

## Rod A. Martin, "Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) und Coping Humor Scale (CHS): Forschungsergebnisse aus einem Jahrzehnt"

"The situational humor response questionnaire (SHRQ) and coping humor scale (CHS): A decade of research findings", *Humor* 9-3/4 (1996), 251-272.

- zusammengefasst von Dr. Kareen Seidler

Wie würden Sie einen Sinn für Humor definieren? Rod A. Martin und sein Kollege Herbert Lefcourt haben zwei Selbstbeurteilungsfragebögen entwickelt, um Humor zu messen: der Situational Humor Response Questionnaire (Fragebogen für Situationsbedingte Humorreaktionen) beschäftigt sich mit Lächeln und Lachen, die Coping Humor Scale (Skala für Bewältigungshumor) damit, wie Humor benutzt wird, um mit schwierigen und stressigen Situationen im Leben zurechtzukommen. In diesem Artikel stellt Martin die beiden Fragebögen vor und fasst Studien zusammen, die diese verwendet haben.

Stress kann negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Allerdings hängt das Ausmaß dieser Auswirkungen auch mit der jeweiligen Persönlichkeit ab. Humor ist eine Charaktereigenschaft, die Menschen hilft, Stress besser zu bewältigen und potentielle schädliche Konsequenzen für die Gesundheit zu verringern. Menschen, die viel Humor haben, finden leicht etwas Lustiges in einer angespannten Situation. Das hilft ihnen, besser mit Problemen klar zu kommen.

Als Martin und Lefcourt sich anschickten, den Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) auszuarbeiten, stellten sie fest, das bisherige Humorforschung sich hauptsächlich damit beschäftigt hatte, welche Art von Humor Leute lustig fanden (Nonsense, sexuelle Anspielungen, aggressiven Humor usw.). Martin und Lefcourt interessierten sich dagegen eher dafür, wie und wie oft Menschen Humor im täglichen Leben benutzten, egal welche Art von Witzen oder Situationen sie lustig finden. Sie entschlossen sich also für eine verhaltensbezogene Definition von Humor: "wir haben den Sinn für Humor definiert als *die Häufigkeit, mit der eine Person in den verschiedensten Lebenssituationen lächelt, lacht und anderweitig Heiterkeit zeigt*". Den Autoren wurde später klar, dass es nicht immer ausreicht, Humor auf diese Weise zu definieren oder zu messen, da Menschen auch einen Sinn für Humor haben können, ohne viel zu lächeln oder zu lachen.

Der Fragebogen gibt 18 Situationen vor, manche davon normal, andere ungewöhnlich, peinlich oder gar gefährlich. Die Befragten werden dann gebeten, ihre Reaktion in diesen Situationen zu bewerten, angefangen von "Ich hätte das nicht sonderlich amüsant gefunden" bis zu "Ich hätte herzlich gelacht". Hinzu kommen drei allgemeine Fragen zur Selbstbeurteilung, die sich mit Lachen und Erheiterung im täglichen Leben der Befragten beschäftigen. Der Fragebogen war ursprünglich für kanadische Studenten in den frühen 1980er Jahren gedacht und Martin empfiehlt, bei erneuter Verwendung die Fragen je nach Kultur, Alter und Zeitpunkt ggf. den neuen Zielgruppen anzupassen. Martin und Lefcourt haben die Aussagekraft des Fragebogens anschließend mit mehreren Tests überprüft und sind zu dem Schluss gekommen, dass er in der Tat ein guter Indikator dafür ist, wie Menschen im täglichen Leben Heiterkeit zur Schau stellen und / oder Humor produzieren (sowohl nach Aufforderung als auch spontan).

Als nächstes haben die Autoren die Coping Humour Scale (CHS) entworfen, einen weiteren Selbstbeurteilungsfragebogen, der evaluiert, wie Menschen Humor benutzen, um mit stressigen Situationen fertig zu werden. Dieser Test hat sieben Punkte, zum Beispiel "Ich verliere oft meinen Humor wenn ich Probleme habe" oder "Ich finde normalerweise etwas zum Lachen oder irgendeinen Witz, selbst in schwierigen Situationen".

Martin, der den Artikel 1996 verfasst hat, merkt an, dass die Fragebögen bereits in viele verschiedene Sprachen übersetzt und in mehr als 25 wissenschaftlichen Studien verwendet wurden. Anschließend stellt er einige dieser Studien vor.

Inwieweit hilft Humor Menschen, mit Stress in ihrem Leben klarzukommen? Martin und Lefcourt sind dieser Frage 1983 nachgegangen, mit den bereits erwähnten kanadischen Studenten. Von den Teilnehmern, die im Jahr zuvor stressige Lebenssituationen erlebt hatten, konnten die mit höheren Humor-Werten besser damit umgehen und ließen sich in ihrer Grundstimmung weniger von Widrigkeiten beeinflussen (verzeichneten also seltener Depressionen oder Angstzustände).

Eine Studie von Nezu, Nezu und Blissett (1988) fand heraus, dass Humor eher beim Bewältigen von vergangenen Lebensepisoden hilft als bei der Angst vor bevorstehenden Ereignissen. Mit anderen Worten, Humor dämpft die Symptome von Stress eher bei Depressionen als bei Ängsten. Overholser (1992) stellte fest, dass zu viel Humorproduktion kontraproduktiv sein kann und empfiehlt deswegen, Humor mit Bedacht zu benutzen. Mindestens eine Studie (Porterfield, 1987) konnte Martins Ergebnis (dass Humor dabei hilft, Stress zu bewältigen) allerdings nicht reproduzieren.

Dillon, Minchoff und Baker (1985) fanden heraus, dass hohe Werte auf der Coping Humor Scale mit höheren Werten von Immunglobulin A einherging, einem Antikörper, der eine wichtige Rolle für unser Immunsystem spielt. Allerdings hatte die Studie nur 9 Teilnehmer. Dillon and Totten (1989) konnten die Ergebnisse mit 17 Teilnehmer reproduzieren. Martin und James Dobbin (1988) fanden auch Bestätigung für die These, dass höhere Werte von Coping Humor positive physiologische Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Das heißt, dass Humor nicht nur auf psychologischer Ebene bei der Stressbewältigung hilft, sondern auch auf physiologischer Ebene.

Eine Studie von Hudak, Dale und Hudak (1991) untersuchte die Unbehaglichkeitsschwelle bei Menschen, die transkutaner elektrischer Nervenstimulation ausgesetzt wurden. (Sprich: Ab wann wird ein elektrischer Reiz unangenehm.) Die Teilnehmer sahen während der Untersuchung humorvolle bzw. nicht-humorvolle Filme an. Bei Menschen mit hohen Humorwerten, die nicht-humorvolle Filme anschauten, sank die Unbehaglichkeitsschwelle im Vergleich weniger als bei Menschen mit niedrigen Humorwerten. Menschen mit mehr Humor konnten den Reiz also länger ertragen, bevor er ihnen unangenehm erschien. Unabhängig von den Humorwerten zeigten alle Teilnehmer eine erhöhte Unbehaglichkeitsschwelle wenn sie humorvolle Filme ansahen. Zwei weitere Studien bestätigten diese Ergebnisse: Menschen, die nicht so oft lachen und lächeln, reagieren eher negativ auf Unbehaglichkeiten oder einen drohenden Schmerz, während Menschen, die öfter lachen und lächeln weniger beeinträchtigt sind. Und: Menschen mit niedrigeren Humorwerten (die also weniger oft lachen und lächeln) profitieren mehr von humorvollen

Stimuli wenn sie Unangenehmes ertragen müssen oder Schmerz erwarten. Menschen mit höheren Werten (die also häufiger lachen und lächeln) scheinen diese Stimulation hingegen nicht zu benötigen, ihre Schwelle steigt im Vergleich weniger.

Summa summarum scheinen diese Studien darauf hinzudeuten, dass mehr Sinn für Humor eine bessere Stressbewältigung zur Folge hat. Allerdings fügt Martin auch warnend hinzu, dass nicht alle Studien diese Ergebnisse bestätigen konnten und – noch wichtiger – ein Kausalzusammenhang keineswegs erwiesen ist. Es könnte genauso gut anders herum sein: Menschen, die besser mit Stress in ihrem Leben umgehen können, haben mehr Sinn für Humor.

Der nächste Satz Studien, den Martin vorstellt, befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen den Humorfragebögen und Variablen, die mit Bewältigungsstrategien zu tun haben. Kuiper, Martin und Olinger (1993) haben Psychologie-Studenten vor und nach einem Examen untersucht. Sie fanden heraus, dass Studenten mit höheren Werten auf der Humorskala eine bevorstehende Prüfung eher als Herausforderung denn als Bedrohung ansahen. Außerdem gaben diese Studenten nach der Prüfung auch eine realistischere Einschätzung ihrer nächsten Prüfungsergebnisse ab als Studenten mit geringeren Werten auf der Humorskala.

Kuiper, McKenzie und Belangers Studie (1995) zeigte, dass Menschen mit mehr Sinn für Humor auch häufiger eine andere Perspektive auf stressige Ereignisse annehmen können. Sie nehmen ganz bewusst eine alternative, positivere Sicht auf die Dinge ein. Kuiper und Martin (1993) untersuchten den Zusammenhang zwischen Coping Humour und Selbstwertgefühl und Selbsteinschätzung. Sie fanden heraus, dass Menschen mit höheren Werten von Bewältigungs-Humor auch ein höheres Selbstwertgefühl und eine realistischere Selbsteinschätzung hatten. Zusätzlich waren sie weniger anfällig für dysfunktionales Verhalten und Neurotizismus.

Weitere Studien haben ergeben, dass Menschen mit höheren Werten von Bewältigungs-Humor eine Reihe von Verteidigungsmechanismen anwenden, um mit den Widrigkeiten des Lebens besser klar zu kommen. Diese Menschen haben auch mehr Intimität in ihren sozialen Beziehungen und daher möglicherweise mehr soziale Unterstützung. Ein Kausalitätszusammenhang zwischen Bewältigungs-Humor und diesen Faktoren ist allerdings wieder nicht gegeben. Es besteht nur eine Korrelation.

Vielleicht wenig überraschend haben Ruch und Deckers (1993) herausgefunden, dass Menschen mit viel Sinn für Humor auch extrovertiert und kontaktfreudig sind. Eine andere Studie der beiden Autoren (1992) zeigte auf, dass Menschen, die oft lachen oder lächeln im Allgemeinen auch Langeweile in ihrem Leben zu vermeiden suchen und eher auf der Suche nach Nervenkitzel und Abenteuern sind. Weitere Studien haben ergeben, dass Menschen mit höheren Humorwerten auch von ihren Mitmenschen derart eingestuft werden. Sie werden von ihren Mitmenschen als Leute angesehen, die sich selbst nicht allzu ernst nehmen. Sie bleiben stets positiv, im Angesicht der Schwierigkeiten, die das Leben so mit sich bringt. Sie können Humor gewissermaßen auf Befehl erzeugen (z. B. eine humorvolle Rede halten), aber sie produzieren auch spontanen Humor in nicht-humorvollen Situationen.