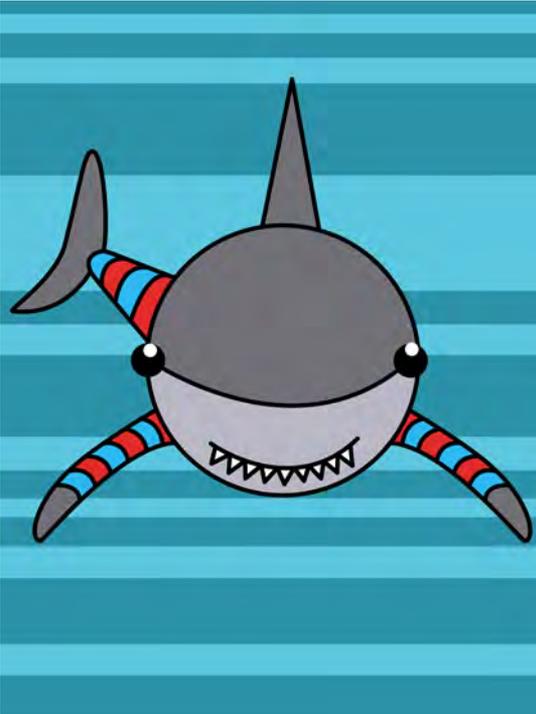


AUFTAKT

Warum die Evolution das Lachen erfand



Zähne zeigen!

*Über das Lachen und seine
Macht beim Durchbeißen*

06

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Rheinische Fachhochschule Köln gGmbH
University of Applied Sciences
Schaevenstraße 1 a – b
50676 Köln

GESCHÄFTSFÜHRER:
Prof. Dr. Martin Wortmann
Thore Eggert
Amtsgericht Köln HRB 58883
UStID-Nr. DE251559067

REDAKTION
Dr. Inga Freienstein, Alumni-Beauftragte
und Bereichsleiterin

GESTALTUNG
der schrittmacher, Köln
www.der-schrittmacher.de

FOTOGRAFIE
Philippe Moosmann, RFH Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit

FOTOS
Dr. Inga Freienstein (Titel, S. 2, S. 24)
Julius Franz (S. 13)

*Sie haben Fragen, Anregungen
oder Wünsche?*

KONTAKT
Rheinische Fachhochschule Köln gGmbH
C³ Cologne Career Center
Schaevenstraße 1 a – b
50676 Köln

Tel. 0221 20 30 22 600
Fax 0221 20 30 22 603

www.rfh-koeln.de
www.colognecareercenter.de
colognecareercenter@rfh-koeln.de

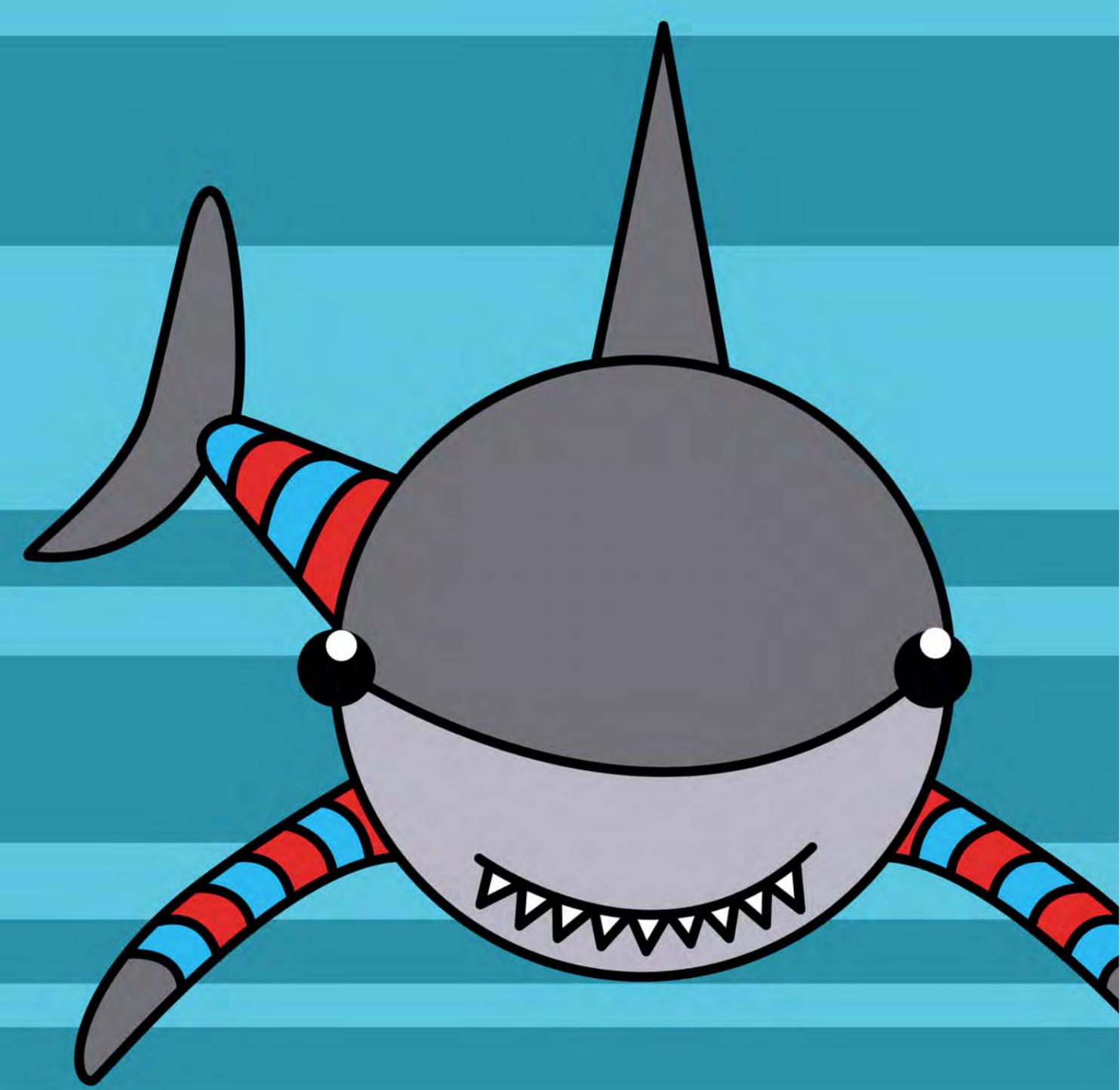


Bild: Pixabay

Zähne zeigen!

Über das Lachen und seine Macht beim Durchbeißen

Wir lachen aus den vielfältigsten Gründen, aber fast nie aus reiner Freude, eine Erkenntnis von Experten auf dem Gebiet der Gelotologie, der Wissenschaft über das Lachen (von griechisch *gélío*, das Lachen). Oft wird im beruflichen Kontext die Bedeutung gemeinsamen Lachens unterschätzt oder sogar abfällig bewertet. Reaktionen wie „Die haben’s ja gut, da wird dauernd gelacht...“, „Haben die nichts zu tun?“, sind nicht selten ein unterschwelliger Vorwurf von Außenstehenden. Lachen ist jedoch viel mehr als „lustig sein“, und gemeinsames Lachen ist damit keineswegs Ausdruck von unwesentlichem sozialem Geplänkel oder gar „beruflichem Nichtstun“ – ganz im Gegenteil: Lachen macht beruflich viel Sinn. Lachen ist eine der ältesten und wichtigsten Formen menschlicher Kommunikation und sozialer Intervention.

Lachen, wenn das Leid am Größten ist

Die Forschung auf dem Gebiet der Gelotologie und der Psychoimmunologie belegen eine ganz wesentliche Funktion des Lachens: Es wirkt physisch und psychisch entlastend und gesundheitsförderlich. Beobachten lässt sich die stressreduzierende Funktion des Lachens unter hohem sozialem und psychischem Druck. Lachen, gerade gemeinsames Gelächter, dient dann als wichtiges Ventil

(Relief-Theory, vgl. Tissot, 2009). Und Humor gilt als eine entscheidende Komponente menschlicher Resilienz (engl. *resilience*, Widerstandskraft) bei der Bewältigung menschlicher Krisen.

Arbeitsgruppen an der Stanford-Universität unter dem Neurologen William F. Fry und unter Norman Cousins an der Universität Los Angeles, beide Wegbereiter der Psychoimmunologie, widmen sich bereits seit den 1960er Jahren der Erforschung der therapeutischen

Wirkung von Lachen und Humor. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse legen nahe, dass die positiven Effekte ebenso im beruflichen Coaching von Fach- und Führungskräften eine wichtige Rolle spielen können. Lachen und Weinen liegen oft nah beieinander. So kann Lachen unter bestimmten Bedingungen als paradoxe Intervention eingesetzt werden: Gelingt es, unter großem Leidensdruck diese starke menschliche Ressource zu aktivieren, löst dies oft eingefahrene Sichtweisen und erzeugt eine positive Arbeitsatmosphäre.



Cologne Career Center
Das Karrierezentrum der RFH

Über das C³ Cologne Career Center

Seit 2006 steht das C³ Cologne Career Center als professionelle Coaching- und Karriereberatung Akademikerinnen und Akademikern sämtlicher Fachrichtungen in allen Phasen der beruflichen Laufbahn beratend zur Seite – also vor und während des Studiums ebenso wie über das gesamte Berufsleben hinweg. Darüber hinaus realisieren wir für Unternehmen maßgeschneiderte Lösungen unter anderem in den Bereichen akademische Nachwuchsgewinnung, Talentmanagement, Potenzial- und Führungskräfteentwicklung sowie Veränderungsmanagement.

www.colognecareercenter.de

Lachen als Innovations-Booster

Der Einsatz von Humor spielt im Coaching ebenso wie im Mentoring neben seiner stress-reduzierenden und „emotional aufhellenden“ Wirkung aus einem zweiten Grund eine wichtige Rolle. Lachen ist in gewissem Sinne ein enthemmter und unkontrollierter Zustand, in dem neuropsychologisch das Belohnungssystem im menschlichen Gehirn aktiviert und das skeptische Denken gehemmt wird, wodurch mutige Ideen weitergedacht werden und eine Chance auf Umsetzung bekommen. Aktiviert werden beim Lachen unter anderem die Amyg-

” Lachen wir, weil wir glücklich sind, oder sind wir glücklich, weil wir lachen? Die Psychoneurologie kennt viele solcher interessanten Rückkopplungsschleifen, die wir gezielt im Coaching, in Führung und Zusammenarbeit nutzen können.“

Dr. Inga Freienstein, Leiterin des C³ Cologne Career Centers der RFH

dala und der Nucleus Accumbens, beides vergleichsweise alte Areale des menschlichen Gehirns, die sich in der Evolution früh entwickelt haben, aber auch Gebiete im präfrontalen Cortex, einer relativ jungen Gehirnregion. Erstere haben wir gemeinsam mit vielen Primaten und Säugetieren – das Lachen ist also keineswegs den Menschen vorbehalten. Die höheren humoristischen geistigen Funktionen unseres menschlichen Gehirns ermöglichen es dem Menschen, auch komplexere Gedankenspiele zu verstehen. Der promovierte Kabarettist Oliver Tissot (2009, S. 29) beschreibt diese Dynamik, die unter den sogenannten Inkongruenz-Theorien subsumiert wird, so: „Unterschiedliche Wahrnehmungsbezüge sorgen somit für einen Bruch oder eine Unvereinbarkeit, denen mit Lachen begegnet wird. Je stärker Erwartungen durchbrochen oder Sinnbezüge erschüttert werden, umso stärker ist der Humoreffekt.“ Ist das Gehirn erst einmal in diesem Zustand des Glücks, dann produziert so manches Brainstorming den kreativsten Output, wir sind offener für neue, gegebenenfalls ungewöhnliche Handlungsoptionen und Lösungswege. Und die noch bevorstehenden Anstrengungen werden leichter akzeptiert.

Wer lacht, der beißt nicht!?

Jeder, der einmal beruflicher böser Häme oder Mobbing ausgesetzt war, kennt auch die beißende Macht des kollektiven Lachens. Und dabei ist es eine große Kunst, mit solchen Situationen souverän umzugehen und den Teufelskreis, der sich daraus ergeben kann, frühzeitig und mutig zu durchbrechen. Verhält man sich daraufhin passiv, akzeptiert man vor anderen das Lachen und die damit verbundene „Beiß- und Hackordnung.“ Reagiert man entrüstet oder wehrt sich ungeschickt, wird man nicht selten als Spaßbremse betitelt und dadurch weiter degradiert.

Aber natürlich wirkt Lachen – konstruktiv eingesetzt – bei Spannungen und Konflikten oft deeskalierend. Eine rege Diskussions- und Streitkultur ist etwas sehr Wertvolles, manchmal kommt man jedoch nonverbal weiter, und ein gemeinsames Lachen löst die Spannungen. Auch Kritik kann auf der humorvollen Ebene oft gut angenommen werden, wenn man nicht auf Kosten des anderen lacht.

Es lacht, wer es sich leisten kann

Keine Frage: Lachen im Coaching ebenso wie in der Führung und Zusammenarbeit braucht eine seriöse Arbeitsgrundlage und eine gute, tragfähige Vertrauensbasis. Andererseits stärkt das gemeinsame Lachen das Vertrauen ineinander. Denn es sind oft die kleinen persönlichen Schwächen, die wir anderen humorvoll anvertrauen, welche uns verbinden (vgl. Selbstoffenbarungs-Intimitätshypothese, z.B. in Altman, Vinsel & Brown, 1981).

Zumindest wenn der Inhalt, um den es geht, beruflich nicht sanktioniert wird, ist das gemeinsame Lachen im Team auch immer Ausdruck des Standings, das man in der Zusammenarbeit und ebenso als Führungskraft im Team genießt. In großen, eher formellen Organisationen folgt selbst das gemeinsame Lachen und Witzeln gewissen Regeln und kann dann auch aufgesetzt sein. Durch Blickkontakt vergewissert sich die Gruppe meist unbewusst, ob der Chef mitlacht, bevor man ins Gelächter einstimmt.

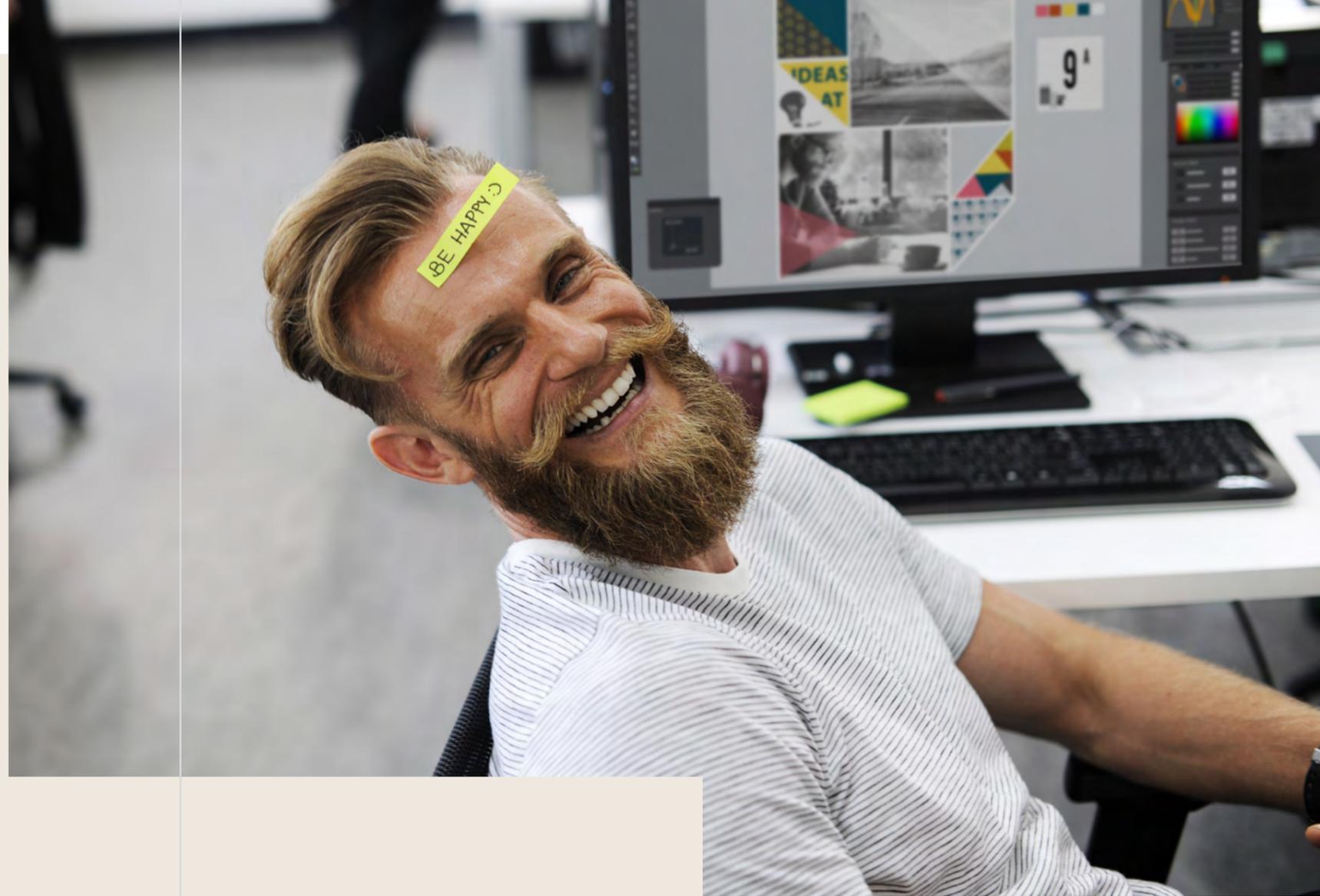


Bild: Pixabay

Tut er oder sie dies nicht, wird der Einzelne schnell zum Außenseiter, und das Lachen in der Gruppe wird unterdrückt. Gerade in diesem sozialen Anerkennungs- und Ordnungsmechanismus liegt eine wichtige soziale Funktion des gemeinsamen Lachens. Lachen kann, wie wir aus der Primatenforschung bereits wissen, eine Unterwerfungs- oder eine Dominanzgeste sein. Dass Lächeln anderen schmeichelt und nicht selten auch in der nonverbalen Kommunikation von Menschen als Demutsgeste diskutiert wird, darf andererseits nicht über die enorme Macht und gruppendynamische Kraft hinwegtäuschen, die damit verbunden sein kann – gerade weil Lachen etwas Unkontrollierbares ist, was sich Regeln und Normen widersetzt. Im günstigen Fall ist diese Dynamik extrem innovationsförderlich, sofern sie nicht als Bedrohung gegenüber Disziplin und Ordnung erlebt, sondern in diesem Sinne positiv gefördert wird.

Links und Literaturempfehlungen

Literatur zur immunologischen Wirkung von Lachen unter www.lachverband.org/Wissenschaft.53763.html

Altman, I., Vinsel, A. & Brown, B. B. (1981). Dialectic conceptions in social psychology: An application to social penetration and privacy regulation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 14, 107-160.

Bering, J. (2010). *Laughing rats and ticklish gorillas: Joy and mirth in humans and other animals* unter <http://bit.ly/2Bf07Nn>

Tissot, O. (2009). *Gewinnbringendes Lachen? Humor als Humanfaktor zur Erreichung von Unternehmenszielen*. Dissertation. Mönsterstein und Vannerdat, Münster in Westfalen, ISBN 978-3-86582-853-8 unter <http://bit.ly/2A9y4DN>