

Nicholas A. Kuiper, Melissa Grimshaw, Catherine Leite und Gillian Kirsh, "Humor ist nicht immer die beste Medizin: Spezifische Komponenten des Sinns für Humor und psychologisches Wohlbefinden"

(Humor 17–1/2 (2004), S. 135–168)

- zusammengefasst von Kareen Klein

Der Ausgangspunkt für diesen Artikel ist, dass es nur wenig wissenschaftliche Beweise dafür gibt, dass Humor und Lachen wirklich gut für die Gesundheit sind. Obwohl Humor oft als positiver Charakterzug gilt, hat Humor positive *und* negative Seiten. Es kann also sein, dass nicht alle Komponenten von Humor gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden sind. Kuiper und seine Ko-Autoren schlüsseln den Humor auf und unterteilen ihn in verschiedene Komponenten.

Es wurden folgende Komponenten von Humor identifiziert:

- ✓ positiv und sozial geschickt
 - Humor spontan und mühelos im sozialen Umfeld einsetzen.
- ✓ anpassungsfähig und ich-bezogen
 - Diese Menschen schützen ihr Ego durch Humor, aber nicht auf Kosten anderer.
- ✓ anpassungsfähig und auf andere bezogen
 - Humor wird benutzt, um soziale Beziehungen zu stärken, ohne dabei feindselig zu werden.
- ✓ negativ und aggressiv
 - Oft unfreundlicher und beleidigender Humor.
- ✓ negativ und angespannt, auch unterwürfig
 - Diese Personen können weder Witze richtig erzählen, noch angemessen auf sie reagieren. Sie verwenden Humor und Lachen, um anderen zu gefallen und ihre eigenen Ängste zu verbergen.
- ✓ nicht anpassungsfähig und selbst-ablehnend
 - Humor wird nur benutzt, um sich selbst herabzusetzen und sich bei anderen einzuschmeicheln (meist unangemessen).
- ✓ nicht anpassungsfähig und aggressiv
 - Hänkeln, Sarkasmus und Witze gehen stets auf Kosten anderer. Diese Personen haben meist Probleme im Kontakt mit anderen Menschen.

Natürlich kann der individuelle Humor eines einzelnen Menschen mehrere dieser Komponenten beinhalten.

Einige Resultate dieser Studie sind:

- ° Im Allgemeinen sind die positiven und anpassungsfähigen Komponenten von Humor mit weniger Depression, weniger Ängsten und besserem Einfühlungsvermögen verknüpft. Menschen, bei denen diese Arten von Humor überwiegen, können auch besser mit Situationen umgehen, die sie als drohend oder angsteinflößend empfinden.
- ° Selbstbezogene, nicht anpassungsfähige und negative Komponenten von Humor sind mit geringem Wohlbefinden verknüpft.
- ° Menschen mit starkem bewältigendem¹ oder anschlussorientiertem² Humor oder mit Humor, der das Selbstbewusstsein aufwertet, haben seltener Depressionen.
- ° Aber: wer sich immer nur über sich selbst lustig macht, tendiert eher zu Depressionen und ist generell ängstlicher.

¹ "Coping humor" im englischen Original.

² "Affiliative humor" im englischen Original.

- ° Menschen, deren Humor hauptsächlich positiv oder anpassungsfähig ist, sind selbstbewusster und können ihre eigenen Fähigkeiten besser einschätzen.
- ° Negativer Humor, oder solcher, der sich nicht anpassen kann, fand sich hingegen eher bei Menschen, die nicht besonders selbstbewusst sind. Solche Menschen kommen auch weniger gut mit Stresssituationen zurecht, und können ihren eigenen Fähigkeiten schlechter einschätzen.
- ° Menschen mit negativem, selbstbezogenem, aber auch feindseligem Humor sehen sich oft nicht in der Lage, andere emotional zu unterstützen, oder Lösungsansätze für zwischenmenschliche Konflikte zu finden.
- ° Aggressiver Humor, der auf andere bezogen ist, hat keinen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden. Menschen mit dieser Art von Humor haben allerdings auch Probleme bei der emotionalen Unterstützung ihrer Mitmenschen oder bei Konfliktlösung.

Diese Ergebnisse führen die Autoren zu dem Schluss, dass man keinesfalls behaupten kann, Humor habe immer und in jeder Form positive Auswirkungen. Obwohl sie sich hier nur mit der Verbindung zwischen Humor und Wohlbefinden beschäftigt haben, legen sie nahe, dass Ähnliches für die Verbindung zwischen Humor und Gesundheit gelten könne.

