

Willibald Ruch

Humor: eine kleine Einführung

Zusammenfassung

Humor als ein Teil menschlicher Interaktionen und eine Möglichkeit der Emotionsregulation wird in der Praxis als wertvoll und zunehmend auch von der Forschung als wichtig wahrgenommen. Humor – verstanden als ein wohlwollender Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens und der Unzulänglichkeit der Mitmenschen – ist aber nur einer von mehreren Komikstilen wie Witz, Sarkasmus, Ironie oder Spass und sollte von diesen unterschieden werden. Es darf nicht übersehen werden, dass es Menschen gibt, die Humor und Lachen meiden, da sie es als herabsetzend und Teil von Mobbing erlebt haben. Inkongruenz (und deren Auflösung) in Witzen ist erheiternd, aber persönlichkeitsabhängig.

Résumé

L'humour, en tant que partie des interactions humaines et en tant que possibilité de régulation des émotions, est perçu comme précieux dans la pratique, mais est aussi, et de plus en plus, perçu comme important par la recherche. L'humour – dans le sens d'une manière bienveillante d'appréhender les adversités de la vie et l'insuffisance de nos semblables – n'est cependant qu'un style comique parmi d'autres, comme la plaisanterie, le sarcasme, l'ironie ou l'amusement, et doit être distingué de ceux-ci. Il ne faut pas oublier qu'il existe des personnes qui évitent l'humour et le rire parce qu'ils l'ont vécu comme dénigrant et participant du harcèlement. L'incongrunité (et sa résolution) dans les plaisanteries est divertissante, mais pas de l'avis tous.

Permalink: www.szh-csps.ch/z2020-11-01

Humor hat spätestens seit der sogenannten positiven Psychologie¹ wieder Konjunktur in Praxis und Wissenschaft. Peterson und Seligman (2004) ordnen Humor in ihrem Charaktermodell, das 24 Charakterstärken und 6 Tugenden (Weisheit und Wissen, Mut, Humanität, Gerechtigkeit, Mässigung

und Transzendenz) umfasst, der Tugend «Transzendenz»² zu. Es sind aber auch andere Tugenden wie Menschlichkeit oder Weisheit mit Humor kombinierbar (Beermann & Ruch, 2009). Stärken sollen das «gute Leben» fördern. Es zeigt sich tatsächlich, dass die Stärke Humor zwei Komponenten des Wohlbefindens besonders gut vorhersagt, nämlich positive Emotionen und die Beziehungsqualität (Wagner et al., 2020). Die Emotion «Erheiterung» erweitert das Spektrum an positiven Emotionen und schwächt negative Gefühle ab oder verdrängt sie ganz. Erheiterung ist also ein

¹ Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Erforschung des «guten Lebens» bzw. der Aspekte, die das Leben am meisten lebenswert machen. Die Disziplin der positiven Psychologie konzentriert sich sowohl auf das individuelle als auch auf das gesellschaftliche Wohlbefinden. Positive Psychologie begann 1998 als neue Domäne der Psychologie, als Martin Seligman sie als Thema für seine Amtszeit als Präsident der *American Psychological Association* auswählte. Der Begriff Positive Psychologie wurde bereits 1954 vom US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow erstmalig verwendet, was aber ohne weitere Folgen blieb.

² *Transzendenz*: Stärken, die uns einer höheren Macht näherbringen und Sinn stiften (umfasst: Sinn für das Schöne und Exzellenz, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität/Spiritualität)

Mittel der Emotionsregulation (Ruch, Wagner & Heintz, 2018). Gemeinsam über etwas zu lachen, verbessert die Beziehungen.

Der Sinn für Humor erweist sich als trainierbar (Gander et al., 2013; Ruch et al., 2018b). Ein Humortagebuch führen (eine Woche lang) oder andere Übungen haben längerfristige Effekte auf das Wohlbefinden: das Glücksniveau steigt an, die Depressivität nimmt ab.

Was ist «Humor»?

Es gibt keinen einheitlichen Gebrauch des Wortes «Humor» in der heutigen Literatur. Seine Bedeutung ist unter anderem abhängig davon, in welchem terminologischen Bezugssystem man sich bewegt. Für mich persönlich hat Humor mit einem «[...] persönlichkeitsbedingten kognitiv-emotionalen Stil der Verarbeitung von Situationen bzw. des Lebens, der Welt im Allgemeinen zu tun, der charakterisiert ist durch die Fähigkeit, auch negativen Situationen (Gefahren, Ich-Bedrohungen etc.) positive Seiten abzugewinnen, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, ja sogar darüber lächeln zu können, d. h. zumindest ansatzweise mit «Erheiterung» zu reagieren» (Ruch, 2016, S. 28). Damit sehe ich Humor in Abgrenzung zu anderen Komikstilen wie Witz, Nonsense, Spass, Ironie, Satire, Sarkasmus oder Zynismus. Ich bewege mich im terminologischen Bezugsrahmen der deutschen und englischen Ästhetik, in der das Komische auf derselben Ebene wie das Tragische oder die Harmonie ist. Dieser Humor wird zum Beispiel sichtbar, wenn Missgeschicke passieren, die Lebenslage schwierig ist oder grosse Belastungen auftreten, Spannungen aufgelöst werden und ein Schmunzeln anstelle von negativen Gefühlen auftritt. Mit Regelverstössen gemütlich und nachsichtig (Humor) oder im Gegenteil entwertend und

verspottend (Zynismus, Sarkasmus) umzugehen, kommt auch in literarischen Werken vor (Schmidt-Hidding, 1963). Witz (haben) wird eher dem scharfen Verstand zugeschrieben und Spass/Scherz sind Phänomene der Lebenslust. Satire spottet, aber mit moralischem Anspruch und bei Ironie lobt man durch Tadel oder tadelt durch Lob. Vergleicht man diese acht Komikstile (siehe Abb. 1), zeigen sich folgende Resultate: Die Komikstile Sarkasmus und Zynismus sind einander am ähnlichsten (sie erzeugen interpersonelle Distanz und verletzen). Zudem bilden sie mit der Ironie und der Satire (beide haben kognitive Anteile, welche den Spott mildern) das «dunkle» Cluster. Im «hellen» Bereich sind die verspielten Formen Nonsense (Spiel mit Sinn und Unsinn) und Spass (Scherz, Streich) einander ähnlich und von den anspruchsvolleren Stilen Humor (enthält Tugend) und Witz (Esprit, verbale Intelligenz, Kreativität) zu unterscheiden. Spass, Witz, Humor und Nonsense gehen mit positiven Emotionen einher. Aber nur Humor ist mit dem Ausbleiben negativer Emotionen verbunden (ist also ein Mittel gegen die Widrigkeiten des Lebens). Sarkasmus und Zynismus stehen mit negativen Emotionen in Zusammenhang (Ruch, Wagner & Heintz, 2018).

Im Gegensatz dazu versteht die moderne angloamerikanische Humorforschung «Humor» als Sammelbegriff für alles, was erheitert oder zum Lachen bringt. In diesem Bezugsrahmen kann Humor auch «aggressiv» sein, rassistisch, tabubrechend oder sexistisch. Humor deckt das ganze oben beschriebene Spektrum von hell bis dunkel ab, und nicht nur ein kleines Segment des Positiven. Als Überbegriff ist Humor dann als neutral zu behandeln und nicht als gelassen-wohlwollend zu verstehen, wie oben angesprochen. In diesem Referenzrahmen

kann der Humor beschrieben werden als ein «viel und laut Lachen» (und nicht Schmunzeln), über alles und vor allem genuin Heiteres (und nicht nur Widriges), auch über andere (nicht nur sich selbst) und auch dadurch, andere durch Witze und lustige Geschichten gut unterhalten zu können. Humor ist in diesem Sinne nur Temperament (und nicht Tugend, Haltung zum Leben und Fähigkeit). Dieser «flache» Humorbegriff hält langsam auch im deutschen Sprachraum Einzug. Natürlich brauchen wir im Alltag weitere Begriffe wie «gigele», «föpple»,

«blöödele»; nicht die in der Literatur verwendeten Fachbegriffe. In der Humorforschung gibt es folglich noch nichts, was dem Periodensystem der Elemente vergleichbar ist; also eine Grundlage, auf die sich alle beziehen, sodass man auch kumulierende Forschung betreiben kann.

Humorlosigkeit

Sinn für Humor zeigt sich in verschiedenen Ausprägungsgraden. Geringe Werte sollten nicht mit Humorlosigkeit gleichgesetzt werden. Das *State-Trait-Modell* der Erheiterbar-

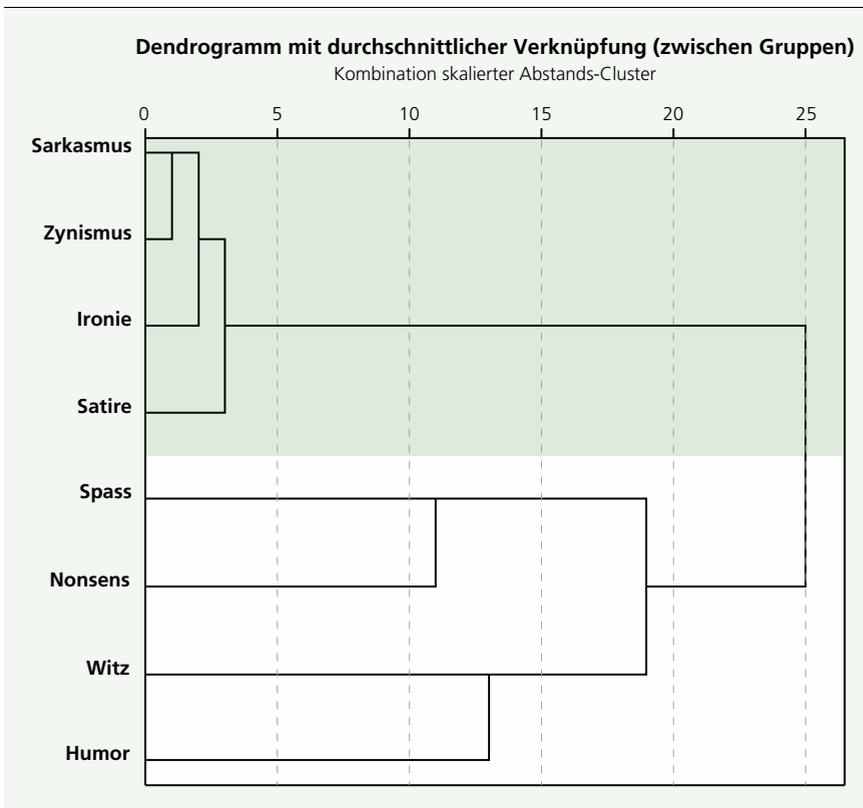


Abbildung 1: Hierarchische Clusteranalyse von acht gemessenen Komikstilen (Ruch et al., 2018a)³

³ Die Skalierung entspricht den Fehlern, die man begeht, wenn man zwei Gruppen zusammennimmt. Der Fehler ist am Anfang, links, noch gering und wird dann immer grösser.

keit (Ruch & Hofmann, 2012) unterscheidet Heiterkeit, Ernst und schlechte Laune als Zustände (states) von überdauernden Merkmalen (traits). Heiterkeit als momentane Stimmung und als Persönlichkeitseigenschaft setzt die Schwelle für das Auslösen von Erheiterung herab. Verfügt jemand über die Persönlichkeitseigenschaft «heiter», bleibt die Person auch in heiterer Stimmung, wenn die Umstände widrig werden. Eine ernste Geisteshaltung oder schlechte Laune dagegen erhöhen diese Schwelle, unabhängig davon, ob sie als momentane Einstellung bzw. Stimmung oder als Persönlichkeitseigenschaft auftreten. Die entsprechenden Zustände können von unterschiedlicher Dauer sein, wenngleich die Persönlichkeitsmerkmale dauerhaften Charakter haben. Ernst und schlechte Laune (als Kombination von Traurigkeit und Missmut) stellen auch zwei Formen von Humorlosigkeit dar: Die ernste Person will sich nicht erheitern (sondern sich lieber mit wichtigen Dingen beschäftigen) und die traurig-missmutige kann sich nicht erheitern.

Seit einigen Jahren wird auch Gelotophobie, die Angst vor dem Ausgelachtwerden, untersucht (Ruch et al., 2014). Manche Personen haben Lachen eher als Waffe und weniger als entspannte gemeinsame Aktivität erlebt. Es wird angenommen, dass diese Personen in ihrer Kindheit (in der Schule), ihrer Adoleszenz oder im frühen Erwachsenenalter (z. B. Mobbing am Arbeitsplatz) ausgelacht beziehungsweise verspottet wurden, was traumatisch wirken kann. Für gelotophobe Personen ist jedes Lachen ein bösesartiges Lachen. Es zeigt sich, dass eine hohe Neigung zu Scham und eine geringe Disposition zu Freude Gelotophobie vorhersagt (Platt & Ruch, 2009). Diese Personen sind auch nicht in der Lage, zwischen Neckern und Verspotten zu unterscheiden. Obwohl Humor Kon-

junktur hat, sollte man also berücksichtigen, dass ein gewisser Prozentsatz in einer Gruppe Humor als unangenehm und Lachen als Auslachen erlebt. Nicht jeder im Publikum oder in der Gruppe, mit der man arbeitet (Schulklasse, Arbeitsgruppe), schätzt Humor, möglicherweise fürchten manche Personen das Lachen sogar.

Witze als die «Fruchtfliege der Humorforschung»

Humor im Alltag ist sehr komplex, von vielen Faktoren abhängig und daher schwierig zu studieren. Manche Mechanismen kann man aber bereits bei Witzen und Cartoons erforschen, d. h. sie haben daher dieselbe Stellung wie die Fruchtfliege in der biologischen Forschung. Viele Forschungsarbeiten in Linguistik und Psychologie betreffen Witze, das Erheitert-Werden durch sie und auch deren Produktion. Es wird seit Langem angenommen, dass sowohl der Witzinhalt als auch seine Struktur die wahrgenommene Lustigkeit beeinflussen (Ruch, 2008). Faktorenanalysen zeigen, dass sich Witze und Cartoons hauptsächlich nach ihrer Struktur und weniger nach ihrem Inhalt klassifizieren lassen. Es gibt zwei charakteristische Phasen bei der Verarbeitung von humoristischem Material, die in der Vergangenheit beispielsweise mit «Verblüffung» und «Erleuchtung» bezeichnet wurden. Bei sogenannten Inkongruenz-Lösungs-Witzen verarbeitet die rezipierende Person in der Phase der «Inkongruenz» Informationen, bis sie durch ein nicht vorhersehbares, nicht stimmiges, inkongruentes Ende (die Pointe) überrascht wird. Dies motiviert die rezipierende Person, die Inkongruenz aufzulösen, d. h. den Witz zu verstehen. Während dieser «Lösungsphase» versucht sie, die Pointe stimmig zum vorhergehenden Teil zu ma-

chen. Diese Lösung greift oft auf Stereotype zurück, z. B. die dumme Blondine, der geizige Schotte oder die böse Schwiegermutter. Erheiterung durch Witze mit Inkongruenz-Lösungs-Struktur korreliert mit Merkmalen, die generell das Vermeiden von Unsicherheit (und die Wertschätzung von Redundanz) im informationstheoretischen Sinne darstellen – also Konservatismus, Intoleranz von Ambiguität oder eine geringe Offenheit für neue Erfahrungen. Personen, die Inkongruenz-Lösungs-Witze mögen, schätzen auch Einfachheit und Symmetrie in der Kunst (Malerei, Literatur) und sind für Recht und Ordnung sowie für das Verhängen drastischer Strafen (Ruch, 2008).

Die Inkongruenzen der Witze und Cartoons des zweiten Faktors (Nonsens) sind meist komplexer. Sie sind zudem entweder (real) nicht lösbar oder ihre Lösung bringt neue Inkongruenzen mit sich, die wiederum nicht lösbar sind. Man denke da beispielsweise an Cartoons von Gary Larson oder Sketche von Monty Python. Die Vorhersage der Pointe ist unmöglich, weil sie sehr fantasievolle, manchmal auch absurde, real nichtexistierende Ereignisse enthält. Die Inkongruenzen sind verblüffender, stärker und komplexer als jene des ersten Faktors. Das Mögen von Nonsens (d. h. mit nicht ganz auflösbarer Inkongruenz) geht einher mit dem Wertschätzen von Informationsgehalt (und Vermeiden von Redundanz). Dies wird in Merkmalen wie Erfahrungssuche sowie Offenheit für Ästhetik und Ideen abgebildet. Eine Zusammenfassung der Forschung zeigt, dass Menschen, die Nonsens mögen, auch komplexe und fantastische Gemälde, komplexe Rasterbilder und Strichzeichnungen, komplexere Formen von Musik (Jazz und Klassik), sowie groteske Literatur lieben (Ruch, 2008).

Abschliessende Gedanken

Dies ist nur ein Ausschnitt aus dem Bereich der aktuellen Humorforschung. Vor Jahrzehnten war Humor am Arbeitsplatz nicht angesagt. Man setzte sich damit der Gefahr aus, nicht seriös oder gar unreif zu sein. Ebenso war Humor kein Thema in der Forschung. Dies hat sich gelegt und die Vorzüge von Humor werden erkannt. Die Anwendung von Humor ist jedoch eine Gratwanderung, da Komik auch negative Effekte haben kann. Ebenso sollte der Einsatz von Humor trainiert sein und man sollte die Nachteile kennen. Wenn Humor zu Erheiterung führt, die man dazu noch mit anderen teilt, kann dies ein schönes gemeinschaftsstiftendes Erlebnis sein.

Literatur

- Beermann, U. & Ruch, W. (2009). How virtuous is humor? Evidence from everyday behavior. *Humor: International Journal of Humor Research*, 22, 395–417.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence on their potential for enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1241–1259. www.zora.uzh.ch/id/eprint/66379/1/203_m_2013_GanderProyerRuch-Wyss.pdf
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Platt, T. & Ruch, W. (2009). The emotions of gelotophobes: Shameful, fearful and joyless? *Humor: International Journal of Humor Research*, 22, 91–110.
- Ruch, W. (2008). The psychology of humor. In V. Raskin (Ed.), *A primer of humor* (pp. 17–100). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Ruch, W. (2016). Humor und Charakter. In B.

- Wild (Hrsg.), *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie* (2. Aufl.) (S. 8–31). Stuttgart: Schattauer.
- Ruch, W., Heintz, S., Platt, T., Wagner, L. & Proyer, R. T. (2018). Broadening humor: Comic styles differentially tap into temperament, character, and ability. *Frontiers in Psychology: Personality and Social Psychology*, 9, 6. www.zora.uzh.ch/id/eprint/147392/1/fpsyg-09-00006.pdf
- Ruch, W. & Hofmann, J. (2012). A temperament approach to humor. In P. Gremigni (Ed.), *Humor and health promotion* (pp. 79–112). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Ruch, W., Hofmann, J., Platt, T. & Proyer, R. T. (2014). The state-of-the art in gelotophobia research: A review and some theoretical extensions. *Humor: International Journal of Humor Research*, 27, 23–45. www.zora.uzh.ch/id/eprint/86447/1/humor-2013-0046.aop.pdf
- Ruch, W., Hofmann, J., Rusch, S. & Stolz, H. (2018). Training the sense of humor with the 7 Humor Habits Program and satisfaction with life. *Humor: International Journal of Humor Research*, 31, 287–309. doi: 10.1515/humor-2017-0099
- Ruch, W., Wagner, L. & Heintz, S. (2018). Humor, the PEN model of personality, and subjective well-being: Support for differential relationships of eight comic styles. *Rivista Italiana di Studi sull'Umorismo (RISU)*, 1 (1), 31–44. www.risu.biz/wp-content/uploads/2018/01/Ruch_et_al.-RISU-11-2018-31-44-1.pdf
- Schmidt-Hidding, W. (Hrsg.) (1963). *Europäische Schlüsselwörter. Band I. Humor und Witz*. München: Huber.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T. & Ruch, W. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 307–328. doi:10.1007/s11482-018-9695-z



Prof. Dr. Willibald Ruch
 Universität Zürich
 Psychologisches Institut
 Persönlichkeitspsychologie und
 Diagnostik
 Binzmühlestrasse 14/7
 8050 Zürich
w.ruch@psychologie.uzh.ch