Donnerstagsrunde von juventus-wittlin stauffer: Humor ist weit mehr als Witzigsein

Lachen bringt Schwung ins Leben und beflügelt das Führen und Arbeiten

Während die Arbeitswelt ständig anspruchsvoller, oft auch härter wird und Veränderungen als das einzig Beständige erscheinen, kommt viel Frust auf – «fertig lustig» bestimmt das Arbeitsklima. Hier ist Gegensteuer Gold wert. Und Humor ist angezeigt: Das verbindet, fördert Resilienz und eröffnet neue Handlungsspielräume. Wie Humor zur Kraft für Führung und Zusammenarbeit wird, zeigte Cornelia Schinzilarz, Schweizer Theologin, Philosophin, Supervisorin und anerkannte Humorexpertin, die das von ihr gegründete Institut KICK Institut für Coaching und Kommunikation in Zürich leitet.

Ihre Arbeit konzentriert sich darauf, Humor als strategisches und heilsames Werkzeug in der Führung, Teamentwicklung und Kommunikation zu etablieren. Sie zeigt auf, wie humorvolle Perspektiven Konflikte entschärfen und die Zusammenarbeit in Unternehmen nachhaltig verbessern können – Humor stärkt Menschen, Teams und Führung.

Humor ist ein strategisches Führungsinstrument

Cornelia Schinzilarz versteht Humor in der Führungsarbeit nicht als oberflächliche Witzelei, sondern als strategisches Führungsinstrument und Kernkompetenz. Sie vermittelt Methoden, die Führungskräften helfen, den Druck im Arbeitsalltag zu senken, Teams zu stärken und auch in Krisen handlungsfähig zu bleiben. An der Donnerstagsrunde entfaltete sie ihr volles Repertoire und wusste zu begeistern. Und wie!

Zu Beginn steht die Frage: Wie reagiere ich mit Körper, Gefühl und Gedanken auf all das, was ich wahrnehme? – Sich auf Probleme zu fokussieren, bringe einen nicht weiter, ist die Humorberaterin überzeugt: «Lächeln ist besser, denn auf die Mimik kommt es an, sie kann positive Botschaften übermitteln. So gelingt es auch, Dinge besser wahrzunehmen. Das Gehirn wird positiv aktiviert und löst günstige Impulse aus. Lächeln ist eben besser als Botox, denn es strahlt Glückshormone aus. Wir sind intelligenter, wenn wir lächeln und unsere Mimik widerspiegelt sich bald im Gegenüber. So entsteht ein besserer Umgang miteinander. Das ist gerade in Krisenzeiten wertvoll, wo es auf Hoffnung und Zuversicht ankommt. Humor entzieht dem Bösen den Boden und Menschen, die lächeln oder herzhaft lachen können, gewinnen an Glaubwürdigkeit, für Führungskräfte ganz entscheidend.»

Wer andererseits im Tunnelblick verharre, habe es wesentlich schwerer, Lösungen zu finden. Neue Perspektiven öffnen sich viel eher für Menschen mit Humor.

Humor ist eine innere Haltung

Gute Führung nutzt daher primär den sogenannten affiliativen (beziehungsfördernden) Humor. Dieser zielt darauf ab, positive Emotionen zu wecken, Barrieren abzubauen und Vertrauen im Team zu stiften. Aggressiver oder zynischer Humor, der sich über andere lustig macht, wird in diesem Modell strikt abgelehnt. Führungskräfte lernen stattdessen den gezielten Einsatz von Selbstironie, um nahbar zu wirken und Perfektionsdruck von den Mitarbeitenden zu nehmen. Vorteilhaft sei es, dabei auch einen gezielten Perspektivenwechsel einzusetzen, denn in verfahrenen oder stressigen Situationen blockieren Teams oft. Humor dient hier als Werkzeug für einen radikalen Perspektivenwechsel. Cornelia Schinzilarz unterstrich diese Funktion und setzte sich eine rote Clownnase auf.

Eine lockere Atmosphäre entsteht auch, wenn sich eine Führungsperson in phantasievollem Kauderwelsch ausdrückt. Damit wird eine schwierige Situation bewusst übertrieben, metaphorisch umgedeutet oder spielerisch ad absurdum geführt. Das löst Blockaden auf und senkt den emotionalen Druck so weit, dass der Blick auf neue, sachbezogene Lösungen wieder frei wird. Humorvolle Führungskräfte können auf diese Weise Konflikte direkt, eindeutig und res-

Ihr humorvolles Feuerwerk begeisterte das voll gefüllte Auditorium: Cornelia Schinzilarz in vollem Element.

pektvoll ansprechen, nutzen aber eine heitere und leichtfüssige Tonalität, um die Botschaft annehmbar zu machen. Es geht um ein geschicktes Gefühlsmanagement, bei dem die Führungskraft die emotionale Temperatur im Raum aktiv steuert.

Humorvolle Teams arbeiten weitaus besser

Um eine dauerhaft motivierende Arbeitsumgebung zu schaffen, rät Cornelia Schinzilarz zu humorvollen Routinen. Dazu gehört unter anderem das gemeinsame, befreiende Lachen zu Beginn von Teamsitzungen. «Das schweisst Teams nachweislich zusammen und steigert die Resilienz in Krisenzeiten. In den regelmässigen Meetings werden gedrückte Stimmungen gezielt angegangen, gewissermassen ausgelacht. Teammitglieder, die Gefahr laufen würden, sich gegenseitig die Schuld in die Schuhe zu schieben oder sich nervenaufreibend in Details zu vergraben, argumentieren in einer humorvollen, anerkennenden und gestaltenden Atmosphäre zunehmend offener, aufbauender und emotionaler. Verhärtete Fronten weichen einem Miteinander im Anstand. Anstatt nur mit logischen Argumenten oder autoritären Ansagen zu intervenieren, nutzt die Führungskraft eine regelmässige Dosis Humor, oft gepaart mit der Methode der masslosen Übertreibung, gekoppelt mit einer Prise Selbstironie.

Die psychologische Wirkung im Raum bleibt nicht aus. Der Überraschungseffekt führt zum Erfolg: Während das Team anfänglich mit einer Rüge, Rechtfertigungen oder trockenen sachlichen Diskussion rechnet, bricht die unerwartete Aktion der Führungskraft das starre Kommunikationsmuster abrupt und wirkungsvoll auf. Und Vertrauen entsteht. «Der Spannungsabbau durch Lachen ist möglichst oft zu wiederholen», argumentierte die Referentin. «Dadurch löst sich die körperliche und geistige Anspannung der Beteiligten auf. Es wird geschmunzelt oder gelacht. Ein Wohlgefühl breitet sich aus. Nun gelingt der durchaus nötige Übergang zurück zur Sache: Sobald die emotionale Temperatur im Raum gesunken ist, holt die Führungskraft das Team auf die sachliche Ebene zurück. Weil die Teammitglieder nun entspannt und aufnahmefähig sind, kann die weitere Diskussion klar, eindeutig und lösungsorientiert erfolgen. Die Führungskraft wird ihrer Aufgabe, ein harmonisches, kompetentes und leistungsstarkes Team zu bilden und zu fördern, gerecht.»

Humorvolle Fehlerkultur

Schwungvoll und humoristisch verstrich die Zeit wie im Flug. Dabei hätte Cornelia Schinzilarz noch Themen und Anekdoten für Stunden im Köcher gehabt, schliesslich blickt sie auf eine dreissigjährige Erfahrung als Beraterin und Coach zurück. Daher ein Blick in ihre Publikationen, z.B. auf die humorvolle Fehlerkultur: Fehler sind dabei keine Katastrophen, sondern unverzichtbares Lernmaterial, denen man mit Leichtigkeit und Offenheit statt mit Schuldzuweisungen begegnen sollte. In einer klassischen Leistungskultur führt Angst vor Fehlern oft dazu, dass Probleme vertuscht, Risiken vermieden und Innovationen im Keim erstickt werden. Humor dient hier als Hebel, um diese Angst zu nehmen und psychologische Sicherheit im Team zu schaffen.

Anstatt Fehler unter den Teppich zu kehren, bekommen sie eine Bühne. In regelmässigen Teammeetings wird der «spektakulärste» «kreativste» oder einfach lehrreichste Fehler des Monats gekürt. Wenn eine Führungskraft selbstironisch mit den eigenen Fehlern umgeht und Fehltritte des Teams mit Humor auffängt, entsteht – was enorm wichtig ist – eine psychologische Sicherheit. Mitarbeitende trauen sich

Sie hatten guten Grund zum Strahlen, die Donnerstagsrunde war ein totaler Erfolg (v.l.nr.): Fabienne Gross, Rektorin Medizin & Gesundheit, stv. Direktorin juventus wittlin-stauffer, Cornelia Schinzilarz und Ursula Röhl, Bereichsleiterin Weiterbildung Medizin & Gesundheit juventus wittlin-stauffer.

wieder, innovative Ideen auszuprobieren, und – was noch wichtiger ist – Fehler werden sofort gemeldet und korrigiert anstatt so lange versteckt zu werden, bis ein echter wirtschaftlicher Schaden entsteht.

Auf zur nächsten Buchhandlung

Neben ihrer Beratungs- und Coachingtätigkeit ist Cornelia Schinzilarz als Keynote-Speakerin, Dozentin und Autorin aktiv. Sie hat mehrere Bücher und Fachbeiträge veröffentlicht, die sich mit der praktischen Anwendung von Humor im (Berufs-)Alltag, ethischen Fragen und gelingender Lebensführung beschäftigen. Sie hat als Autorin und Co-Autorin (oft in Zusammenarbeit mit Charlotte Friedli) mehrere praxisorientierte Fachbücher, Kartensets und Publikationen im Beltz-Verlag veröffentlicht. Ihre Werke verbinden psychologische, kommunikative und humorbasierte Ansätze für Beratung, Führung und Alltag.

Eine zentrale Buchveröffentlichung ist «Humor in Coaching, Beratung und Training» (mit Charlotte Friedli), ein Standardwerk, das Humor als grundlegende Haltung sowie als methodisches Werkzeug beleuchtet. Die erweiterte Neuauflage enthält praxisnahe Kapitel zu den Themen Humor und Führung sowie Humor mit Kindern und Jugendlichen.

Weiter zu nennen ist «Gerechtes Sprechen: Ich sage, was ich meine», ein Ratgeber über ein von Cornelia Schinzilarz entwickeltes Kommunikationsmodell, das auf klare, wertschätzende Sprache und aktives Zuhören setzt. Es zeigt auf, wie man durch «verantwortungsgerechtes» und «strategisches» Sprechen die Führungskompetenz und Teambildung stärkt.

Mit Humor wird das Leben leichter, das stimmt. Mit Humor wird aber vor allem die Arbeit mit Menschen heiterer, leichtfüssiger und tiefgründiger. «Unser Körper will lachen, und damit sollte man sowohl den Tag beginnen wie auch beenden. Führungskräfte, die heiterer und gelassener sind, führen besser und motivieren ihre Teams, denn Gefühle gehören in den Führungsalltag. Lachen stärkt das Teamgefühl gewaltig.» – So endete ein humorvoller Abend mit guten Vorsätzen. Sie in die Tat umzusetzen, bereitet Spass – selbst in ernsteren Phasen, wo ganz bestimmt eines gilt: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Bilder: Louis Rafael Rosenthal

Weitere Informationen

www.juventus.ch