sowie Lehrpersonen gehören bisher zu ihren Kunden, angefragt hat kürzlich auch eine soziale Institution.

## Was heisst «verbuxeln»?

Auch Martina Houben bietet Humortrainings an – immer im Team, nie Einzeltrainings, wie sie betont. Die humorfördernden Übungen führt sie gemeinsam mit einer Schauspielerin durch, die über Erfahrung im Improvisationstheater verfügt. Eine Übung sei beispielsweise das Spiel mit Fantasiewörtern, erklärt Houben: «So kann einem Fantasiewort wie ‚verbuxeln‘ eine Bedeutung zugeschrieben werden.» Oder aber die Teilnehmenden definierten etwa für einen Infusionsständer neue Funktionen: «Damit ist der Ständer auch in der Erinnerung im Arbeitsalltag potenziell anders – nämlich humorvoll – belegt.»

Ziel der Trainings sei die Ermutigung, mehr Humor zu wagen, sagt Martina Houben: «Es lohnt sich.» Das finden auch Heidi Stolz und Sandra Rusch: Humor sei eines der besten Mittel, um Stress auf gesunde Art und Weise zu bewältigen, schreiben sie auf ihrer Website. Zitiert wird der deutsche Schriftsteller und Kabarettist Joachim Ringelnatz (1883 bis 1934), der gesagt haben soll: «Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.»

Weitere Informationen zum Thema Humor und Arbeit:

[www.psychologie.uzh.ch/perspsy/trainings/humortraining.php](http://www.psychologie.uzh.ch/perspsy/trainings/humortraining.php); [www.houben-pe.de](http://www.houben-pe.de); [www.humorrules.com](http://www.humorrules.com). Information und Anmeldung Humortraining Uni Zürich unter [humortraining@gmx.ch](mailto:humortraining@gmx.ch).