

Humor und Lachen



Gliederung

Humor

- Wortursprung und Definition
- Aktuelle Humortheorien /Exkurs Freud

Lachen

- Definition
- Lachen ist nicht gleich Humor
- Was passiert beim Lachen
- Gelotologie- Die Wissenschaft vom Lachen
 - Geschichte
 - Ursache des Lachens
 - Auswirkungen des Lachens
- Humor in der Therapie

Humor: Wortursprung und Definition

- Humor (lat. „umor“) = Feuchtigkeit, Flüssigkeit, Saft
- ⇒ Säftelehre: „guter Humor“ wenn die vier Körpersäfte im Gleichgewicht (wesentlich für die Gesundheit)
- ⇒ Mitte des 16. Jhd. Benutzung des Wortes im Sinne von Stimmung oder Laune auf Grund eines kurzzeitigen Überwiegens der Körpersäfte

⇒ Anfang des 17.Jhd. übertrug der Dramatiker Ben Johnson den Begriff auf Figuren

„Humours“ sind für ihn Menschen, die durch Disharmonien ihrer Körpersäfte exzentrisch auffallen und in seinen Stücken zur Zielscheibe des Spots werden.

➤ Erstmals Humor im Sinnbereich des komischen aufgenommen, aber mit deutlich aggressiven Tendenzen

- Erst ca. im 19./20. Jhd. Humor als geistiger Prozess, bei dem Amüsanter und Komisches wahrgenommen und ausgedrückt wird

⇒ Humor als geistiges Vermögen, qualitative Haltung und menschliche Begabung

(Als Ahnherr des deutschen Humors gilt der Dichter Jean Paul [1763-1825] – Humor entsteht für ihn durch den gefühlten Gegensatz zwischen Natur und Geist, zwischen Endlichen und Unendlichen)

Definitionsversuch

- ➔ „Humor ist die Fähigkeit und Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen, und über sie und sich lachen zu können.“ (Duden Fremdwörterbuch)

⇒ Humor wird heute grob in zwei Sinnbereiche eingeteilt:

- Humor als Haltung des Menschen zu sich und der Welt, welches das Selbst- und Weltbild beeinflusst
- Humor als Modus der Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen und der Umwelt

Aktuelle Humortheorien

```
graph TD; A[Aktuelle Humortheorien] --> B[Erleichterungs- und Entspannungstheorien]; A --> C[Überlegenheits- und Aggressionstheorien]; A --> D[Inkongruenztheorien]; A --> E[Soziale Theorien];
```

Erleichterungs-
und
Entspannungs-
theorien

Überlegenheits-
und
Aggressionstheorien

Inkongruenztheorien

Soziale Theorien

Erleichterungs- und Entspannungstheorien

- Beschäftigen sich mit emotional- physiologischen Aspekten eines humorvollen Ereignisses u. betonen die affektiv ökonomische Seite des Humors
 - ⇒ Lachen und Humor als angeborenes adaptives Potential sowie Ventil für angestaute u. überschüssige Energie (Reduktion von Spannung)
 - ⇒ Lachen hat somit kathartische Funktion u. dient dem emotionalen Überleben des Menschen
 - ⇒ Humorvolle Erlebnisse gehen mit einer Entspannung einher (Berlyne)
 - ⇒ Besonders starke Reaktion beim Erleichterungslachen (Lachen als Zeichen der wiedergewonnenen Sicherheit)

Überlegenheits- und Aggressionstheorien

- Beschäftigen sich mit den sozial- verhaltenstheoretischen Grundlagen des Humors
- ⇒ In Antiken Theorien: Lachen Ausdruck von Aggression:
 - Hauptquelle des Lachens sind die Misserfolge, Demütigungen u. Leiden der anderen Menschen
- ⇒ Lachen dient auch hier dazu Anspannung zu lösen, hier aber erklärt durch den Triumph über einen Gegner od. ein feindlich empfundenenes Objekt
- ⇒ Lachen in Form von Schadenfreude, Sarkasmus

⇒ Berufung auf Ethologische Forschung: Lachen als Weiterentwicklung einer tierischen Drohgebärde (Zähnezeigen), Lachen als ritualisiertest Zubeisen

⇒ Lachen über sich selbst, als autoaggressive Form von Humor erfüllt drei Funktionen:

- Schutz vor Agression
- Erhaltung von Anerkennung
- Abschwächung von Bedrohung (Ziv, 1984)

Inkongruenztheorien

- Fokussieren besonders kognitive Aspekte der Wahrnehmung u. Verarbeitung von humorvollen Stimuli
- ⇒ Erleben von Humor ist gebunden an wahrgenommene Inkongruenz von Ideen oder Situationen, d.h. Erleben der Realität im eigenen Bezugs- und Wertesystem wird durch einen Reiz gebrochen, der nicht logisch einzufügen ist (Paradoxie)
 - > Effekt der Überraschung
 - > Perspektivwechsel
 - > Lachen als Humorreaktion und Lösungsmöglichkeit

⇒ Nach Suls kommt es erst zum Humorerlebnis durch einen zweistufigen Problemlöseprozess

1.) Identifizierung einer Inkongruenz (=> Anspannung)

2.) Suche nach der „kognitiven Regel“ nach der der Humor funktioniert (=> Entspannung)

⇒ Bedingungen für das Auslösen von Belustigung durch Humor ist, dass er verstanden wird

➤ Fähigkeit zum logischen Denken

➤ mentales Probehandeln/ Kreativität

➤ Wissen um den assoziativen thematischen Kontext

Soziale Theorien

- Beschäftigen sich mit dem sozial verbindenden Aspekt von Humor
 - ⇒ Lachen als „Soziales Phänomen“
 - ⇒ Humor bestimmt die Qualität der Interaktion innerhalb einer Gruppe
 - ⇒ Humor besitzt adaptive Funktion gegenüber Außenstehenden (Zusammengehörigkeitsgefühl, Solidarität, Identität in der Gruppe, Abgrenzung gegenüber anderen außerhalb des soz. Systems)

Exkurs zu Freud:

- Wichtiger Beitrag zum Humorverständnis und zur Funktion von Humor durch sein Werk „Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten“ (1905)
 - ⇒ Fundament für die heutige Humorforschung
 - ⇒ Humor und Lachen eng an innerpsychische Prozesse gebunden
 - ⇒ Lt. Freud setzt sich der Mensch im Lachen über jene Hemmschwelle hinweg, die durch verdrängte Sexual- und Aggressionsimpulse aufgebaut wurden. Der Humor erspare dem Gewissen dabei die Empfindung von Mitleid

Das Lachen - Definition



- Lachen ist im typischen Fall Ausdruck eines positiven Emotionszustandes
- Lachen entspricht einer unwillkürlichen körperl. Reaktion, die reflexartig ist und Folge eines emotionalen Prozesses (Erheiterung)
- Beim Lachen kommt es zur Vokalisation, die sich stark auf die Atmung und die Muskulatur (Mimik und Gestik) auswirken
- Lachen führt zu physiologischen, psychologischen und sozialen Reaktionen

Lachen ist nicht gleich Humor

- Humor: Geistes- und Lebenshaltung
Persönlichkeitsmerkmal
- Lachen: zunächst „nur“ körperliche Reaktion und
möglicher Hinweis auf Humor
- 7 Kategorien von Situationen die Lachen auslösen

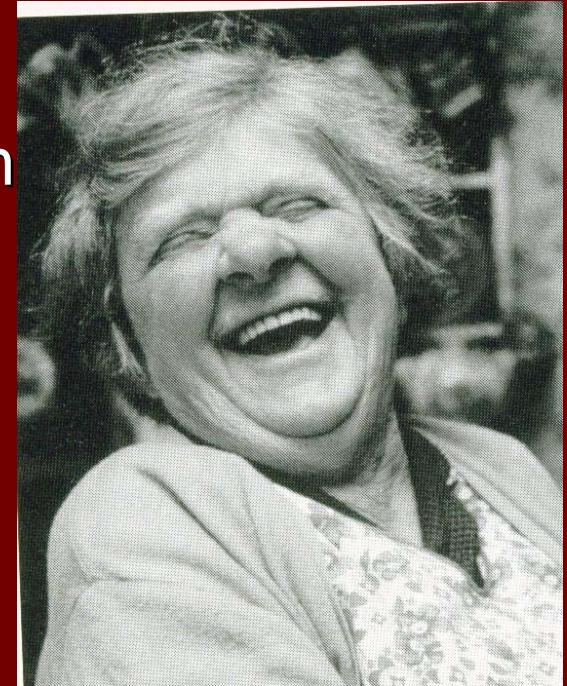
(nach Giles und Oxford)

- Unvertrautheit
- Angst
- Sozialer Kontext
- Hohn
- Verteidigung
- Kitzeln
- Humor

(Lachen als Ausdruck organ. oder psych. Krankheiten)

Was passiert beim Lachen:

- Männer lachen mit mind. 280, Frauen sogar mit 500 Schwingungen pro Sekunde
- Atemluft mit ca. 100 km/h ausgestoßen
- 300 verschiedene Muskeln aktiviert (davon 18 Muskeln im Gesicht)
- Zygomaticus Muskel zieht den Mund nach oben
- Augenbrauen heben sich
- Nasenlöcher weiten sich
- Augen verengen sich
- Mund weitet sich, da Ein- u. Ausatmung vervielfacht



- Stimmbänder in Schwingung versetzt (Typ. Lachlaute)
- Zwerchfell bewegt sich rhythmisch
- Herz schlägt schneller, Blutdruck steigt
- Gesicht rötet sich, Pupillen weiten sich
- Fingerkuppen werden feucht
- Beinmuskulatur erschlafft und manchmal auch die Blase
-

- Nach dem Lachen beruhigt sich der Organismus rasch
- Blutdruck normalisiert sich, Anspannung lässt nach

Gelotologie- Wissenschaft vom Lachen

- Gelotologie (griech. „gelos“)= Gelächter
- Beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens und mit der Entstehung des Humors
- Die Gelotologen sehen im Lachen den Ausdruck einer naiven Lebensfreude und das Urvertrauen zum Dasein schlechthin.

Die Geschichte der Gelotologie:

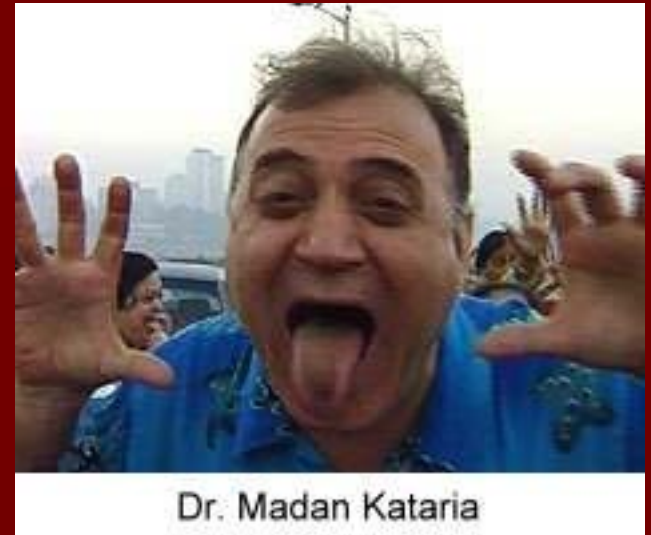
- Anstoß zur Erforschung in den 60er Jahren durch den Wissenschaftsjournalist Norman Cousins („Der Arzt in uns selbst“)

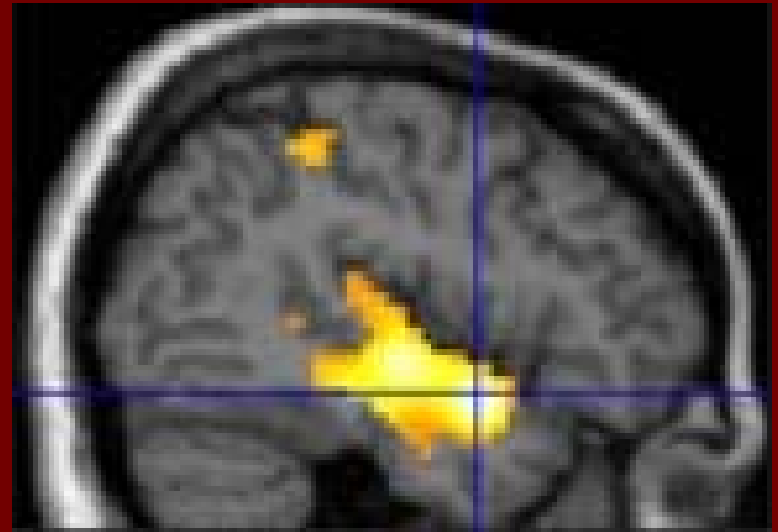
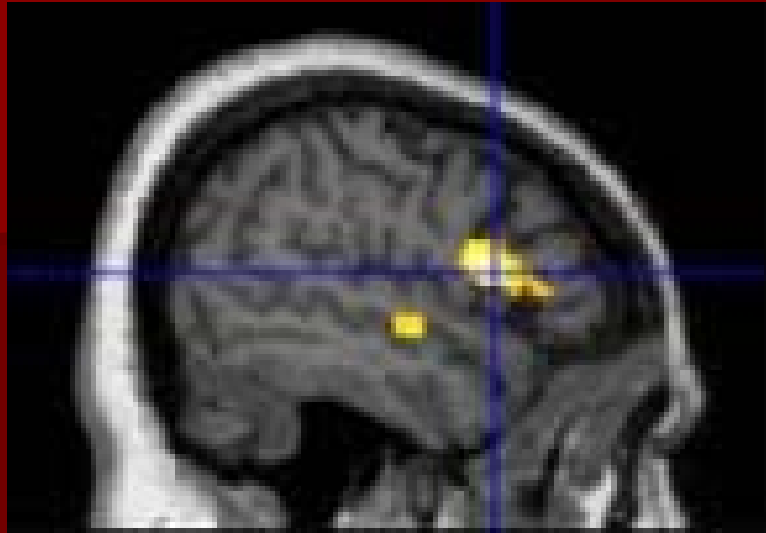


- Vorgeigefigur ist der Humor-Mediziner Patch Adams. Er kämpft seit den 70er Jahren für mehr Freundlichkeit im Krankenhaus

- Pionier der gelotologischen Forschung ist Prof. William Fry: Gründung des Instituts zur Humorforschung (1964)

- In den 90er Jahren- Durchbruch in Europa
- Wichtige Lachforscher der Gegenwart: Michael Titze, Madan Kataria
- 1997 Gründung der ersten Lachclubs durch den indischen Arzt Madan Kataria
- Weltweit forschen etwa 200 Psychologen, Immunologen, Neurologen und Stressforscher auf diesem Gebiet





Physiologische Auswirkungen des Lachens:

- Ausschüttung u. Produktion von Stresshormonen (Cortisol u. Adrenalin) wird reduziert (Berk, 1996)
- Förderung körperlicher Regeneration (Koestler, 1990)
- Entspannung der Muskulatur (Titze, 1996)
- Ausschüttung u. Freisetzung von Endorphinen (Fry, 1989)
- Senkt den Blutdruck (Titze, 1996)

- Erweiterung der Bronchien (Rubinstein, 1985)
- Förderung der Ausscheidung von Cholesterin (Rubinstein, 1985)
- Aktivierung gesunder Abwehrzellen (Berk, 1994)
- Vermehrung von Immunglobulinen und Zytokinen (Berk, 1996; Dillon, 1985)
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte (Cousins, 1996)

Soziale Auswirkungen des Lachens:

- Kontrollierendes Denken wird unterbrochen
- Lachen steigert die Produktivität
- Menschen werden zufriedener, kreativer und spontaner
- Humor macht den Menschen im Alltag belastungsfähiger
- Lachen verschafft Distanz zu Problemen und fördert damit neue Lösungsansätze
- Lachen ist der größte Feind des Stresses

Psychologische Auswirkungen des Lachens:

- Steigert die Selbstzufriedenheit
- Lachen lockert Komplexe
- Lachnet ebnet psychologische Hemmschwellen
- Lachen stärkt die Gemeinschaft
- Die erste „Humorgebende Instanz“ ist die Familiengemeinschaft
- Mit Humor und Lachen wird das Gefühl von Vertrautheit gegeben
- Humor ist ein wichtiges Entscheidungskriterium der Gruppenzugehörigkeit

- Herzhaftes Lachen und regelmäßiges Lachen hebt die Grundstimmung
- Lachen regt die Kreativität an
- Festgefahrene Verhaltensmuster können leichter abgelegt werden
- Humor lässt neuartige Zusammenhänge erkennen (Problemlösung)
- Lachen steigert die Arbeitsleistung

Humor und Therapie

- Therapierelevante Funktionen von Humor:
 - Vermittlung positiver Emotionen
 - Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung
 - Provokation eines Perspektivenwechsels
 - Regulation des Selbstbildes und der Selbstakzeptanz
 - Hilfe bei der Diagnostik

(Eggli 1997)

Risiken und Nebenwirkungen

- allgemein gilt: „Was kränkt macht krank“

