

Eine Sozialpsychologie von Humor mit Licht- und Schattenseiten

A Social Psychology of Humor with Its Light and Dark Sides

Helga Elisabeth Schachinger

Themenschwerpunkt Humor und Satire

Zusammenfassung

Einerseits gilt: Lachen ist gesund und die beste Medizin. Humor befördert Spannungsabbau, Distanz zu Problemen, Kreativität und Lösungsorientierung sowie psychisches Wohlbefinden und ein positives Miteinander. Andererseits gilt auch: Andere Menschen auszulachen und zu verspotten, belastet (berufliche und private) Beziehungen und kann zu Ausgrenzung, Mobbing und Konflikten führen. Wenn herabwürdigender Humor ganze Gruppen betrifft (z. B. Menschen mit dunkler Hautfarbe oder Frauen), so kann dies negative Vorurteile (Rassismus, Sexismus, Antisemitismus sowie Islamophobie, Homophobie usw.) befeuern und zu Feindbildaufbau, Extremismus und Gewalt beitragen. Der Artikel beginnt mit einer sozialpsychologischen Definition, danach werden Funktionen von Humor sowie der Humorstilfragebogen (Martin et al., 2003) beschrieben. Im Hauptteil sind positive und negative Aspekte von Humor mitsamt ihren Auswirkungen auf Individuum, Gruppen und Gesellschaft dargelegt. Abschließend werden Zusammenhänge mit psychischer Gesundheit und Anwendungsbereiche von Humor in der Arbeitswelt und Politik erörtert.

Abstract

On the one hand, laughter is healthy and the best medicine. Humor promotes stress reduction, distance from problems, creativity, and solution-oriented thinking, as well as psychological well-being and positive interactions. On the other hand, laughing at and mocking other people puts a strain on (professional and private) relationships and can lead to exclusion, bullying, and conflict. When derogatory humor affects entire groups

(e.g. people of color or women), it can fuel negative prejudices (racism, sexism, antisemitism, Islamophobia, homophobia etc.) and contribute to the creation of enemy images, extremism, and violence. The article begins with a social psychological definition, followed by a description of the functions of humor and the Humor Styles Questionnaire (Martin et al., 2003). The main section presents positive and negative aspects of humor and their impacts on individuals, groups, and society. Finally, the relationship with mental health and applications of humor in the workplace and in politics are discussed.

1. Was ist Humor? Ein sozialpsychologischer Definitionsversuch

Humor ist universell und Menschen aller Länder und Kulturen bewerten ihn spontan als etwas Positives. Dabei wird freilich oft vergessen, dass nicht alle Menschen das Gleiche lustig finden. Worüber gelacht wird, ist abhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Beruf, Weltanschauung, politischer Orientierung, religiösen Ansichten, Werten, Wissensstand, persönlichen Erfahrungen, Bedürfnissen usw. usf. Was für eine Person sehr witzig ist, findet eine andere mitunter engstirnig und dumm, vielleicht sogar geschmacklos und beleidigend. Als universell gelten aber die dem Humor – unabhängig von seinem Inhalt – zugrundeliegenden psychologischen Prozesse: (1) ein entspannter Kontext mit humorvollen Hinweisreizen, (2) die kognitive Wahrnehmung von unernten, spielerischen Absichten mitsamt neuartigen, überraschenden Wendungen, die Erwartungen widersprechen (i. e. Inkongruenzen) und scherzhaft aufgelöst werden, (3) eine positive emotionale Reaktion, die mit Amüsement, Heiterkeit, Fröhlichkeit und Ausgelassenheit umschrieben wird sowie

(4) auf der Verhaltensebene ein Lächeln oder Lachen, die in Gesellschaft (hoch) ansteckend sind (Strick & Ford, 2021). So weit, so (wissenschaftlich) korrekt, aber humorlos („Nichts ‚küllt‘ Humor mehr, als ihn zu analysieren.“). Ich entschuldige mich, dass es in dieser Art weitergeht und zudem noch sehr ernste Töne angeschlagen werden.

Funktionen von Humor. Humor ist eine vielseitig anwendbare „Wunderwaffe“. Humor kann (mehr oder minder) bewusst „strategisch“ eingesetzt werden, um negative Gefühle zu „vertreiben“ und die eigene Stimmung zu heben, um Sympathien zu gewinnen und sich beliebt zu machen, um Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten sowie um andere erfolgreich zu überzeugen. Humor wird aber auch verwendet, um Menschen zurechtzuweisen, zu kritisieren, kontrollieren, manipulieren, dominieren und den eigenen Willen aufzuzwingen. Menschen(-gruppen) werden „humorvoll“ gedemütigt und erniedrigt, um sich als etwas Besseres fühlen und den eigenen (kollektiven) Selbstwert erhöhen zu können (Strick & Ford, 2021). Humor hat also Licht- und Schattenseiten: Mit anderen gemeinsam zu lachen, kann verbindend sein, Zugehörigkeit und Zusammenhalt stärken und wird in der Regel von allen Beteiligten als angenehm erlebt. Humor im Sinne von über jemanden lachen (im Sinne von ihn oder sie auszulachen und zu verspotten), kann soziale Distanz, Ausgrenzung und Spaltung sowie Feindseligkeiten und Feindschaften hervorrufen. Herabwürdigender Humor löst in den Verspotteten zumeist negative Gefühle aus, während er für die Spottenden eine ihre emotionale Befindlichkeit und Stimmung hebende Gaudi und Hetz ist (Meyer, 2021).

Ein Humorfragebogen. Mit dem Humor Styles Questionnaire (HSQR) von Rod Martin und seinem Forschungsteam (2003) werden individuelle Differenzen im Gebrauch von Humor als 4 eigenschaftsähnliche (trait-like) Humorstile erfasst. Die typisch-habituelle Art, wie sich eine Person relativ stabil über Zeit und Situationen hinweg humorvoll verhält, wird je nach psychosozialen Auswirkungen auf die eigene und andere Person(en) in zwei positive (1+2) und zwei negative (3+4) Humorstile unterteilt: (1) Selbstverbessernder (self-enhancing) Humor gilt als Copingstrategie und meint den humorvollen Blick auf das Auf und Ab des (täglichen) Lebens. (2) Freundlich-beziehungsorientierter (affiliativer) Humor schafft ein angenehmes Miteinander im Berufs- und Privatleben. (3) Selbstschädigender (self-defeating) Humor kann ein niedriges Selbstwertgefühl mit selbstentwertenden und selbstverachtenden Tendenzen verbergen. (4) Aggressiv-boshafter, feindseliger Humor umfasst Stichelei, Hohn, Schadenfreude, Spott, Sarkasmus, Zynismus und Ähnliches mehr. Eine andere Person (oder Gruppe) wird gedemütigt und erniedrigt, um sich selbst in eine Position der Überlegenheit zu bringen (Superiority-Theory) (Martin et al., 2003; Ruch & Heintz, 2016). Diese vier Humorstile werden als „heilende und schädigende Kräfte des Humors“ nun näher ausgeführt.

2. Heilende Kräfte des Humors

Lachen ist gesund. Lachen ist die beste Medizin. A joke a day keeps the doctor away. Diese Volksweisheiten bringen die positiven Wirkkräfte des Humors zum Ausdruck, die sich insbesondere im selbstverbessernden und freundlich-beziehungsorientierten Humor entfalten.

2.1. Selbstverbessernder Humor

Humor als Copingstrategie. Ein humorvoller und hoffnungsfroh-optimistischer Blick auf das Leben trotz Widrigkeiten, Unzulänglichkeiten, Problemen und Krisen gilt als wichtige (psychologische) Ressource. Humor löst Spannungen, schafft Unbeschwertheit und (mentale) Distanz zu Problemen und befördert Perspektivenwechsel und kreative Lösungen. Eine heitere Gelassenheit zu bewahren, wenn Ärger, Wut, Frustration, Angst, Stress usw. hochkommen, und die negativen Gefühle und Gedanken humorvoll „fortzujagen“ sowie lösungsorientiertes, positives Denken zu forcieren, sind sehr nützliche Fertigkeiten in vielerlei Problemlagen. Mit humorvollen Mitteln kann überdies Selbsterkenntnis gewonnen und zu Lern- und Veränderungsprozessen motiviert werden. Zudem zeugt Humor von Lebensweisheit, wenn etwa Absurditäten des Lebens erkannt und Komik und Ironie in komplizierten und/oder verwirrenden Situationen aufgespürt werden. Ein Zeichen von Selbstfürsorge ist jener (selbstbezogene) Humor, mit dem sich jemand selbst nicht (allzu) ernst nimmt und über eigene Schwächen und Fehler nachsichtig lachen oder lächeln kann, weil sie ein Nicht-perfekt-Sein bedeuten, welches ja alle Menschen weltweit miteinander teilen („Nobody is perfect.“). Natürlich kann nicht jeder Schmerz und jedes Unglück einfach „weggelacht“ werden. Der Tod eines geliebten Menschen und die Nachricht einer unheilbaren Krankheit brauchen zunächst einmal Trauerarbeit. Aber für die (kleinen oder größeren) Ärgernisse und Missgeschicke des Alltags ist Humor gewiss der Königs- und Königinnenweg. Wie heißt es so schön: Humor ist, wenn man trotzdem lacht (Kuiper, 2012; Martin et al., 2003).

2.2. Freundlich-beziehungsorientierter Humor

Heilende Kräfte des Humors manifestieren sich auch im (beruflichen und privaten) Beziehungsleben. Es muss aber ein für alle Beteiligten akzeptabler Humor sein, damit sich die nachfolgend aufgezählten vorteilhaften Wirkungen im sozialen Umfeld entfalten können. Stets den in einer bestimmten Situation und Gesellschaft „richtigen“ Humor zu finden, ist freilich (sehr) schwierig. Wesentlich einfacher als einen Menschen zum Lachen zu bringen, ist es, sie oder ihn anzulächeln, womit gleichfalls ein positiver Effekt erzielt werden kann. Ein Lächeln

ist nämlich ebenso wie Lachen (in den allermeisten Fällen) ansteckend und schafft eine angenehme Atmosphäre und Stimmung. Dazu ein Tipp:

Mehr lächeln. Menschen anzulächeln, denen wir zufällig auf der Straße, im Park, Bus, Geschäft, Kaffeehaus usw. begegnen, tut den Angelächelten und uns selber gut. Darüber hinaus können weitere wohltuende Konsequenzen nachfolgen: Ein Lächeln kann der Beginn eines gemeinsamen Lachens, netten Small-Talks, anregenden Gesprächs und mitunter sogar einer neuen Bekanntschaft und Freundschaft sein.

Bitte ausprobieren und keinesfalls aufgeben, wenn ein Lächeln einmal nicht erwidert wird.

Mit einem freundlich-verbindenden Humor können starre Denk- und Verhaltensmuster aufgebrochen, Spontaneität und Flexibilität gewonnen und kreative Problemlösungen gefördert werden. Gleichzeitig werden Zugehörigkeit, Zusammenhalt und Vertrauen (i. e. soziale Kohäsion) und Resilienz gestärkt.

Vorzüge eines (menschenfreundlichen) Humors. Andere Menschen mit Witzen, lustigen Geschichten, clownesken Darbietungen und Ähnlichem zum Lachen zu bringen, ist eine soziale Kompetenz, die viele Sympathiepunkte bringt und beliebt macht. Suchen Menschen neue Bekanntschaften, Freundschaften oder Partnerschaften, werden humorvolle Personen den humorlosen vorgezogen. Gemeinsames Lachen schenkt Freude und Vitalität und bringt frischen Schwung in den Alltag. Mit einem freundlich-verbindenden Humor können starre Denk- und Verhaltensmuster aufgebrochen, Spontaneität und Flexibilität gewonnen und kreative Problemlösungen gefördert werden. Gleichzeitig werden Zugehörigkeit, Zusammenhalt und Vertrauen (i. e. soziale Kohäsion) und Resilienz gestärkt. In Liebesbeziehungen kann freundlicher Humor stressreduzierend und harmonieförderlich sein und dauerhafte, wechselseitig befriedigende Partnerschaften begünstigen. Humor kann Langeweile vertreiben und Abwechslung in den routinierten Tagesablauf eines Langzeitpaares bringen. Auch liebevoll (spielerisch) neckender Humor kann einer Liebesbeziehung guttun („was sich liebt, das neckt sich“), wenn das Necken von beiden gleichermaßen als lustig und angenehm erlebt wird. Darüber hinaus kann gemeinsames Lachen Spannungen, Streitigkeiten und Konflikte entschärfen. Heikle Themen, sensible Angelegenheiten und herausfordernde Beziehungsphasen (z. B. „frischgebackene“ Eltern) können mit (respektvollem) Humor leichter bewältigt und Ärger, Enttäuschungen und Kränkungen gemildert (mitunter sogar geheilt) werden (Hall, 2021). All diese Vorzüge von Humor können freilich nichts daran ändern, dass ArbeitskollegInnen, Familien-

mitglieder und FreundInnen zuweilen recht Unterschiedliches lustig finden. Und so geschieht es immer wieder, dass jemand humorvoll in ein „Fettnäpfchen“ tritt. Das kann natürlich völlig harmlos sein, aber ein Spaß oder Witz, der als Boshaftigkeit oder Beleidigung empfunden wird, stiftet zumeist mehr Schaden als Nutzen.

3. Schädigende Kräfte des Humors

Nachteilige Wirkungen des Humors manifestieren sich sowohl im selbstschädigenden als auch im aggressiv-boshaften, feindseligen Humor.

3.1. Selbstschädigender Humor

Wurde im vorigen Abschnitt ein (nachsichtiges) Lachen oder Lächeln über eigene Fehler noch als Stärke bezeichnet, so muss an dieser Stelle betont werden, dass insbesondere bei unsicheren Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl das Lachen zum Sich-selber-Verspotten-und-Entwerten sowie zur Selbstverachtung ausarten kann. Selbstschädigendem Humor liegt sehr häufig das Bemühen zugrunde, sich bei anderen beliebt zu machen. Als soziale Wesen fürchten Menschen soziale Ausgrenzung und wollen ein akzeptierter Teil einer Gemeinschaft (z. B. Schulklasse, Arbeitsteam, Freizeitverein, Nachbarschaft usw.) sein. Um Zugehörigkeit und Anerkennung zu bekommen, machen sich manche freiwillig zum Gaudium anderer lächerlich oder aber die Verspotteten lachen gemeinsam mit den Spotttreibenden, auch wenn ihnen nicht zum Lachen zumute ist. Mit einer gespielten und vorgetäuschten Fröhlichkeit sind oftmals ein Verstecken bzw. Verdrängen von unangenehmen Gefühlen (z. B. Enttäuschung, Kränkung, Ärger, Wut, Angst) und Ignorieren von unbefriedigten Bedürfnissen (z. B. nach Nähe und Geborgenheit) verbunden. Das Nicht-Wahrhabenwollen von negativen Befindlichkeiten kann jedoch (langfristig) zum Nachteil gereichen, weil dadurch vorhandene Defizite gleichsam aufrechterhalten und notwendige Veränderungen von nachteiligen Situationen und dysfunktionalen Verhaltensweisen verabsäumt werden (Martin et al., 2003; Martin, 2019).

Mit einer gespielten und vorgetäuschten Fröhlichkeit sind oftmals ein Verstecken bzw. Verdrängen von unangenehmen Gefühlen (z. B. Enttäuschung, Kränkung, Ärger, Wut, Angst) und Ignorieren von unbefriedigten Bedürfnissen (z. B. nach Nähe und Geborgenheit) verbunden.

Zu guter Letzt sei noch erwähnt, dass selbstabwertender Humor im sozialen Kontext durchaus vorteilhaft sein kann. Vor allem statushöhere Personen (z. B. Berühmtheiten, Vorgesetzte, Lehrkräfte, ProfessorInnen usw.) sowie alle Menschen mit einem positiven Selbstwertgefühl können von einem bescheidenen, sich „kleiner-machenden“ und eigene Schwächen offenbarenden Humor profitieren, weil sie dann menschlicher und nahbarer erscheinen („als Mensch wie Du und ich“) und als sympathischer wahrgenommen werden (Kui-per, 2012).

3.2. Aggressiv-boshafter, feindseliger Humor

Bereits Sigmund Freud beschrieb als zentrale Funktionen des Humors Aggressions- und Spannungsabbau. Mit feindseligen und „schmutzigen“ Witzen können unterdrückte bzw. verdrängte Wünsche ihr entladendes und entlastendes Ventil finden. Darüber hinaus wird durch „lustige“ Herabwürdigung und Verunglimpfung anderer Personen der eigene (niedrige) Selbstwert erhöht. Andere auszulachen und sich (immer wieder) auf Kosten anderer zu belustigen, kann zwischenmenschliche Bande nicht nur belasten, sondern auch zerstören. Der soziale „Sprengstoff“, der im aggressiv-boshaften Humor liegt, offenbart sich (mit der Zeit) sowohl in beruflichen als auch privaten Beziehungen: Vertrauen wird geschwächt und zerstört, Argwohn und Misstrauen steigen, das Miteinander wird zunehmend gereizt, aggressiv-streitbar und endet nicht selten in einem (mehr oder minder offen ausgetragenen) Gegeneinander. Da herabwürdigender Humor nicht selten Feindseligkeiten und Rachegefühle der Betroffenen provoziert, können auch Konflikt-Eskalationen die Folge sein (Ford & Olah, 2021).

Mobbing „humorvoll“ getarnt. Andere verspotten, verhöhnen, beleidigen und demütigen kann auch Teil von Mobbing sein. Mobbingopfer gibt es bereits in der Volksschule und sie sind relativ häufig AußenseiterInnen mit sichtbaren Auffälligkeiten (z. B. Übergewicht, dunkle Hautfarbe usw.). Die negativen Auswirkungen des systematischen und längerfristigen Mobbingverhaltens betreffen nicht nur die gemobbte Person, sondern das gesamte soziale Umfeld, in dem Respektlosigkeit und Angst („Könnte ich das nächste Opfer sein?“) anstelle von Rücksicht und Wertschätzung vorzuherrschen beginnen (Douglass, 2016; Søndergaard, 2017).

Ein Tipp. Zu beachten ist bei abwertendem Humor und Mobbing (ebenso wie bei jedem anderen Fehlverhalten), dass Person und Verhalten strikt zu trennen sind. Es heißt also nicht: „DU bist ein gemeiner Mensch“, womit unzulässig verallgemeinert und eine Person als Ganzheit abgewertet wird. Stattdessen sollte es etwa heißen: „Das war ein gemeines Verhalten und darf sich nicht wiederholen.“ Und als mögliche Ergänzung: „Bei Wiederholung drohen (negative) Konsequenzen.“

3.3. Humoristisch verschleierte Abwertung von Minderheiten

Nicht nur Einzelpersonen, sondern ganze Gruppen von Menschen (bevorzugt Minderheiten) können zu Zielscheiben des Spottes und der Erniedrigung werden. Witze über Burgenländer, Mühlviertler, Ostfriesen usw. sind heutzutage weniger verbreitet als noch vor einigen Jahrzehnten, aber abwertenden Humor über Frauen, Homosexuelle, Juden, Muslime usw. gibt es immer noch. Wengleich nicht jedes Mitglied einer herabgewürdigten Gruppe sich persönlich angegriffen und beleidigt fühlt (Etlichen ist es egal bzw. sie ignorieren es), so fühlen sich doch viele in ihrem (kollektiven) Selbstwertgefühl mehr oder minder stark getroffen. Ebenso gravierend ist, dass sexistische, rassistische, antisemitische, antimuslimische, homophobe usw. Witze (dummen und falschen) Vorurteilen Tür und Tor öffnen. Durch andauernde Wiederholung und Weiterverbreitung prägen sie sich bei immer mehr Menschen immer stärker ein und werden zunehmend als richtig wahrgenommen („irgendetwas – zumindest ein Körnchen Wahrheit – wird schon dran sein“). Die Folge können Ausgrenzung, Diskriminierung und Feindbildaufbau sein (Ford & Olah, 2021; Hodson & Prusaczyk, 2021).

Mit Humor Hass schüren. Mit feindseligem und hass-erfülltem Humor werden rote Linien überschritten, soziale Normen außer Kraft gesetzt und menschenverachtendes Gedankengut wird zunehmend in die Mitte der Gesellschaft gerückt. Gewaltbereite politische und religiöse Gruppierungen rekrutieren ihre Anhängerschaft mit „lustigen“ (eigentlich geschmacklosen) Text- und Bildbotschaften, hinter denen sich Hassideologien verbergen. Die gruppenbezogene Menschenverachtung tritt freilich im verharmlosenden Humorkontext nicht unmittelbar zutage, weil Lachen kritisches Denken erschweren und verhindern kann. Das humorvoll Gesagte und Dargestellte wird nicht ernst genommen, weil angenommen wird, dass es nicht ernst gemeint ist (Sinokki, 2025). Auch die Nazis haben Humor zu Propagandazwecken eingesetzt und entwürdigende Witze und abwertend-stereotype Karikaturen über jüdische Menschen (z. B. im Hetzblatt „Der Stürmer“) verbreitet, bevor sie zum Holocaust übergingen. Auch heute noch sehen Rechts-extreme Holocaustwitze als lustigen Tabubruch, wengleich es vielmehr um Verharmlosung und Verleugnung eines monströsen Menschheitsverbrechens geht (Munden & Morrison, 2025). Ohne wirksame Gegenmaßnahmen werden Zielgruppen bzw. Opfer (welcher Religion und Herkunft auch immer) von wiederholt herabwürdigendem Humor zunehmend negativ wahrgenommen, bis es letzten Endes zu einer Entmenschlichung (Dehumanisierung) kommt, die Empathie verhindert und schlimmstenfalls das Menschenverachtende und Unmenschliche ermöglicht. Damit eine furchtbare Geschichte sich nicht mehr wiederholen kann, ist eine andauernde Wachsamkeit und ein immerwährendes „Wehret-den-Anfängen“ dringend geboten.

3.4. Frauenabwertender und frauenfeindlicher Humor

Blondinenwitze dürften zwar aus der Mode gekommen sein, aber Frauen im Allgemeinen sind nach wie vor Zielscheibe von stereotypisierend-abwertendem Humor, zu dem bedauerlicherweise allzu oft geschwiegen wird. Das Schweigen von Betroffenen und ZeugInnen kann verschiedene Gründe haben.

Warum wird geschwiegen und ignoriert? (Woodzicka & Mallett, 2021)

- Sexistische Witze sind vieldeutig und kommen oft recht harmlos daher: „Man wird doch bitte noch einen Witz machen dürfen.“ Fragen tauchen auf wie: Meint er das ernst? Ist er tatsächlich sexistisch oder will er die Leute nur zum Lachen bringen? Sollte mich das aufregen? Aus der Interpretationsunsicherheit folgt eine Verhaltensunsicherheit: Soll ich reagieren oder könnte es mir schaden? Wie soll ich reagieren? Oder soll ich gar nicht reagieren und es einfach ignorieren?
- Humor ist gemeinhin nicht ernst zu nehmen und steht gleichsam außerhalb eines moralischen Bewertungsrahmens („Jemand will nur lustig sein und meint es nicht böse.“).
- (Fast) niemand will sich als „Spaßbremse“ unbeliebt machen und daher wird oft (höflich) mitgelacht, auch wenn ein Witz als unpassend und beleidigend empfunden wird.
- Die sozialen Kosten einer Konfrontation und Gegenrede können hoch sein: Jemand kann als humorlos, hypersensibel, überreagierend, weinerlich, klagend, wichtigmachend, unruhestiftend usw. etikettiert und als unsympathisch wahrgenommen sowie aus einer Gruppe ausgeschlossen werden.
- Besteht ein Machtgefälle bzw. Abhängigkeitsverhältnis (z. B. Lehrende versus Studierende, Vorgesetzter versus Mitarbeiterin), können etwaige Nachteile so schwerwiegend sein, dass sie einen unmittelbaren Protest praktisch unmöglich erscheinen lassen.
- Angst vor möglichen Konflikten oder Vergeltungsmaßnahmen kann ebenfalls einen Widerstand verhindern. Konfrontativ zu sein ist für Frauen nicht zuletzt deshalb riskanter als für Männer, weil es dem Frauenstereotyp des Angepasst- und Lieb-und-nett-Sein widerspricht (Woodzicka, Mallett & Melchiori, 2020).

Schweigen signalisiert Zustimmung. Auch wenn es verständliche Gründe für das Schweigen von Betroffenen und ZeugInnen gibt, muss betont werden, dass (andauerndes) Schweigen und Ignorieren von Fehlverhalten gravierende persönliche, soziale und gesellschaftliche

Nachteile zeitigen kann. Frauenabwertenden Humor zu bagatellisieren und zu beschönigen oder zu ignorieren und zu schweigen, wird von sexistisch agierenden Männern als (stilles) Einverständnis gewertet, wodurch weitere sexistische Vorfälle begünstigt, deren Akzeptanz im jeweiligen sozialen Umfeld erhöht und die Unterstützung von betroffenen Frauen verringert werden können. Eine ungünstige Vorbildwirkung auf Zeugen und Zeuginnen (i. e. Bystander-Effekt), die mit ihrem Schweigen ebenfalls Zustimmung zu Sexismus signalisieren, kann zu einer weiteren Ausbreitung sexistischen Verhaltens führen. Für die betroffenen Frauen können Schweigen und Ignorieren einhergehen mit Wut, Ärger, Angst, Bedauern, Schuldgefühlen, negativem Gedankenkreisen, Selbstkritik, vermindertem Selbstwertgefühl, sozialem Rückzug und Einsamkeitsgefühlen (Mallett et al., 2019). Dieselben schwerwiegenden Folgen kann das schweigende Ignorieren von rassistischen, antisemitischen, Islamfeindlichen, homophoben usw. Witzen haben. Jede Art von menschenabwertendem Humor braucht (mutige) Konfrontation und Gegenrede, damit Vorurteile reduziert werden und nicht früher oder später in Feindbilder und Gewalt entarten (Ford & Olah, 2021; Hodson & Prusaczyk, 2021).

Frauenabwertenden Humor zu bagatellisieren und zu beschönigen oder zu ignorieren und zu schweigen, wird von sexistisch agierenden Männern als (stilles) Einverständnis gewertet, wodurch weitere sexistische Vorfälle begünstigt, deren Akzeptanz im jeweiligen sozialen Umfeld erhöht und die Unterstützung von betroffenen Frauen verringert werden können.

Konfrontieren und widersprechen. Weil Schweigen in der Regel als Zustimmung gewertet wird, sind Missfallensäußerungen geboten. Ein menschenverachtender Witz kann etwa mit „Das ist nicht lustig (not funny)“ kommentiert werden. Diese und vergleichbare Antworten sind ein deutliches „Stoppsignal“ und können eine günstige Wirkung auf (verbalen) Aggressor, Betroffene, Beteiligte und ZeugInnen haben und sexistische, rassistische, homophobe usw. Vorurteile und Stereotype zukünftig verringern. Frauen (bzw. andere von gruppenabwertendem Humor betroffene Menschen), die konfrontieren und widersprechen, erleben weniger negative Gefühle und mehr Empowerment, Kontrolle, Kompetenz, Selbstwert und Wohlbefinden (im Vergleich zu Frauen und anderen Betroffenen, die ignorieren und schweigen). Gelingt eine humorvolle Gegenrede, so wird diese zumeist positiver bewertet als ein ernsthafter Widerspruch, aber sie dürfte auch weniger wirksam sein (Woodzicka & Mallett, 2021).

Konfrontiert kann im direkten Kontakt auch nonverbal werden, indem nicht gelacht, sondern der Kopf missbilligend geschüttelt und ein Stirnrunzeln aufgesetzt wird oder die Augen verdreht werden und Ähnliches mehr. In schwerwiegenden Fällen ist freilich eine (informelle oder formelle) Beschwerde sowie eine (rechtliche und psychosoziale) Beratung die günstigste Strategie (Mallett et al., 2019; Woodzicka et al., 2020).

4. Anwendungsbereiche von Humor

Die zahlreichen (zu Beginn des Artikels ausgeführten) vorteilhaften Auswirkungen von Lachen lassen Humorstrategien in vielen Bereichen (z.B. Gesundheitswesen, Betriebe und Unternehmen sowie in Öffentlichkeitsarbeit und Politik) attraktiv erscheinen, wenngleich bei jeder Humoranwendung auch potenziell nachteilige Effekte mitbedacht werden sollten. Nicht jeder Scherz kommt bei allen gleichermaßen gut an und so mancher humorvoller „Schuss“ kann auch daneben oder nach hinten losgehen.

4.1. Humor und psychische Gesundheit

Positive Zusammenhänge der adaptiven Humorstile (selbstverbessernder Humor und freundlich-beziehungsorientierter Humor) mit Extraversion, Liebenswürdigkeit, Offenheit, Gewissenhaftigkeit und (psychosozialem) Wohlbefinden sowie der dysfunktionalen Humorstile (selbstschädigender Humor und aggressiv-feindseliger Humor) mit Neurotizismus sind gut belegt (Martin et al., 2003). Die adaptiven Humorstile weisen gesundheitsförderliche und protektive Funktionen auf, indem sie zu mehr positiven Neubewertungen von stressigen Alltagserfahrungen führen und Emotionalität sowie (berufliche und private) Beziehungen günstig beeinflussen (Schneider et al., 2018; Martin, 2019). Menschen mit Depressionen gebrauchen vermehrt selbstschädigenden Humor und (zu) wenig oder keinen selbstverbessernden Humor. Darüber hinaus zeigen sich signifikante Zusammenhänge von boshaft-spottenden, zynischen Humor mit kognitiven Verzerrungen sowie Depressions-, Angst- und Stresssymptomen (Dionigi et al., 2023; Rnic et al., 2016).

Das (psychologische) Heilungspotenzial des adaptiven Humors wird seit langem im Gesundheitswesen erfolgreich eingesetzt; z.B. heben die CliniClowns im Krankenhaus die Stimmung (schwer-)kranker Kinder, Jugendlicher und Erwachsener. Vor Operationen können Humorinterventionen Angst und Stress reduzieren und nach Operationen den Heilungsprozess begünstigen und Schmerzen lindern (z.B. Caci et al. 2023; Pérez-Aranda, 2018). Zielgruppengerecht eingesetzt können auch Public-Health-Kampagnen von Humor profitieren, weil sie besser gemerkt und im Familien- und Freundes-

kreis häufiger geteilt und diskutiert werden und damit einen vorteilhaften Multiplikatoreneffekt erzielen (Miller et al., 2021).

4.2. Humor am Arbeitsplatz

Humor und Kreativität. Humorstrategien können genutzt werden, um kreative und innovative Prozesse zu befördern. Kreativität und Innovation beruhen auf vergleichbaren flexiblen kognitiven Prozessen wie Humor; es geht um das spielerische Erforschen eines Themenbereiches und ein neuartiges Begreifen und Zulassen von unkonventionellen Verbindungen, die schließlich überraschende und originelle Ergebnisse ermöglichen können. In einer Studie von Biemans & Huizingh (2024) zeigte sich, dass insbesondere das Brainstorming (i.e. eine spontane, unkommentierte Ideengenerierung) von einer humorvollen Stimmung profitiert, indem die Anzahl der Ideen gesteigert wird (aber nicht zwingend deren Qualität).

Humor kann produktiv und kontraproduktiv sein. Humor reduziert Stress und schafft eine gute Stimmung in Teams. Diese Aussage muss wiederum differenziert werden, weil Humor nicht nur vorteilhaft, sondern auch nachteilig sein kann. Adaptiv-gutartiger Humor hat positive Auswirkungen auf Zugehörigkeit, Vertrauen, (psychisches) Wohlbefinden, Motivation, Zusammenarbeit, Effizienz und MitarbeiterInnenzufriedenheit. Abwertend-boshafter Humor kann dagegen Misstrauen, Konflikte und Feindschaften schüren und MitarbeiterInnenzufriedenheit, Motivation und Produktivität senken. Den für alle geeigneten Humor und „richtigen Ton“ zu finden, ist allerdings schwierig. Eine zunehmende Diversität am Arbeitsplatz hat die Humorkultur in vielen Unternehmen und Organisationen verändert und zahlreiche Scherze (z.B. sexistische, rassistische und homophobe) sind höchst unpassend geworden. Als Reaktion werden von internationalen Unternehmen und globalen Organisationen mit „bunten“ (i.e. diversen) Belegschaften Humorrichtlinien erstellt, die freilich nicht immer befolgt und Verstöße zumeist auch nicht sanktioniert werden (Bitterly & Brooks, 2020; Plester, 2021). Bedenken und Beschwerden, dass diese Richtlinien zu „politisch korrekt“ seien, sind immer wieder zu vernehmen und werden insbesondere von rechtsgerichteten Parteien absichtlich gestreut, um bestimmte Gruppen (z.B. Linke, FeministInnen, Grüne etc.) zu diskreditieren und zusätzliche WählerInnenstimmen zu kassieren.

4.3. Humor und Politik

Humor als Waffe der Schwachen. Seit jeher gilt Humor als eine Art revolutionäres Mittel, mit dem Widerstand gegen die Mächtigen geübt wird. Der Hofnarr durfte dem König und der Königin die Wahrheit humorvoll

verpackt präsentieren, sie verspottend nachahmen und ihre Schwächen offenlegen. In Demokratien sind Satire, Kabarett, Karikaturen usw. bewährte Methoden, um Schwachstellen in System und Politik offenzulegen und so manches gar zu selbstherrliche Politpersonal auf ihr menschliches Maß zurechtzustutzen. Sogenannte starke Männer sehen und hören es freilich nicht gerne, wenn sich jemand über sie lustig macht. Werden sie Zielscheibe von Spott (und/oder Kritik), sind sie nicht stark, sondern wehleidig und gekränkt und werden wütend. Dann kann es für die komödiantischen (und kritischen) Männer und Frauen gefährlich werden, wenn Kündigungen von Medienkonzernen, ruinöse Klagen oder Gefängnis drohen, um sie gefügig und mundtot zu machen. Protest, Kritik und Widerspruch gewitzt und schlagfertig ins Rampenlicht zu rücken, braucht (immer mehr) Mut. Ist feindselig-abwertender Humor über Frauen oder Minderheiten bzw. Menschen anderer Religion, Herkunft oder sexueller Orientierung eine Schwäche, die (schonungslose) Kritik und starke Gegenrede braucht, so ist Humor, der sich gegen Mächtige richtet und Systemmängel offenlegt, eine Stärke, die große Bewunderung und viel Applaus verdient (Baumgartner, 2021).

Frauenfeindlicher „Humor“ im Internet. Eine kritisch-diskursive Studie von Katarina Pettersson und ihrem Forschungsteam (2023) entlarvt eine als Parodie getarnte Misogynie (i. e. Frauenverachtung) in einem „lustigen“ Online-Kampagnenvideo der (weit) rechts zu verortenden Finnenpartei („Finns Party“) zur finnischen Kommunalwahl 2021. Die „witzigen“ Dialoge und Videoszenen reproduzieren einseitig abwertend-negative (und falsche¹⁾) Klischees über Frauen und einseitig aufwertend-positive (und ebenso falsche²⁾) Klischees über Männer. Die Politikerinnen werden als „naiv-dumme, realitätsferne, hysterische, eitle und machthungrige Klima-Idiotinnen“ dargestellt, denen die „gelassenen, bodenständigen und vernünftigen“ Männer der Finns Party gegenübergestellt werden. Die parodistisch maskierte Abwertung von Frauen als eitel und unfähig ebnet einem (schon längst überwunden geglaubten) ultrakonservativen Frauenbild den Weg, das Frauen auf die Rolle einer Hausfrau und Mutter reduziert und aus Politik und Öffentlichkeit verbannt, die nur Männern vorbehalten sein sollen (Pettersson et al., 2023).

Demokratie- und Minderheitenfeindlicher „Humor“. Nicht nur für anti-feministische Propaganda wird Humor eingesetzt, sondern auch zur Machtlegitimierung und -stabilisierung von autoritären und diktatorischen Regimen, die mit Humorstrategien von (hausgemachten) Problemen ablenken, Missstände vertuschen sowie Aggression und Gewalt verharmlosen können. In Demokratien werden Fake-News und illiberaler Humor von demokratiefeindlichen Kräften genutzt, um Minderheiten (z. B. Flüchtlinge, Homosexuelle, Transgendermensen) und politische Gegner zu schwächen, zu beschuldigen und zu entwerten. Darüber hinaus bietet eine Humorstrategie noch weitere Vorteile: Humor kann kritisches Denken erschweren und verhindern und die Gleichgültigkeit gegenüber mangelndem oder fehlendem Wahrheitsgehalt

von Informationen bzw. Nachrichten erhöhen sowie politisches Fehlverhalten normalisieren und die Akzeptanz von demokratiegefährdenden Maßnahmen erhöhen. Daniel Beck beschreibt in seiner Analyse von Karikaturen und Meme, die das Machogehabe des russischen Präsidenten Putin bis ins Grotesk-Absurde übertreiben, dass damit die Grenzen zwischen Realität und Fiktion sowie Ernst und Humor verwischt werden und ein Diktator nicht nur trivialisiert wird, sondern einen Celebrity- bzw. Kult-Status erlangt, der seine Macht tatsächlich vergrößert. In diesem Sinne könnte es auch gefährlich sein, US-Präsident Trump nur als absurde Lachfigur darzustellen, weil dies den Blick auf seine autoritäre und demokratiefeindliche Agenda verstellt und politische Indifferenz und Gleichgültigkeit erzeugen kann (Beck, 2025; Beck & Spencer, 2025).

Licht und Schatten des politischen Humors. Die aktuelle „Humorlandschaft“ offenbart gegensätzliche Trends in ihren Wort- und Bildbotschaften: Humor kann frauenabwertend versus frauenstärkend sein, minderheitenfeindlich versus minderheitenfreundlich sowie demokratiefeindlich versus demokratiestärkend. Erwähnenswert ist außerdem der Gegensatz zwischen zunehmend ernstern Comedians und KabarettistInnen, die nichts mehr erfinden, sondern nur noch den alltäglichen politischen Wahnsinn mit ernster Miene einem immer nachdenklicher werdenden Publikum präsentieren, und die mitunter recht lustigen Selbstdarstellungen von (rechts-)populistischen und autoritären PolitikerInnen, die mit ihrem (unfreiwillig) komischen Auftritt geschickt von eigenem Unvermögen ablenken und eine demokratiefeindliche Agenda verbergen können (Beck & Spencer, 2025; Gehrke, 2025).

Schlussbemerkung. Als abschließendes Resümee möge gelten, dass sich Wachsamkeit und Widerständigkeit gegenüber Demokratie- und MinderheitenfeindInnen auch auf Humorvolles in Wort und Bild beziehen müssen, weil Humor menschenverachtende und demokratiefeindliche Tendenzen und Absichten besonders wirksam verschleiert, ja beinahe unsichtbar werden lässt. Was zunächst noch im scheinbar harmlosen Humorkleide daherkommt, kann mitunter recht schnell ins Autoritäre und Diktatorische sowie Unmenschliche und Gewalttätige kippen.

Literatur

- Baumgartner, J. C. (2021). Political humor. In M. Strick und T. E. Ford (Hrsg.), *The Social Psychology of Humor*, Routledge.
- Beck, D. (2025). Put in Humour: Creating Indifference Through the Generation of Grotesque Memes. In *Alternatives: Global, Local, Political*, Bd. 50/1, Special Issue: From resistance to legitimization: The changing role of humour in politics, S. 110-128.
- Beck, D. & Spencer, A. (2025). (Un)Funny Against All Odds: The Changing Landscape of Humour in Politics. In *Alternatives: Global, Local, Political*, Bd. 50/1, Special Issue: From resistance to legitimization: The changing role of humour in politics, S. 3-17.

- Biemans, W. G. & Huizingh, E. K. R. E. (2024). Why so serious? The effects of humour on creativity and innovation. *Creativity and Innovation Management*, Bd. 33/2, S. 181-196. doi: 10.1111/caim.12587.
- Bitterly, B. & Brooks, A. W. (2020). Sarcasm, self-deprecation, and inside jokes: A user's guide to humor at work. *Harvard Business Review*, 98/4, S. 96-103.
- Caci, L., Zander-Schellenberg, T. & Gerger, H. (2023). Effectiveness of hospital clowning on pediatric anxiety and pain. *Network meta-analysis. Health Psychology*, 42(4), 257-269. <https://doi.org/10.1037/hea0001285>.
- Dionigi, A., Duradoni, M. & Vagnoli, L. (2023). Understanding the Association Between Humor and Emotional Distress: The Role of Light and Dark Humor in Predicting Depression, Anxiety, and Stress. *Europe's Journal of Psychology*, Bd. 19/3, S. 358-370. <https://doi.org/10.5964/ejop.10013>.
- Douglass, S., Mirpuri, S., English, D. & Yip, T. (2016). „They were just making jokes“: Ethnic/racial teasing and discrimination among adolescents. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 22/1, S. 69-82. <https://doi.org/10.1037/cdp0000041>.
- Ford, T. E. & Olah, A. R. (2021). Disparagement humor and prejudice. *Advances in theory and research*. In M. Strick und T. E. Ford (Hrsg.), *The Social Psychology of Humor*, Routledge.
- Gehrke, C. (2025). American Late-Night Shows in Times of Crisis: Addressing Tragedy. In *Alternatives: Global, Local, Political*, Bd. 50/1, Special Issue: From resistance to legitimization: The changing role of humour in politics, S. 18-32.
- Hall, J. (2021). Humor and long-term romantic relationships. In M. Strick und T. E. Ford (Hrsg.), *The Social Psychology of Humor*, Routledge.
- Hodson, G. & Prusaczyk, E. (2021). Cavalier humor beliefs. Dismissing jokes as „just jokes“ facilitates prejudice and internalizes negativity among targets. In M. Strick und T. E. Ford (Hrsg.), *The Social Psychology of Humor*, Routledge.
- Kuiper, N. A. (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *Europe's Journal of Psychology*, Bd. 8/3, S. 475-491. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i3.464>.
- Mallett, R. K., Ford, T. E. & Woodzicka, J. A. (2019). Ignoring sexism increases women's tolerance of sexual harassment. In *Self and Identity*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1678519>.
- Martin, R. A. (2019). Humor. In M. W. Gallagher und S. J. Lopez (Hrsg.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, S. 305-316. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000138-019>.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37/1, S. 48-75. doi:10.1016/S0092-6566(02)00534-2.
- Meyer, J. (2021). Uniting and dividing in personal interactions. Four key functions of humor in communication. In M. Strick und T. E. Ford (Hrsg.), *The Social Psychology of Humor*, Routledge.
- Miller, E., Bergmeier, H. J., Blewitt, C., O'Connor, A. & Skouteris, H. (2021). A systematic review of humour-based strategies for addressing public health priorities. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, Bd. 45/6, S. 568-577. doi: 10.1111/1753-6405.13142.
- Munden, H. P. & Morrison, J. (2025). „We had a lot of fun“: Psychological rewards of white supremacy group membership. *Political Psychology*, 46/2, S. 365-381. doi: 10.1111/pops.13006.
- Pérez-Aranda, A., Hofmann, J., Feliu-Soler, A., Ramírez-Maestre, C., Andrés-Rodríguez, L., Ruch, W. & Luciano, J. V. (2018). Laughing away the pain. A narrative review of humour, sense of humour and pain. *European Journal of Pain*, Bd. 23/2, S. 220-233. <https://doi.org/10.1002/ejp.1309>.
- Pettersson, K., Martikainen, J., Hakoköngäs, E. & Sakki, S. (2023). Female Politicians as Climate Fools: Intertextual and Multimodal Constructions of Misogyny Disguised as Humor in Political Communication. *Political Psychology*, Bd. 44/1, S. 3-20. doi: 10.1111/pops.12814.
- Plester, B. (2021). Workplace humor. The good, the bad, and the non-existent. In M. Strick und T. E. Ford (Hrsg.), *The Social Psychology of Humor*, Routledge.
- Rnic, K., Dozois, D. J., Martin, R. A. (2016). Cognitive Distortions, Humor Styles, and Depression. *European Journal of Psychology*, 12/3, S. 348-362. doi: 10.5964/ejop.v12i3.1118.
- Ruch, W. & Heintz, S. (2016). The German Version of the Humor Styles Questionnaire: Psychometric Properties and Overlap with Other Styles of Humor. *Europe's Journal of Psychology*, Bd. 12/3, S. 434-455. doi:10.5964/ejop.v12i3.1116.
- Schneider, M., Voracek, M. & Tran, U. S. (2018). „A joke a day keeps the doctor away?“ Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scandinavian Journal of Psychology* 59/3, S. 289-300. <https://doi.org/10.1111/sjop.12432>.
- Sinokki, J. (2025) Welcome to the Dark Side: Use of Humour in Indoctrinating to Extremist Ideologies. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, Bd. 55/3. <https://doi.org/10.1111/jtsb.70010>.
- Søndergaard, D. M. (2017). The thrill of bullying. Bullying, humour and the making of community. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, Bd. 48/1, S. 48-65. <https://doi.org/10.1111/jtsb.12153>.
- Strick, M. & Ford, T. E. (Hrsg.) (2021) *The Social Psychology of Humor*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Woodzicka, J. A. & Mallett, R. K. (2021). Addressing the challenges of confronting disparagement humor. In M. Strick und T. E. Ford (Hrsg.), *The Social Psychology of Humor*, Routledge.
- Woodzicka, J. A., Mallett, R. K. & Melchiori, K. J. (2020). Gender differences in using humor to respond to sexist jokes. *HUMOR. International Journal of Humor Research* 33/2; S. 219-238. <https://doi.org/10.1515/humor-2019-0018>.

Autorin

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Helga Elisabeth Schachinger

ist seit 30 Jahren selbstständige Arbeits- und Sozialpsychologin in der Personalentwicklung und Erwachsenenbildung mit den Tätigkeitsschwerpunkten Förderung eines gesunden Selbstwertgefühls und wertschätzenden Miteinanders sowie Politische Psychologie. Sie war langjährige Lehrbeauftragte der Universität Wien und ist derzeit an Pädagogischen Hochschulen in der Lehrkräftefortbildung tätig.



Hohe Warte 24/5
A-1190 Wien
+43 664 513 63 81
office.helga.schachinger@a1.net
www.helga-schachinger.com

¹¹²⁾ Falsch sind die Stereotype und Klischees über Frauen und Männer deshalb, weil weder Männer noch Frauen einseitig positiv oder einseitig negativ beschrieben werden können. Richtig ist vielmehr, dass sowohl Frauen als auch Männer positive und negative Eigenschaften (in allen erdenklichen Feinabstufungen) in sich vereinen. Konkret heißt das, dass es Naivität, Realitätsferne, Machthunger, Eitelkeit usw. bei Frauen und Männern gibt. Ebenso gibt es nicht nur gelassene, bodenständige und vernünftige Männer, sondern auch Frauen, die Gelassenheit, Bodenhaftung und Vernunft besitzen.