

**Rod A. Martin, Patricia Puhlik-Doris, Gwen Larsen, Jeanette Gray und Kelly Weir, "Individuelle Unterschiede in der Benutzung von Humor und ihre Beziehung zu psychischem Wohlbefinden: Die Entwicklung des Humorstil-Fragebogens"**

("Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire", *Journal of Research in Personality* 37 (2003), 48–75)

Zusammengefasst von Dr. Kareen Seidler

Martin und seine Mitautoren haben mit ihrer bahnbrechenden Arbeit einen der Grundsteine für unsere Humor- und Kommunikationsseminare gelegt. Sie haben vier Humorstile definiert, die wiederum in zwei positive (selbstaufwertender und sozialer Humor) und zwei negative Stile (selbstabwertender und aggressiver Humor) unterteilt sind.

Die Autoren weisen darauf hin, dass Humor nicht gleich Humor ist und dass es sich keinesfalls um ein einheitliches Konzept, sondern eher um ein komplexes und vielseitiges Konstrukt handelt. Deswegen haben sie ein neues Werkzeug entwickelt, mit dem man die verschiedenen Humorkomponenten und ihre Anwendungen im täglichen Leben messen kann: der Humorstil-Fragebogen, der auf Selbsteinschätzung basiert.

Martin und seine Co-Autoren definieren die folgenden vier Humorstile, die auch im Fragebogen bewertet werden:

Selbstaufwertender Humor wird, wie der Name schon sagt, benutzt um sich selbst aufzuwerten, und zwar in einer Art und Weise, die andere nicht verletzt. Menschen mit vorwiegend selbstaufwertendem Humor haben gewöhnlich eine positive Einstellung. Sie benutzen Humor, um mit den Schwierigkeiten im täglichen Leben klarzukommen. Sie haben eine gesunde und meist realistische Perspektive auf die Dinge und benutzen Humor außerdem, um ihre eigenen Gefühle zu regulieren.

Sozialer Humor wird benutzt, um die Beziehungen mit anderen Menschen zu verbessern, und zwar in einer wohlwollenden Art und Weise, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Leute, die einen hohen Anteil von sozialem Humor haben, erzählen gern Witze – und sie erzählen sie gut. Sie benutzen Humor als soziales Schmiermittel, auf tolerante und keineswegs feindselige Weise, um schwierige Situationen zu entspannen und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Außerdem nehmen sie sich selbst nicht allzu ernst.

Aggressiver Humor wird benutzt, um andere herabzusetzen. Dazu gehören z. B. Sarkasmus und Hänkeln, sowie sexistischer und rassistischer Humor. Menschen, die aggressiven Humor bevorzugen, reißen oft impulsiv Witze, ohne darüber nachzudenken, dass sie damit andere verletzen könnten. Manchmal benutzen sie Humor auch, um ihre Mitmenschen einzuschüchtern, zu bedrohen oder zu schikanieren.

Selbstabwertender Humor wird benutzt, um von anderen Anerkennung zu erheischen, indem man lustige Dinge sagt oder macht, die einen selbst schlecht dastehen lassen. Menschen mit dieser Art von Humor sind unsicher. Sie benutzen Humor, um sich einzuschmeicheln, indem sie anderen Menschen erlauben, sich über sie lustig zu machen.

Die vier Stile können in zwei positive und zwei negative Stile unterteilt werden: selbstaufwertend und sozial vs. selbstabwertend und aggressiv. Erstere haben positive Auswirkungen auf das psychosoziale Wohlbefinden, während letztere sich negativ auswirken. Zudem ist jeder Stil entweder auf einen

selbst oder auf andere gerichtet: selbstaufwertend und selbstabwertend vs. sozial und aggressiv. Das folgende Schaubild illustriert die Einteilung der Humorstile:

	Positiv	Negativ
Selbst	Selbstaufwertender Humor	Selbstabwertender Humor
Andere	Sozialer Humor	Aggressiver Humor

Tabea Scheel (2012), nach Martin et al. (2003)

Hier einige Beispiele, zusammengetragen vom Deutschen Institut für Humor:

*Morgens vorm Spiegel. Da denken Menschen bekanntlich sehr unterschiedliche Dinge. "Na Zuckerfee, noch ein bisschen zerknittert? Dann gibt es ja tagsüber viele Entfaltungsmöglichkeiten." ist offensichtlich aufwertender als "Ich kenn Dich nicht, aber ich wasch Dich trotzdem." – eher selbstabwertender Humor.*

*Sie gehen morgens aus der Haustür zur Arbeit und haben den Schlüssel liegenlassen. Sie denken: "Wie günstig. Ich wollte ja schon immer meinen Nachbarn näher kennen lernen. Das ist die Chance auf einen netten Mann bis der Schlüsseldienst kommt." Dann nutzen Sie selbstaufwertenden Humor.*

*Wir kommen in ein Restaurant und sehen ein Holzfenster, durch das man nicht durchsehen kann. Darunter steht: "Hier befindet sich das Wertvollste in unserem Hause." Neugierig gehen wir zum Fenster und öffnen es. Dahinter befindet sich ein Spiegel, in den wir grinsend schauen.*

*Sozialer Humor bedeutet, es passiert etwas Amüsantes, ohne dass jemand dabei zu Schaden kommt. Im Krankenhaus sagt eine Patientin im Offizierston zum Pfleger: "Sie müssen mich noch umlegen." Der Pfleger dreht sich um, zieht die imaginäre Pistole, schießt und pustet die Luft weg. Die Patientin grinst und entspannt sich. Oft sind es im Alltag absichtliche Fehlinterpretationen von Situationen, die ein Lächeln auf das ernste Gesicht der Patienten oder Kollegen zaubern.*

*Die selbstabwertende Variante der morgendlich leeren Kaffeedose wäre wohl eher: "Der Kaffee ist alle, Du Trottel, Du Blödmann, zu doof zum einkaufen, dabei warst Du doch gestern erst einkaufen." Aufwertender wäre sicher der Gedanke: "Oh Du Armer, dann nix wie zum leckeren Bäcker gegenüber. Ohne Kaffee kannst Du doch gar nicht die Augen aufmachen."*

*Wenn Sie am Frühstückstisch zu Ihrem Liebsten sagen: "Gibts noch Frühstück oder kannst Du das auch nicht?" ist das sehr lustig aber nicht förderlich für eine entspannte Frühstücksatmosphäre – und ein gutes Beispiel für aggressiven Humor.*

Martin und seine Kollegen haben ihren Fragebogen doppelt getestet. Nicht nur die Studienteilnehmer haben ihn ausgefüllt, sondern er wurde zusätzlich noch Menschen vorgelegt, die die Teilnehmer sehr gut kannten, und dann ebenfalls ihren Humor bewerteten. Diese zweite Studie bestätigte die Ergebnisse der ersten.

Hier sind einige der Resultate der Studie: Menschen, die selbstaufwertenden Humor benutzen, nutzen auch sozialen Humor. Allerdings gilt das auch für Menschen, die selbstabwertenden Humor nutzen. Eine dritte Korrelation besteht zwischen selbstabwertendem und aggressivem Humor: Menschen, die einen der beiden Stile häufig nutzen, tun dies auch mit dem anderen. Die Autoren stellten weiterhin fest, dass Leute, die viel sozialen Humor nutzen, extrovertiert, fröhlich und emotional stabil sind und sich um andere kümmern. Menschen mit hohen Werten für

selbstaufwertenden Humor sind meist fröhlich und optimistisch, haben ein starkes Selbstbewußtsein und vermelden auch überdurchschnittlich hohes psychosoziales Wohlbefinden. Im Gegensatz dazu haben Menschen, die eher selbstabwertenden Humor benutzen, Probleme mit Depressionen, Ängstlichkeit, Feindseligkeit, Aggressionen und schlechter Laune. Ihr Selbstbewußtsein ist überdurchschnittlich niedrig, wie auch ihr psychosoziales Wohlbefinden. Die Studie hat auch Unterschiede bezüglich Alter und Geschlecht festgestellt: Männer benutzen eher aggressiven und selbstabwertenden Humor als Frauen. Und jüngere Menschen benutzen aggressiven Humor häufiger als ältere.