

## **Rod A. Martin, Die Psychologie des Humors: Ein integrativer Ansatz**

*The Psychology of Humor: An Integrative Approach (Burlington: Elsevier, 2007)*

*Zusammenfassung von Dr. Kareen Seidler*

*Hier werden Kapitel 1, 9, 10 und 11 zusammengefasst.*

### *Einführung in die Psychologie des Humors*

Im Hinblick auf die lange Tradition wissenschaftlicher Studien über Humor warnt Rod A. Martin eingangs seine Leser, dass sie dieses Buch wahrscheinlich nicht besonders lustig finden werden (30).

Da Menschen Humor im Allgemeinen als soziale und spielerische Aktivität wahrnehmen, könnte man meinen, dass psychologische Forschung zu diesem Thema nicht notwendig ist. Martins 400 Seiten starkes, wegweisendes Buch beweist das Gegenteil.

In seinem Einführungskapitel stellt er fest, dass Lachen (nach dem Weinen) eine der ersten sozialen Lautäußerungen von Säuglingen ist (3). Humor ist es zweifellos wert, wissenschaftlich untersucht zu werden, denn alle menschlichen Gesellschaften stecken viel Zeit und Energie in Humor und Lachen, obwohl der Zweck dieser Aktivitäten nicht sofort ersichtlich ist (27).

Lachen ist wahrscheinlich aus dem sozialen Spiel entstanden und leitet sich von den Spielsignalen der Primaten ab (3). Davon ausgehend hat sich das Lachen zu einer universellen Form der Kommunikation und der sozialen Prägung mit einer Vielzahl von Funktionen entwickelt (5).

Humor kann in praktisch jeder sozialen Situation auftreten. Der soziale Kontext des Humors ist der des Spiels (5). Wir unterscheiden uns von anderen Säugetieren dadurch, dass wir unser ganzes Leben lang spielen – und eine Form des Spielens ist der Humor.

Kognitiv-perzeptive Prozesse sorgen dafür, dass wir Humor verstehen. Der Kern von Humor sind Inkongruenz, Unerwartetes und Verspieltheit (6).

Humor lässt uns ein emotionales Hoch erleben, da er das Belohnungsnetzwerk im limbischen System des Gehirns aktiviert (7).

Für Martin ist es wichtig, zu betonen, dass Humor nicht nur ein kognitiver, sondern auch ein emotionaler Prozess ist. Martin bezeichnet die angenehme Emotion, die mit Humor einhergeht, die auch ein Element des Jubels und ein Gefühl der Unbesiegbarkeit enthält, als Heiterkeit (englisch: mirth) (8). Er unterscheidet das Gefühl der Heiterkeit vom Lächeln und Lachen. Lachen ist ein Ausdruck von Heiterkeit. Und es hat eine soziale Funktion. Wir müssten nicht lachen, wenn es keine anderen Menschen gäbe. Das ist einer der Gründe, warum wir oft laut lachen – und selten lachen, wenn wir allein sind. Außerdem kann Lachen erwünschtes Verhalten positiv verstärken und ist eine wirksame Form der Bestrafung für unerwünschtes Verhalten – nämlich, wenn wir jemanden auslachen (10).

In einer Studie aus dem Jahr 1999 fanden Martin und seine Kollegen heraus, dass 72 % unseres täglichen Lachens spontan während sozialer Interaktionen entsteht (12). Deshalb ist er der Meinung, dass Humorforscher, die in ihren Studien Karikaturen oder Witze verwenden, das wahre Wesen des Humors nicht erfassen können, da dessen sozialer Kontext dabei nicht berücksichtigt wird (15).

Eine der sozialen Funktionen des Humors ist es, in Situationen zu kommunizieren, in denen eine ernstere und direktere Ausdrucksweise das Risiko birgt, zu konfrontativ, potenziell peinlich oder anderweitig riskant zu sein (17). Wir alle haben schon gehört, wie Menschen etwas, das sie gesagt haben, relativieren, wenn es nicht gut ankam: „Das war doch nur Spaß.“

Für Martin ist es wichtig, dass Humor an sich weder wohlwollend noch aggressiv ist, sondern eben beides sein kann (18). Humor kann sowohl für den sozialen Zusammenhalt und die Teambildung als auch für die Äußerung von Kritik und die Ausgrenzung anderer Menschen eingesetzt werden. Humor kann aber auch als Bewältigungsmechanismus angesichts von Widrigkeiten genutzt werden: von Stress und Krankheit bis hin zu Krieg und Tod.

### *Humor und psychische Gesundheit*

Humor funktioniert als Mechanismus zur Emotionsregulierung (305). Menschen, die Humor zur Bewältigung so einsetzen, dass auf ihre eigenen und die psychologischen Bedürfnisse anderer Rücksicht genommen wird, erleben wahrscheinlich ein gesteigertes Selbstwertgefühl und emotionales Wohlbefinden sowie bessere Beziehungen zu anderen. Im Gegensatz dazu kann aggressiver Humor, der auf Kosten anderer geht, zu zwischenmenschlichen Konflikten führen (306).

Martin betont, dass Humor aus psychologischer Sicht von Natur aus weder gesund noch ungesund ist (306). Seine Beziehung zur psychischen Gesundheit hängt davon ab, wie Humor im täglichen Leben eingesetzt wird (280).

Martin analysiert einige Studien zu Humor und Emotionen. Es gibt experimentelle Beweise dafür, dass Humor negative Stimmung reduzieren kann und kurzfristige emotionale Veränderungen hervorruft, die mindestens vergleichbar, wenn nicht sogar effektiver sind als die Auswirkungen von kräftigem körperlichem Training (271). Außerdem kann Humor eine als langweilig wahrgenommene Aufgabe in eine interessante Aufgabe umwandeln (271). Das ist natürlich für Lehrkräfte relevant. Martin stellt jedoch auch fest, dass die Beweise für die positiven Auswirkungen von Humor auf die psychische Gesundheit insgesamt nicht besonders zahlreich sind (275).

Da Humor zahlreiche zwischenmenschliche Funktionen erfüllt (276), haben Martin und seine Kollegen einen Fragebogen zu Humorstilen entwickelt, um herauszufinden, welche Humorstile Menschen nutzen. Die vier Stile sind:

*aggressiver Humor* – Verwendung von Humor, um andere zu kritisieren oder zu manipulieren (Sarkasmus, Sticheleien, Spott)

*selbstabwertender Humor* – Verwendung von Humor, um sich bei anderen einzuschmeicheln, übermäßig selbstzerstörerischer Humor

*sozialer Humor* – Verwendung von Humor zur Belustigung anderer, um Beziehungen zu festigen

*selbstaufwertender Humor* – Fähigkeit, sich häufig über die Ungereimtheiten des Lebens zu amüsieren und selbst angesichts von Stress oder Widrigkeiten eine humorvolle Perspektive beizubehalten (278).

Die letzten beiden Humorarten scheinen laut Martin die „gesündesten“ zu sein. Sozialer und selbstaufwertender Humor korrelieren positiv mit Selbstwertgefühl und dem allgemeinen psychologischen Wohlbefinden. Die ersten beiden Humorarten, aggressiver und selbstabwertender Humor, sind mit Angst, Depression, geringerem Selbstwertgefühl und geringerem allgemeinem Wohlbefinden verbunden (279).

Martin erörtert auch das Konzept des Bewältigungshumors: Humor hilft Menschen, in einer stressigen Situation die Perspektive zu wechseln und einen weniger bedrohlichen Standpunkt einzunehmen. Dadurch schaffen sie Distanz zwischen sich und dem Problem (282). Humor vermittelt angesichts von Widrigkeiten ein gewisses Gefühl von Befreiung, Kontrolle und Selbstachtung (283). Und eine Studie zeigte, dass Teilnehmer, die aktiv Humor erzeugen, um eine potenziell stressige Situation neu zu gestalten, eine geringere Stressreaktion aufweisen (284). Martin stellt fest, dass experimentelle Laborstudien die Vermutung, Humor könne eine stressabfedernde Wirkung haben, ein Stück weit bestätigen (285). Menschen, die dazu neigen, Humor zur Stressbewältigung einzusetzen, betrachten stressige Situationen häufiger als Herausforderung und nicht als Bedrohung. Außerdem bewerten sie ihre eigene Leistung auf eine weniger perfektionistische, realistischere und selbstschützende Weise – und passen ihre Erwartungen an künftige Leistungen entsprechend an (286). Die extremsten Situationen, in denen Humor zur Bewältigung von Problemen eingesetzt wurde, waren Kriegsgefangenschaft oder Konzentrationslager. Hier ruft der Humor positive Emotionen hervor und hält die Gruppenmoral aufrecht (287). Der Psychiater Viktor Frankl, der den Holocaust überlebte, schrieb, Humor sei eine Waffe der Seele im Kampf um die Selbsterhaltung (288). Er und seine Mitgefangenen hielten die Moral der Gruppe aufrecht, indem sie sich täglich lustige Geschichten erzählten. Martin betont jedoch, dass nicht alle Formen von Humor für die Bewältigung nützlich sind (289) – dies hängt auch stark von der Stresssituation ab. Wenn es sich um eine lebensbedrohliche Situation handelt, können Zynismus und aggressiver Humor nützlich sein. Bei alltäglichem, arbeitsbedingtem Stress sind jedoch sozialer und selbstaufwertender Humor in der Regel vorteilhafter. Humor kann auch bei der Trauerbewältigung helfen, wie eine Studie zeigte: Die Fähigkeit, in der frühen Phase der Trauer Humor zu erleben – also Lächeln und Lachen, das echte Heiterkeit zeigt, während man über den verstorbenen Ehepartner spricht – war ein Jahr später mit einer besseren emotionalen Anpassung verbunden (290).

Ein Sinn für Humor scheint eine stressmindernde Wirkung zu haben – obwohl die Ergebnisse der Studien zu diesem Thema gemischt sind. Vermutlich spielt Humor eine Rolle bei der Anbahnung und Aufrechterhaltung zufriedenstellender und dauerhafter sozialer Beziehungen. Außerdem kann der geschickte Einsatz von Humor bei der Bewältigung und Lösung von Schwierigkeiten helfen (298).

Menschen, die glücklich verheiratet sind, führen ihre Zufriedenheit in der Ehe zumindest teilweise auf den Humor zurück, den sie mit ihrem Ehepartner teilen (299).

Sozialer und selbstaufwertender Humor wird mit einer Vielzahl positiver Beziehungsindikatoren in Verbindung gebracht, während selbstzerstörerischer Humor mit eher negativen Beziehungserfahrungen zusammenhängt (300). Aggressiver Humor bei einem der beiden Partner scheint besonders mit Beziehungsunzufriedenheit verbunden zu sein (301).

Generell können sozialer und selbstaufwertender Humor als soziale Kompetenz angesehen werden. Diese sozialen Fähigkeiten helfen beim Anbahnen und bei der Aufrechterhaltung von Beziehungen. Aggressiver und selbstabwertender Humor hingegen wird eher mit einem Defizit bei diesen sozialen Fähigkeiten in Verbindung gebracht (301, 303).

### *Humor und physische Gesundheit*

Das deutlichste Ergebnis verschiedener Studien ist, dass Humor Schmerzen lindern kann, auch nach Operationen (331). Dies wurde mit folgendem Experiment nachgewiesen: Die Teilnehmer sehen sich einen humorvollen Film an, während sie ihre Hand in Eiswasser tauchen. Die Kontrollgruppe sieht sich einen nicht-humorvollen Film an. Die Gruppe, die sich den humorvollen Film ansah, war in der Lage, den durch das Eiswasser verursachten Schmerz länger zu ertragen (323). Interessanterweise ist

Belustigung oder Erheiterung für diesen Effekt ausreichend (325). Die Menschen müssen nicht laut lachen.

Bei der Verbindung von Humor und Gesundheit ist es wichtig, zwischen verschiedenen Arten von Humor und Humorstilen zu unterscheiden. Nicht alle Arten von Humor sind unbedingt förderlich (332). Es kann zwar nicht schaden, Menschen, die an einer schweren Krankheit leiden, zu ermutigen, das Leben von einem positiven Standpunkt aus zu betrachten und Humor zu nutzen, um ihre Sorgen abzuschwächen, aber man sollte sich davor hüten, es zu übertreiben: Martin warnt vor einer subtilen Tendenz, Menschen die Schuld an ihrer Krankheit zu geben. Sie könnten dann glauben, dass ihre Krankheit dadurch verursacht wurde, dass sie angeblich nicht oft genug gelacht haben (332).

Es gibt eine bekannte Geschichte über Humor und physische Gesundheit: Norman Cousins behandelte seine chronische und schmerzhaft rheumatische Erkrankung mit häufigem Lachen und massiven Dosen Vitamin C (310). Martin gibt zu bedenken, dass solche anekdotischen Fälle keinen wissenschaftlichen Beweis liefern (311).

Er warnt auch vor Lachclub-Bewegungen und dergleichen, da die vorliegenden Belege, dass Lachen die physische Gesundheit verbessert, eher schwach sind (311, 313). Außerdem gibt es keine stimmigen Beweise dafür, dass Menschen mit mehr Sinn für Humor mit geringerer Wahrscheinlichkeit erkranken (328). Interessanterweise scheinen Personen mit viel Humor zwar nicht objektiv gesünder zu sein; sie sind allerdings subjektiv etwas zufriedener mit ihrer Gesundheit (329).

Martin zählt fünf Theorien auf, wie Humor und Lachen möglicherweise einen positiven Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit haben können:

1. Einige der physiologischen Effekte des Lachens sind förderlich für die Gesundheit (313): Lachen ist mit einem kurzfristigen Anstieg des Blutdrucks und der Herzfrequenz verbunden, hat aber keine längerfristigen Auswirkungen (326). Diese Theorie würde jedoch positive Auswirkungen von Heiterkeit (ohne Lachen) ausschließen und außerdem positive Auswirkungen des feindseligen Lachens (314) implizieren.
2. Die physiologischen Effekte der positiven Emotion Heiterkeit sind für die Gesundheit förderlich (314). Laut diesem Modell könnten diese potenziellen Vorteile auch aus anderen positiven Emotionen wie Freude, Glück und Liebe resultieren (315).
3. Humor könnte sich über kognitive Mechanismen positiv auf die Gesundheit auswirken, also über eine humorvolle Lebenseinstellung und die Fähigkeit, die komische Seite der eigenen Probleme zu sehen. In diesem Zusammenhang könnte man therapeutische Humorinterventionen als Bestandteil eines Stressbewältigungstrainings erwägen (315).
4. Gesundheitliche Vorteile ergeben sich durch einen zwischenmenschlichen Mechanismus, durch den die soziale Unterstützung erhöht wird (315). Diesem Modell zufolge wären therapeutische Humorinterventionen eine Ergänzung des Trainings sozialer Fähigkeiten (316).
5. Humor als Verhaltensmechanismus könnte einen gesunden Lebensstil fördern. Martin warnt vor diesem Modell, da Studien gezeigt haben, dass Personen mit viel Humor eher zu einem ungesunden Lebensstil neigen, und kommt zu dem Schluss, dass Humor sowohl schädliche als auch potenziell positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann (316).

Was die Forschung über die Beziehung zwischen Humor und Immunität betrifft, so weist Martin darauf hin, dass das menschliche Immunsystem so komplex ist, dass es nicht durch einen einzigen

Faktor erfasst werden kann (317). Außerdem hatten die bisher durchgeführten Studien nur eine kleine Anzahl von Teilnehmenden und die Ergebnisse waren nicht schlüssig (320).

Am Ende dieses Abschnitts über Humor und körperliche Gesundheit kommt Martin zu folgendem Schluss: Humor kann zur Lebensqualität beitragen, ohne dass man dadurch körperlich gesünder wird (329).

### *Humor in der Psychotherapie*

Hinsichtlich der Nutzung von Humor in der Therapie stellt Martin fest, dass Humor als eine Form der zwischenmenschlichen Kommunikation betrachtet werden kann, die in der Therapie ebenso wie in anderen sozialen Beziehungen eingesetzt werden kann. Die Fähigkeit, Humor effektiv und angemessen einzusetzen, ist somit eine Art soziale Kompetenz, eine Fähigkeit, die von Therapeuten in der Ausbildung entwickelt und verfeinert werden sollte (349).

Es gibt drei Möglichkeiten, Humor in die Psychotherapie einzubeziehen:

1. Humor als Therapie: Das bekannteste Beispiel ist die Provokative Therapie, die von Frank Farrelly entwickelt wurde. Ihr Ziel ist es, bei Klienten eine emotionale Reaktion hervorzurufen, die zu Veränderungen in ihrer Wahrnehmung und ihren Handlungen führt. Dabei ist es wichtig, dass der Therapeut warmherzig und generell unterstützend ist, da die Provokation sonst potenziell Schaden anrichten könnte (338).
2. Spezifische therapeutische Techniken: Eine Technik ist die von Viktor Frankl entwickelte paradoxe Intervention, bei der Klienten dazu ermutigt werden, die Häufigkeit ihrer Symptome zu erhöhen und deren Ausmaß zu übertreiben, damit sie deren Absurdität erkennen (340). Eine andere Methode ist die Verwendung von Humor bei der systematischen Desensibilisierung in der Behandlung von Phobien (339).
3. Humor als Kommunikationsfähigkeit: Humor an sich ist nicht von Natur aus therapeutisch, er muss auf therapeutische Weise eingesetzt werden (341). Therapeuten muss bewusst sein, was sie mit ihrem eigenen Humor und dem ihrer Klienten bewirken (342). Wenn er mit Bedacht eingesetzt wird, kann Humor ein wichtiges Kommunikationsmittel in der Psychotherapie sein (343).

Wie in anderen Bereichen können auch in der Therapie verschiedene Arten von Humor unterschiedliche Wirkungen haben (347). Außerdem besteht die Gefahr, dass humorvolle Interventionen von den Klienten nicht gut aufgenommen werden. Schließlich ist Humor von Natur aus zweideutig. Daher besteht immer die Möglichkeit eines Missverständnisses (347). Wenn der Klient eine humorvolle Bemerkung nicht als solche erkennt, hat der Therapeut Humor nicht angemessen eingesetzt. Also ist bei der Verwendung von Humor in der Therapie besondere Vorsicht geboten, da die Klienten glauben könnten, dass sie nicht ernst genommen werden.

### *Humor in der Bildung*

Im Allgemeinen setzen Lehrende Humor häufig ein. Wie in der Therapie sollte Humor in der Pädagogik als eine Form der zwischenmenschlichen Kommunikation betrachtet werden, die für eine Vielzahl von Zwecken eingesetzt werden kann. Die Forschung zeigt, dass ein angemessener Einsatz von Humor mit einer positiveren Bewertung der Lehrkraft, einer größeren Freude am Lernstoff und einem größeren Lerneffekt bei den Schülern verbunden ist. Andererseits wird aggressiver Humor mit einer negativeren Bewertung durch die Lernenden in Verbindung gebracht. Humor kann eingesetzt

werden, um die psychologische Distanz zwischen Lehrenden und Lernenden zu verringern (359). Außerdem können Informationen, die auf humorvolle Weise präsentiert werden, leichter in Erinnerung bleiben. Martin empfiehlt Lehrkräften, Humor nur mit Schlüsselkonzepten zu verbinden, die für den Lehrstoff unmittelbar relevant sind (356, 360). Es ist auch wichtig, abwertenden Humor und Spott im Klassenzimmer zu vermeiden. Diese können eine nachteilige Wirkung auf das gesamte emotionale Klima haben (358).

### *Humor am Arbeitsplatz*

Humor ist am Arbeitsplatz viel verbreiteter, als oft angenommen wird (362). Humor kann Spannungen abbauen und die Arbeitsmoral verbessern. Er kann den Zusammenhalt stärken und die Kommunikation erleichtern. Andererseits kann er dazu dienen, Meinungsverschiedenheiten zu kommunizieren, Normen durchzusetzen, Einzelne auszugrenzen und Unterschiede zwischen Gruppen zu betonen (364). In Arbeitssituationen gibt es oft Unsicherheit und Mehrdeutigkeit. Man kann eine Bemerkung oder Kritik leicht zurücknehmen, indem man sie relativiert und sagt, dass es nur ein Scherz war. Eine Studie von Janet Holmes und Meredith Marra aus dem Jahr 2002 zeigt, dass humorvolle Kommentare und Lachen unter Teammitgliedern im Durchschnitt alle zwei bis fünf Minuten erfolgten (362). Natürlich kann Humor auch auf subversive Weise eingesetzt werden, um Meinungsverschiedenheiten zu äußern. Subversiver Humor ist ein sozial akzeptierter Mechanismus (363), um Kritik zu äußern, Entscheidungen zu hinterfragen und Normen durchzusetzen (364).

Die Aufgabe von Führungskräften und Unternehmensberatern ist es, zu verstehen, auf welche Weise bereits vorhandener Humor die Machtdynamik und die allgemeine Organisations- bzw. Unternehmenskultur widerspiegelt (369). Bei Führung geht es also nicht darum, Spaß und Lachen am Arbeitsplatz zu fördern, sondern vielmehr darum, die Funktionen von Humor zu verstehen und ihn in produktive Bahnen zu lenken (365).

In einer Studie aus den 1980er Jahren berichteten Mitarbeiter, die ihren Vorgesetzten einen Sinn für Humor attestierten, auch über eine größere Arbeitszufriedenheit und schrieben ihnen mehr positive Führungseigenschaften zu (367).

Eine andere Studie aus dem Jahr 2001 zeigte, dass männliche Manager mehr Humor verwendeten, und zwar sowohl nicht beleidigenden als auch beleidigenden Humor. Doch der Zusammenhang zwischen Humor und Führungskompetenzmessungen war bei Frauen stärker als bei Männern. Die Verwendung von wohlwollendem Humor durch Managerinnen war eher mit Führungskompetenzen verbunden (368).

Martin schließt mit der Feststellung, dass Humor ein unvermeidlicher und wichtiger Aspekt menschlicher sozialer Interaktion in allen Bereichen unseres Lebens ist und viele verschiedene soziale Funktionen erfüllen kann (370).