

HINTERGRUND

Studie «Humor macht gesund»

Die Meinungen von 340 Jugendlichen der 8. bis 10. Klassen aus Sachsen (Durchschnittsalter 14.9 Jahre, 56.4 % weiblich) fliessen in diese Auswertung ein.

Dr. Tabea Scheel, Deutsches Institut für Humor, Universität Leipzig

Unsere Studie «Humor macht gesund» kommt zu folgenden Schlüssen: Generell erweisen sich die eigenen positiven Humorstile als eher gesundheitsförderlich, die negativen als eher ungünstig.

Probleme mit Schlafqualität und Elan treten vor allem auf, wenn Jugendliche zu selbstabwertendem Humor tendieren.

Jugendliche mit viel Humor haben einen niedrigeren Puls. Auch wenn Lachen den Puls kurzzeitig erhöht, könnte dies bedeuten, dass Humor Stresserleben senkt.

Sozialer Humor der Lehrenden bedeutet weniger Grübelei bei Jugendlichen; aggressiver Stil der Lehrenden verursacht mehr Grübelei.

Selbstabwertender Humor führt zu mehr Anwesenheit trotz Krankheit.

Selbstabwertender Humor Lehrender hängt mit verringerter Schlafqualität Jugendlicher zusammen, führt zu mehr Gereiztheit. Aggressiver Humor hat eine Sonderrolle: er verringert Gereiztheit bei Jugendlichen und ist mit weniger Schlafproblemen/besserer Schlafqualität verbunden.

Insgesamt bedeuten positive Humorstile einen besseren Umgang mit Fehlern und mehr Kommunikation über Fehler sowie höherem Risikoeingehen bzgl. Fehlern; der selbstaufwertende mit mehr Lernen aus Fehlern. Positive Stile verringern die Fehlerbelastung. Negative Stile hängen mit Fehlervertuschung und der selbstabwertende mit Fehlererwartung und -belastung zusammen.

Jugendliche mit aggressivem Humor berichten über ein schlechteres Lehrerverhältnis, Jugendliche mit selbstabwertendem Stil von schlechterem Klassenklima. Letzteres wird von Jugendlichen mit positiven Humorstilen als besser beschrieben. Der soziale Humorstil Jugendlicher hängt mit weniger, die negativen Stile mit mehr Mobbing (Lästern, Beschimpfungen) zusammen. Gewalt, Ignoranz, verbale Aggression und ein hohes Gesamt-



«Jugendliche mit viel Humor haben einen niedrigeren Puls.»

ausmass an Mobbing wird weniger von Jugendlichen mit positiven Humorstilen berichtet, und mehr von Jugendlichen mit selbstabwertendem Humor.

Der Humorstil der Lehrerinnen und Lehrer hängt teilweise mit dem Klassenklima zusammen: selbstaufwertender Lehrerhumor geht mit besserem Klassenverhältnis und weniger Mobbing (Lästern, Beschimpfungen) und Ignoranz einher, sozialer ebenfalls mit weniger Ignoranz, und selbstabwertender mit vermehrtem Mobbing, verbaler Unterdrückung und höherem Mobbingausmass.

Resümee

Die gute Nachricht: positive Humorstile überwiegen! Interessant ist die Rolle von aggressivem Humorstil der Lehrer: so hängt dieser mit WENIGER Mobbing zusammen. Eventuell schreckt dieser Stil potentielle Verursacher ab, oder Jugendliche erleben die Lehrenden als «stark» bzw. als ob sie die Lage «im Griff hätten». Dies kann Schutz oder Sicherheit ausstrahlen. ■

www.humorinstitut.de