

GESUNDHEIT



WARUM SIE DIESEN ARTIKEL LESEN SOLLTEN | IHR NUTZEN:

- DEM HUMOR IN KRISENZEITEN PLATZ EINRÄUMEN
- FÜNF TIPPS FÜR UNTERNEHMEN

MONICA CULEN

PRÄSIDENTIN UND VORSTANDSVORSITZENDE  
ROTE NASEN CLOWNDOCTORS INTERNATIONAL



# LACHEN TROTZ KRISE

EIN PLÄDOYER FÜR HUMOR  
IN ZEITEN VON COVID-19

Der Druck ist groß, die Stillstandszeiten in der Covid-19-Ausnahmesituation brachten viele an die Grenzen ihrer Liquidität. Zahlreiche Unternehmen stehen an der Kippe. Wenn die Perspektiven im Keller sind und der Pessimismus die Oberhand gewinnt, ist Humor das Letzte, das man braucht und woran man denkt. Es gibt Wichtigeres zu tun. Existenzielle Themen stehen im Vordergrund.



## GESUNDHEIT



**C**ovid-19 war für uns alle ein Schock. Und ein Schock wird laut Psychologen in drei Schritten bewältigt: Erstens Stabilisierung, zweitens Konfrontation - wenn notwendig-, und drittens Integration, also Akzeptanz. Je schneller wir zu Phase 3 kommen, desto schneller kommen wir aus der eigenen Schockstarre.

Humor ist ein hilfreicher Turbo, um aus Angst und Anspannung heraus zu kommen. Er hilft dabei, eine innere Distanz zu Problemen herzustellen und Gelassenheit wieder mehr Raum zu geben.

Was die Gesellschaft und die Wirtschaft jetzt brauchen, sind positiv denkende Menschen mit einem realistischen Optimismus. Menschen, die einen Weg aus der Krise sehen und diesen Weg gehen.

HUMOR - RICHTIG EINGESETZT - VERBESSERT DIE KOMMUNIKATION DER MITARBEITER, TEAMS PERFORMEN BESSER, SIND LÖSUNGSORIENTIERTER, KREATIVER UND MUTIGER. VORGESETZTE, DIE ANGESPANNTE SITUATIONEN HUMORVOLL ENTSCHÄRFEN, WIRKEN DEESKALIEREND UND SCHAFFEN PLATZ FÜR NEUE MÖGLICHKEITEN

Ganz generell merke ich: Viele Menschen glauben, wenn man etwas mit Humor nimmt, fehlt die nötige Ernsthaftigkeit für das Thema. Das ist schade, denn es ist eine verkannte Chance. Aktuell verlangt der Virus von uns sehr viel Resilienz ab, also die Fähigkeit, belastende Situationen zu meistern. Aus wissenschaftlichen Studien wissen wir, dass Humor einer der wichtigsten Faktoren für Resilienz ist.

Rote Nasen sind seit 25 Jahren Experten darin, Humor dort einzusetzen, wo es anfangs undenkbar war und extrem skeptisch beäugt wurde: Im Krankenhaus bei Kindern und dann bei alten Menschen auf geriatrischen Stationen. Auch auf Intensiv- oder

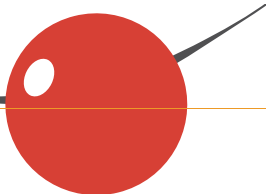
Komastationen bzw. in Flüchtlingslagern sehen Ärzte und Pflegepersonal: Humor – richtig eingesetzt – WIRKT. Wir wissen, Lachen reduziert Stress, senkt den Blutdruck, setzt Endorphine frei und hilft sogar, das Schmerzempfinden zu reduzieren. Was wir ebenfalls bei unseren Clownbesuchen sehen: Die kleinen Patienten sind wacher, positiver und kommunikativer. Sie sprühen vor Leben, akzeptieren Behandlungen besser und werden schneller gesund. Das erspart dem Gesundheitssystem bares Geld.

Umgelegt auf Unternehmen bedeutet das: Humor - richtig eingesetzt - verbessert die Kommunikation der Mitarbeiter, Teams performen besser, sind

lösungsorientierter, kreativer und mutiger. Vorgesetzte, die angespannte Situationen humorvoll entschärfen, wirken deeskalierend und schaffen Platz für neue Möglichkeiten. Auch extern bei Kundengesprächen bricht mit Humor das Eis schneller, es entsteht rasch eine vertrauensvolle Basis, und das Gegenüber ist aufgeschlossener, weil eben entspannter und positiver gestimmt. Im Endeffekt ist die Rechnung ganz einfach: mehr Spaß in der Arbeit bedeutet mehr Leistungsbereitschaft. Humor in der richtigen Dosis bringt die Menschen näher zusammen und macht vieles möglich.



GESUNDHEIT



## WIE ABER DEN HUMOR IM UNTERNEHMEN EINSETZEN?

Wie schaffen Sie eine positive Atmosphäre im Unternehmen?  
Gerade jetzt in dieser unsicheren Zeit?

### Hier 5 Tipps aus unserer Clownwelt:

1. Humor ist erlernbar und ist viel mehr als Witze zu erzählen. Es ist ein Training der eigenen Lebenseinstellung. Schärfen Sie ihre Wahrnehmung: worüber lachen Sie? Was bringt Sie zum Schmunzeln? Teilen Sie es!
2. Humor ist nicht Humor: Die Qualität ist wichtig. Wertschätzender Humor bedeutet, miteinander über eine Situation zu lachen. Über andere zu lachen ist Spott und nicht konstruktiv.
3. Nehmen Sie sich selbst nicht allzu ernst: Eine gesunde Portion Selbstironie richtet die Aufmerksamkeit auf die amüsanten Seiten der Wirklichkeit. Haben Sie keine Angst vor Statusverlust: Humor macht Sie menschlich und empathisch.
4. Reagieren Sie großzügig! Und schauen Sie über die kleinen Fehler und Schwächen ihrer Mitarbeiter hinweg. Wertschätzung und Anerkennung - gerade auch bei kleinen Erfolgen - steigern die Zufriedenheit und Motivation.
5. Wagen Sie einen Perspektivenwechsel: Ein Problem aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und zu analysieren, ermöglicht, dass Angelegenheiten und Konflikte unaggressiv und diplomatisch bereinigt werden können.

Die aktuelle Krise ist eine extreme Herausforderung für alle. Schwierige Situationen sind belastend, das wollen wir nicht schönreden, doch der Einsatz von Humor bringt einen zusätzlichen Aspekt, eine neue Perspektive in die Situation und durch die amüsante Note kommt ein positiver

Schwung, der hilft, die Situation besser zu bewältigen.

Schon die letzten Wochen haben uns gezeigt, dass der Mensch ein beachtliches Potential hat, sich auf neue Situationen einzustellen und mit Krisen umzugehen, daraus zu lernen und Neues zu

erschaffen. Ich bin optimistisch, dass wir trotz aller Schwierigkeiten alternative Wege finden und uns neu aufstellen werden. Auch wenn es länger dauern wird.

**Behalten Sie Ihren Humor!  
Und bleiben Sie gesund!**



MONICA CULEN

kommt aus einer Industriellenfamilie, die auch in schwierigen Zeiten den Humor behalten hat. Aufgrund ihrer eigenen, traumatischen Erlebnisse bei langen Krankenhausaufenthalten als kleines Kind gründete sie 1994 den Verein ROTE NASEN und baute ihn zu einer beachtlichen, internationalen NGO auf, die mittlerweile in 11 Ländern tätig ist.

Über 430 professionell geschulte Clowns sind in Europa und im Nahen Osten in rund 700 Gesundheitseinrichtungen unterwegs, um mit der Kraft des Humors kleine und große Patienten zu stärken.

ROTE NASEN sind rein spendenfinanziert. [www.rednoses.eu](http://www.rednoses.eu)

