

Lachen ist die beste Medizin - wie Humor hilft, Stress am Arbeitsplatz abzubauen

Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Das gilt auch am Arbeitsplatz in Situationen, in denen vielen vielleicht nicht zum Lachen zumute ist. Wissenschaftler der Australian National University haben herausgefunden, dass schon ein wenig Humor am Arbeitsplatz helfen kann, besser mit Aggression und stressigen Situationen umzugehen.

Dr. David Cheng vom ANU College of Business and Economics sagt, dass aggressives Verhalten und Mobbing im Job weit verbreitete Probleme sind, die sich auf die mentale Gesundheit der Opfer auswirken. Das kann auch teuer für den Arbeitgeber werden.

Seine Forschungsergebnisse zeigen, dass Humor den negativen Einfluss von aggressivem Verhalten gegenüber anderen Angestellten reduzieren kann. „Während das Vermeiden von unangebrachtem Verhalten am Arbeitsplatz, wie etwa Aggressivität, natürlich die beste Lösung ist, zeigt unsere Studie, dass ein Lachen in stressigen Situationen helfen kann“, so Dr. Cheng.

Für die Studie wurden die Teilnehmer zunächst einer Simulation ausgesetzt, in der sie von einem Kollegen aggressiv angeschrien wurden. Anschließend wurde ihnen entweder ein lustiges oder ein nicht lustiges Video vorgespielt.

„Das Experiment zeigt, dass witzige Stimuli für Menschen, die aggressivem Verhalten ausgesetzt sind, hilfreich sein können“, erklärt Dr. Cheng. „Humor verbessert das psychische Wohlergehen des Opfers, indem er ihm ein neues Gefühl der Stärke verleiht. Die Teilnehmer fühlten sich handlungsfähiger und hatten das Gefühl, dass die Menschen ihnen eher zuhören würden. Das ist wichtig, denn durch Aggressivität am Arbeitsplatz, beispielsweise durch Anschreien, fühlt sich der Angegriffene herabgewürdigt. Humor kann diesem Gefühl offensichtlich entgegenwirken und neue Kraft verleihen.“

Die Studie ist Teil eines größeren Forschungsprojekts, das den Einfluss von Lachen am Arbeitsplatz untersucht. Eine andere Studie von Dr. Cheng zeigt, dass Humor auch die Produktivität anheben kann.

In dieser Studie aus dem Jahr 2015 mussten die Teilnehmer langweilige, sich wiederholende Aufgaben ausführen (einfache mathematische Fragen beantworten). Nach einer bestimmten Zeit machten die Probanden eine zehnminütige Pause. Einer Gruppe sah sich währenddessen lustige Videos an.

„Nach der Pause sagten wir den Leuten, dass sie zu jederzeit aufhören können zu arbeiten. Dann haben wir gemessen, wie lange sie weitergemacht haben und wie gut sie sich dabei angestellt haben“, sagt Dr. Cheng. „Die Gruppe, die die lustigen Videos gesehen hat, machte doppelt so lange und auf dem gleichen Qualitätslevel weiter.“

Die Forschungsergebnisse wurden in dem Paper „Laughter Is (Powerful) Medicine: the Effects of Humor Exposure on the Well-being of Victims of Aggression“ in der wissenschaftlichen Zeitschrift „Business and Psychology“ veröffentlicht.

Das Institut ist die gemeinnützige Einrichtung zur Förderung des Austausches und der Auslandsstudien insbesondere mit allen Universitäten Australiens und Neuseelands sowie zur Förderung von Wissenschaft und Forschung. In seinen Förderprogrammen stellt es SchülerInnen und Studierenden Unterstützung in der Finanzierung durch Stipendien und Coaching in der Studienberatung und Studienplatzbewerbung zur Verfügung.

Weitere Informationen:

<https://www.ranke-heinemann.de>