

Wer zuletzt lacht, ...

Having the Last Laugh – Humor and Its Use as an Intervention in Psychology, Therapy, and Gerontology

Julia M. Bach & Doris Bach

Themenschwerpunkt Humor und Satire

Zusammenfassung

Humor und Lachen gelten in der psychologischen Forschung als relevante Faktoren für Stressbewältigung, Emotionsregulation, zur Stärkung sozialer Bindungen und für die psychische Gesundheit. Der vorliegende Beitrag soll einen theoretischen Überblick über die Unterscheidung von Lachen und Humor geben, wobei zentrale Mechanismen humoristischen Verstehens sowie unterschiedliche Humorstile genannt werden. Humor im klinischen, therapeutischen sowie auch gerontopsychologischen Setting wird als Copingstrategie in extremen Belastungssituationen wirksam, wobei er nicht nur als bloße Ablenkung zu verstehen ist. Humorinterventionen, so sie differenziert, empathisch und situativ eingesetzt werden, sind nachhaltig und einstellungsmodulierend. Sie können als psychologische Ressource gut genutzt und ausgebaut werden. Neben theoretischen Grundlagen werden Wirkmechanismen sowie praktische Inputs für Beratung und Therapie dargestellt.

Abstract

Humor and laughter are regarded in psychological research as relevant factors for coping with stress, emotion regulation, the strengthening of social bonds, and mental health. The present paper provides a theoretical overview of the distinction between laughter and humor, outlining key mechanisms of humorous understanding as well as different humor styles. In clinical, therapeutic, and geronto-psychological settings, humor proves to be an effective coping strategy in situations of extreme stress, and should not be understood merely as a form of distraction. When applied in a differentiated, empathetic, and situationally appropriate manner, humor interventions are sustainable and attitude-modulating. They can be used as a psychological resource

and implemented creatively. In addition to theoretical foundations, mechanisms as well as practical inputs for counseling and therapy are presented.

1. Einleitung

Lachen ist eine angeborene Fähigkeit und geht der Sprachentwicklung voraus (Gervais & Wilson, 2005). Es ist eine physiologische Reaktion und ein soziales Verhaltensmuster, das kulturübergreifend auf der ganzen Welt beobachtbar ist. Neugeborene beginnen schon wenige Stunden nach der Geburt mit ihrem „Engelslächeln“ – eine lachähnliche Reaktion, die zunächst reflexhaft und unbewusst auftritt. Schon nach wenigen Wochen beginnen Säuglinge dann zu lachen (Gervais & Wilson, 2005). Dafür ist keine Nachahmung notwendig: Auch blinde Babys (Provine, 2001) sowie gehörlos Geborene lachen (Makagon et al., 2008).

Im weiteren Entwicklungsverlauf wird das Lachen zunehmend sozial und intentional. Es zeigt sich nicht nur als reiner Ausdruck von Erheiterung, sondern tritt bei unterschiedlichen emotionalen Zuständen auf und kann auch absichtlich hergestellt werden (Gervais & Wilson, 2005; Wood & Niedenthal, 2018). Bezeichnend hierbei ist, dass die soziale Einbettung Lachen zu bedingen scheint: Menschen lachen in Gesellschaft weitaus häufiger als allein – seine Voraussetzung scheint also nicht unbedingt etwas Lustiges zu sein, sondern eine andere Person (Provine, 2004).

Wer einmal zu lachen beginnt, hört auch nicht mehr damit auf. Zwar lachen Kinder wesentlich häufiger als Erwachsene, es wird jedoch auch bis ins hohe Alter nie verlernt. Warum die Quantität des Lachens mit dem Alter abnimmt, ist einfach zu beantworten: Kinder lachen einfach – ihr Humor ist unreflektierter und spontaner; Erwachsene überprüfen viel mehr, ob und wann gelacht