

# UNTER 4 AUGEN

*Während zwei Studierende ein Referat hielten, hatte ich einen Lachanfall. Ich habe mich sofort noch im Seminar vor allen entschuldigt – und hatte den Eindruck, das war o.k. Doch in der Evaluation gab es Kommentare, die mein Lachen als „abwertend“, „unprofessionell“ und „diskriminierend“ beschrieben. Das ärgert mich. Was hätte ich anders machen sollen? – fragt ein Postdoc*

**Coach Claudia Eilles-Matthiessen antwortet:** Ja, auch Heiterkeit kann zu einem Problem werden. Denn wer erinnert sich nicht an Situationen, in denen man nicht lachen durfte: in der Schule, in der Kirche oder gar bei einer Beerdigung. Lachen an der falschen Stelle kann Beziehungen beeinträchtigen, Konflikte befördern oder gar Karrieren zerstören. Grund genug, das Lachen ernst zu nehmen? Ich meine, ja.

Zunächst einmal ist Lachen Ausdruck unseres Menschseins. Es macht uns lebendig. Es ist befreiend – und gesund. Beim Lachen werden Endorphine ausgeschüttet und Stresshormone reduziert, die Kreativität steigt. Lachen kann eine friedliche Waffe sein, ein politisches Statement, Ausdruck von Furchtlosigkeit oder eine Provokation. Nicht umsonst wurde und wird das Lachen gefürchtet und in einigen religiösen oder politischen Traditionen reglementiert oder gar verboten. Dabei lässt sich das Lachen nicht unterbinden, denn aus psychologischer Sicht ist es eine unwillkürliche Reaktion, die nur begrenzt willentlich steuerbar ist.

Lachen ist auch ein kommunikativer Akt. Und wie bei allen Arten von Kommunikation, sei es das gesprochene Wort, ein Text, Schweigen oder eben Lachen, gilt: Wirkung und Bedeutung bestimmen immer der oder die Empfänger, während der Sender oder die Senderin – also Sie – über die Absicht, also das Gemeinte, entscheiden. Im Falle von mehreren Empfängern, wie bei einer Lehrveranstaltung, erzeugt jeder kommunikative Akt in der Regel mehrere, zum Teil unterschiedliche Wirkungen. Nicht alle Studierenden fühlten sich durch Ihr Lachen abgewertet, manch einer mag es erfrischend finden, die meisten haben es vermutlich längst vergessen. Während Sie sich – noch – ärgern.

Nun, Kommentare wie „abwertend“, „unprofessionell“ und „diskriminierend“ betreffen Ihr Selbstverständnis als Lehrender. Vielleicht fühlen Sie sich missverstanden oder ungerecht beurteilt? All das ist verständlich. Sie sollten das Feedback daher zunächst einordnen: Wie wird Ihre Lehre sonst evaluiert? Welche Rückmeldungen bekommen Sie zu der Art Ihrer Kommunikation? Gibt es nach dieser Reflexion Anlass, den eigenen Stil zu verändern? Zum Beispiel, behutsamer mit Humor oder Ironie umzugehen? Und nicht zuletzt: Können Sie auch über sich selbst lachen? Nach dieser Reflexion können Sie die Perspektive umdrehen: Betrachten Sie die kritischen Kommentare als Ausdruck eines Bedürfnisses der Kritisierenden. Vielleicht sind sie Zeichen einer erhöhten Vulnerabilität, von Unsicherheit und Überforderung? Vielleicht sind sie Ausdruck moralischer Selbstgewissheit?

Lernen Sie aus der Situation. Eine unmittelbare Entschuldigung ist sicher die angemessene Reaktion. Das haben Sie getan. Ansonsten: Sie könnten deutlich machen, dass Sie niemanden auslachen, die betroffenen Studierenden noch einmal unter vier Augen ansprechen, die Situation nutzen, um aus soziologischer Perspektive das Lachen zu beleuchten oder die Erfahrung im kollegialen Umfeld reflektieren. Das Wichtigste ist: Lassen Sie nicht zu, dass diese Episode Ihre Freude an der Lehre beeinträchtigt. Nutzen Sie sie als Training für eine äußerst nützliche Kompetenz: aushalten, dass man es nicht allen recht machen kann. //



Foto: privat

## DR. CLAUDIA EILLES-MATTHIESSEN

ist Diplom-Psychologin, Autorin, Konflikt- und Businesscoach sowie psychologische Mediatorin (BDP). Sie berät Hochschulen, wissenschaftliche Einrichtungen und Unternehmen und ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft, das Partner des DUZ Magazins ist.

[www.plan-c-frankfurt.de](http://www.plan-c-frankfurt.de)

[www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)