

---

*Der vorliegende Artikel wurde im Original in englischer Sprache verfasst und im 9. Bericht zur Lage der Kinder- und Jugendgesundheit in Österreich unter dem Titel 'The influence of laughter and humour on mental health and well-being of children and youth' veröffentlicht.*

---

**Florian Prommegger, MSc**  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter,  
RED NOSES Clowndoctors International

## **Die Auswirkung von Lachen und Humor auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen**

Für die meisten Menschen ist Humor und Lachen ein wesentlicher Bestandteil ihres täglichen Lebens. Humor ist überall zu finden: in einer Zeitungskarikatur, bei Späßen mit den KollegInnen während der Mittagspause oder in einer Komödie im Abendprogramm - Humor hat bedeutsame soziale, kognitive und emotionale Funktionen und stellt eine zentrale menschliche Fähigkeit dar<sup>1</sup>. Ein guter Sinn für Humor gilt auch als sozial erwünscht und stellt eine wichtige Persönlichkeitseigenschaft dar - er hilft uns bei unseren täglichen Interaktionen und wird in der Regel als eine der wichtigsten Eigenschaften bei potentiellen romantischen PartnerInnen bewertet. Ebenso ist die universelle Sprache des Lachens ein sozio-kulturelles Phänomen, das kulturelle Grenzen überwindet indem es soziale Harmonie und Stabilität aufrechterhält.

Nach langjähriger psychologischer Forschung zu Humor und dessen Zusammenhängen mit psychischer Gesundheit erlebte diese einen Aufschwung durch das Aufkommen der Positiven Psychologie in den 1990ern<sup>2</sup>. Seitdem wächst die Literatur zu Humor und zum Einfluss von Lachen und Humor auf die psychische Gesundheit, auf die Entwicklung und auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen kontinuierlich. Dies zeigt sich beispielsweise in der Gründung von Forschungsinstitutionen wie der ISHS (International Society for Humour Studies) und wissenschaftlichen Journals wie der Zeitschrift „Humour - International Journal of Humour Research“. Nichts desto trotz muss man sagen, dass Studien über Humor im Vergleich zu Studien in anderen Forschungsbereichen in der Psychologie bis jetzt nur geringe Aufmerksamkeit erhalten haben.

Obwohl Elwyn Brooks White und Katharina White<sup>3</sup> uns warnten, dass das Analysieren von Humor wie das Sezieren eines Frosches ist - man lernt viel, aber letztendlich bleibt ein toter Frosch über – bietet dieser Artikel einen Überblick über (a) theoretische Konzepte von Humor, (b) den aktuellen Stand der Forschung zum Einfluss von Humor auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen und (c) die Anwendung von Humor in unterschiedlichen Gesundheits- und Bildungskontexten.

Es zeigt sich, dass Humor und Lachen einen günstigen Einfluss auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen haben kann, dennoch bleibt dieser Zusammenhang komplex. Die Komplexität lässt sich vor allem auf die Mehrdimensionalität von Humor, verschiedene kognitive, emotionale und interpersonelle Funktionen von Humor und unterschiedliche direkte und indirekte Assoziationen mit

---

<sup>1</sup> Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor: An integrative Approach*. Elviesir

<sup>2</sup> Foot, H., & McCreddie, M. (2006). *The Handbook of Communication Skills*. London: Routledge.

<sup>3</sup> White, B.E., & White, K.S. (1941). *A Subtreasury of American Humor*.

psychischer Gesundheit und Wohlbefinden zurückführen. Daher ist es besonders wichtig die Vorteile von Humor auf eine sensible, kontextspezifische Art und Weise zu nutzen, um Kinder und Jugendliche zu stärken und zu ermutigen.

### **Humor und Lachen: Ein theoretischer Zugang**

Ein Hauptproblem psychologischer Forschung zu Humor ist, dass sich bisher keine allgemein anerkannte wissenschaftliche Definition von Humor durchgesetzt hat. Darüber hinaus gibt es verschiedene allgemeine Humor-Theorien, aber es besteht kein Konsens über seinen Ursprung, was genau Humor ist und welche Funktionen er erfüllt. In einem kürzlich erschienen Review behaupten die AutorInnen, dass es mehr als 100 Theorien über Humor gibt, diese aber in drei Kategorien eingeteilt werden können.<sup>4</sup>

Die Theorie der Entlastung oder des Spannungsabbaus (auch manchmal als psychoanalytische Theorie bezeichnet, „*relief theory*“) gründet auf der Idee, dass Humor, insbesondere Lachen, dabei hilft, physiologische Spannungen zu lösen. Diese Theorie basierte ursprünglich auf dem historischen Verständnis eines mechanischen Nervensystems in der medizinischen Welt des 18. Jahrhunderts und wurde dann durch die psychoanalytischen Schriften von Sigmund Freud und Jacques Lacan weiterentwickelt. In deren Verständnis stellen Humor und Lachen ein entlastendes Verhalten dar, das dabei hilft, Hemmungen in sozialen Situationen zu überwinden, unterdrückte persönliche Sehnsüchte aufzudecken oder gesellschaftliche Regeln und Grenzen zu untergraben.

Die grundlegende Annahme der *Überlegenheits- und Verunglimpfungs-Theorie* ist, dass Menschen über das Pech, die Demütigung und das Leiden anderer lachen. Daher wird Humor von vielen klassischen SchriftstellerInnen wie Plato, Aristoteles und Hobbes als Ausdruck von Aggression und Überlegenheit beschrieben, da er den Triumph über einen Feind oder ein Objekt repräsentiert.<sup>5</sup>

Die *Inkongruenztheorie* und die erweiterte *Inkongruenz-Auflösungstheorie*<sup>6</sup> konzentrieren sich auf das menschliche Genießen von Überraschungen und Absurditäten. Menschen genießen Dinge, die mit ihren eigenen Erwartungen kollidieren, beispielsweise, wenn die Pointe eines Witzes aus der Struktur fällt, oder auf eine generelle Diskrepanz von Erwartungen und Beziehungen anspielt. Interindividuelle Unterschiede werden eher auf ein unterschiedliches Verständnis von Humor zurückgeführt als auf Unterschiede in der Beurteilung von Humor.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Hauptunterschied zwischen den vorgestellten Humor-Theorien im unterschiedlichen Fokus auf die Struktur des Inhaltes versus den Stellenwert des sozialen Kontextes von Humor besteht. Entspannungs- und Überlegenheitstheorie geben einen wichtigen historischen Ansatz, um Ursprung und Funktion von Humor zu erkennen. Da sie den Fokus auf den Inhalt von Humor legen, sind sie heute nicht mehr so bedeutend, haben jedoch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts das Interesse an Humor geweckt. Die zentralen Bestandteile der Inkongruenz-Auflösungstheorie sind folgende kognitive Elemente: Überraschung, Absurdität und Unsinn. Während des letzten Jahrhunderts kristallisierte sich die Inkongruenz-Theorie unter vielen ExpertInnen als die führende Theorie heraus.

---

<sup>4</sup> Dionigi, A. (2012). Humour theories. In P. Gremigni, *Humor and Health Promotion*, (S. 15-44) Nova Science Publishers.

<sup>5</sup> Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor: An integrative Approach*. Elviesir

<sup>6</sup> Gremigni, P. (2012). *Humor and Health Promotion*. Nova Science Publishers

## **Zusammenhänge zwischen Humor, (psychischer) Gesundheit und Wohlbefinden**

Ein Großteil der empirischen Literatur über den Einfluss von Humor auf Gesundheit konzentriert sich auf physische Gesundheit und den Heilungsprozess. Paul McGhee fasste zusammen, dass verschiedene empirische Studien belegen, dass Humor das Immunsystem stärkt, den Blutdruck senkt, Muskelentspannung auslöst und stressbedingte Hormone abbaut. Zudem ist Humor hilfreich bei der Bewältigung von Asthma und Diabetes und reduziert einige allergische Reaktionen<sup>7</sup>.

Der aktuelle Stand der psychologischen Forschung zum Einfluss von Humor auf verschiedene Aspekte psychischer Gesundheit und von Wohlbefinden, stellt ein kleineres und eigenständiges Forschungsfeld dar. Eine Möglichkeit die Verbindung zwischen Humor und emotionalem Wohlbefinden zu untersuchen, basiert auf den positiven Emotionen der Heiterkeit, die durch Humor und Lachen ausgelöst werden. In einer Reihe von Laborstudien war es ForscherInnen möglich erhöhte positive Stimmung positiv mit selbstberichteter Fröhlichkeit und Heiterkeit zu korrelieren. Dies bedeutet, dass Lächeln und Lachen, auf natürliche oder sogar künstliche Art hervorgerufen, Belustigung, Heiterkeit und dementsprechend psychische Gesundheit fördern.<sup>8</sup> Verschiedene Reviews fanden weitere Belege dafür, dass psychologische Zustände, wie Angst, Aggression, Depression und Stress besser mit Humor und Lachen bewältigbar sind. Somit trägt Humor zur psychischen Gesundheit bei, indem die Fähigkeit zur Regulation und Bewältigung von Emotionen verbessert wird. Kurzum kann man sagen, dass es starke Evidenz dafür gibt, dass positive Stimmung durch Humor und Lachen verstärkt wird und besser gesteuert werden kann.<sup>9</sup>

Ein anderer Ansatz zur Untersuchung des Einflusses von Humor ergibt sich, wenn Humor als allgemeine Fähigkeit, eine positive Einstellung zu sich selbst, zum Leben und allgemein zur Welt aufzubauen, betrachtet wird. Der Grund, Humor als Persönlichkeitseigenschaft oder aus einer Temperament-Perspektive zu erforschen ist, dass Humor durch Kultur bedingt sein könnte. Jedoch nimmt man an, dass das zugrunde liegende Fundament universeller Natur ist. Im "Values in Action Inventory", einem der wichtigsten psychologischen Verfahren zur Untersuchung von Persönlichkeitsprofilen, stellt der Sinn für Humor eine wichtige individuelle Charakterstärke dar. Allerdings fanden Korrelationsstudien nur schwache oder inkonsistente Belege für einen psychischen Nutzen. Mehrere AutorInnen verknüpfen diese widersprüchlichen Erkenntnisse mit den verschiedenen Arten des Humors, die wir nutzen und mit den Funktionen, die er für uns hat.<sup>10</sup> Rod Martin und KollegInnen<sup>11</sup> unterschieden vier verschiedene Stile des Humors, nämlich selbstverstärkenden Humor, aggressiven Humor, beziehungsherstellenden Humor und selbstzerstörerischen Humor. Beziehungsherstellender und selbstverstärkender Humor korrelieren positiv mit einem erhöhten Selbstwertgefühl und verminderten Angst- und Depressionssymptome. Die unterschiedliche Art und Weise, wie wir

---

<sup>7</sup> McGhee, P. (2010). Humor: The lighter path to resilience and health. Bloomington: Authorhouse.

<sup>8</sup> Galloway, G. & Cropley, A. (1999). Benefits of humor for mental health: Empirical findings and directions for further research. *Humor* 12(3). 301-3014.

<sup>9</sup> Gremigni, P. (2012). *Humor and Health Promotion*. Nova Science Publishers

<sup>10</sup> Dionigi, A., & Gremigni, P., (2012). The psychology of humour. In P. Gremigni, *Humor and Health Promotion*. (S. 1- 15) Nova Science Publishers.

<sup>11</sup> Rod, M., 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): 48-75.

Humor nutzen, könnte mit unterschiedlichen Folgen für psychische Gesundheit und Wohlbefinden zusammenhängen und daher sowohl adaptive als auch maladaptive Konsequenzen für die psychische Gesundheit haben.

Theoretisch betrachtet gibt es, neben der Fähigkeit negative Emotionen zu regulieren und positive Emotionen zu genießen, zwei weitere Zugangsmöglichkeiten. Humor könnte durch die gesteigerte Kapazität mit Stress und anderen Widrigkeiten umzugehen oder durch die Förderung von engen und bedeutenden Beziehungen auch mit der Förderung von mentaler Gesundheit und Wohlbefinden verbunden sein. Basierend auf der Stresstheorie von Lazarus, ist die Bewertung von Stress wichtiger als stressbehaftete Lebensereignisse per se. Denn wir können Schwierigkeiten nicht verhindern, aber entscheiden, wie wir mit ihnen umgehen. In diesem Zusammenhang stellt Humor eine effektive Bewältigungsstrategie für negative und stresserregende Lebensereignisse dar, weil so eine kognitive Umdeutung (cognitive reframing) und ein Perspektivenwechsel ermöglicht wird. Dadurch werden schwierige Lebenssituationen als leichter zu bewältigend und weniger bedrohlich erlebt. Dieser indirekte Weg bildet sich in populären Filmen wie „Life is Beautiful“ und in historischen Berichten von Viktor Frankl ab. Studien, die Bewältigungsstrategien von Kriegsgefangenen untersuchen, haben gezeigt, dass Humor stark und wiederkehrend mit einer besseren psychologischen Anpassung korreliert. Die Schlussfolgerung der AutorInnen legt dar, dass Humor eine unterstützende Wirkung auf Widerstandskraft (Resilienz) und die Bewältigung schwieriger Lebensereignisse hat sowie sich positiv auf den Zusammenhalt einer Gruppe auswirkt. Eine weitere mögliche Verbindung zwischen Humor, psychischer Gesundheit und emotionalem Wohlbefinden basiert auf der Annahme, dass Humor tiefergehende Beziehungen unterstützt. Humor wird als Fähigkeit beschrieben, die soziale Unterstützung sichert und soziale Beziehungen initiiert als auch aufrechterhält. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die psychische Gesundheit aus. Allgemeine Unterstützung für diese Annahme kann aus evolutionspsychologischen Studien gewonnen werden, die Humor einen hohen Stellenwert in der Paarungspräferenz<sup>12</sup> zuordnen. Epidemiologischen Studien zeigen weiter, dass verheiratete Menschen länger leben, glücklicher und gesünder sind.

Abschließend bleibt festzuhalten, dass Humor und psychische Gesundheit auf eine komplexe Art und Weise miteinander verknüpft sind<sup>13</sup>. Kognitive, emotionale und interpersonelle Aspekte von Humor sind alle mit psychischer Gesundheit und emotionalem Wohlbefinden verbunden. Beispielsweise kann durch einen Scherz mit Freunden über eine schwierige Situation in der Arbeit, die Wahrnehmung der Situation verändert, der emotionale Zustand der Person angehoben und die Beziehung zu den Freunden verbessert werden. Dennoch schränken die unterschiedlichen Arten von Humor direkte als auch indirekte Rückschlüsse zwischen Humor und psychischer Gesundheit sowie die Möglichkeiten des Forschungsdesigns ein. Dadurch können die Ergebnisse mehrdeutig ausfallen<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> Kaufman, S.B., Kozbelt, M.L., Bromley, M.L., & Miller G.F. (2008). The role of creativity and humor in human mate selection. In G. Geher, & G. Miller (Hrsg.), *Mating intelligence: Sex, Relationships, and the Minds Reproduction System*. (S. 227 – 262), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

<sup>13</sup> Schneider, M., Voracek M., & Tran, U. (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*, 2018, 59, 289–300.

<sup>14</sup> McCreddie, M., & Wiggins, S., (2007). The purpose and function of humour in health, health care and nursing: a narrative review, *Journal of advanced nursing* 61(6): 584-95.

## **Anwendung von Humor in unterschiedlichen Gesundheits- und Bildungskontexten**

Die Anzahl der ExpertInnen, die sich für den Nutzen von Humor in unterschiedlichen Gesundheits- und Bildungskontexten interessieren, wächst stetig. PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, BeraterInnen, TrainerInnen, Pflegepersonal und LehrerInnen machten bereits sehr positive individuelle Erfahrungen mit dem Einsatz von Humor in ihrem jeweiligem Fachgebiet.<sup>15</sup> Zuletzt wurden Gesundheits-Clowns (healthcare clowns) in die Behandlungspläne vieler Krankenhäuser mit aufgenommen, um Kinder, Familien und MitarbeiterInnen zu unterstützen.

GesundheitsexpertInnen können Humor und Lachen auf verschiedene Arten einsetzen. Die meisten GesundheitsexpertInnen nutzen Humor, um ihre interpersonelle Kommunikation zu optimieren. Durch erhöhte Empathie und Fürsorge kann die Beziehung zu PatientInnen entsprechend verbessert werden und auch umgekehrt verbessern sich die Berichte der PatientInnen. Darüber hinaus kann Humor auch als Intervention oder Therapie an sich verwendet werden. Bisher gibt es nur wenig empirische Belege dafür, jedoch sind die ersten Ergebnisse vielversprechend und manche sehen großes Potenzial darin.

Studien haben gezeigt, dass eine Gesundheits-Clown-Intervention in prä-operativen Settings, während medizinischer Verfahren und in der Zeit des Krankenhausaufenthaltes die Angst, den Schmerz und den Stress von Kindern reduzieren kann. Dadurch verkürzt sich der Zeitraum der Hospitalisierung und ist somit kostengünstiger<sup>16</sup>. Außerdem wird nicht nur das Wohlbefinden von jungen PatientInnen und deren Verwandten gesteigert, sondern auch das Gesundheitspersonal nimmt die Clowns als sehr positiv war, da ihre Anwesenheit eine entspanntere Krankenhausatmosphäre schafft<sup>17</sup>. Somit ist die Einbindung von Clowns im Gesundheitskontext äußerst wünschens- und empfehlenswert, da sie eine positive Auswirkung auf alle Beteiligten haben.

Ein weiterer sinnvoller Einsatz von Humor könnten Bildungseinrichtungen sein. LehrerInnen und AusbilderInnen können sowohl die Aufmerksamkeit, die Unmittelbarkeit, als auch den Gruppenzusammenhalt ihrer SchülerInnen steigern, indem sie für eine entspannte Umgebung sorgen. Besonders schüchterne SchülerInnen profitieren von verbesserter emotionaler Intelligenz, Empathie und vermehrt positiven sozialen Beziehungen. Es zeigen sich starke Effekte auf die Unterrichtsumgebung und die Vertrauenswürdigkeit der LehrerIn. Die Ergebnisse in Bezug auf die Lernleistung der SchülerInnen sind gemischt. Schlussendlich sollten sich BetreuerInnen und PädagogInnen auf die positiven Seiten von Humor konzentrieren und sicherstellen, dass der Einsatz von Humor für ihr Publikum angemessen und auf die jeweilige Altersgruppe, den kulturellen Hintergrund und das angestrebte Gruppenziel abgestimmt ist.

---

<sup>15</sup> Banas, J. A., Dunbar, N., Rodriguez, D., & Liu, S. (2011). A Review of Humor in Educational Settings: Four Decades of Research, *Communication Education*, 60:1, 115-144.

<sup>16</sup> Sridharan, K., & Sivaramakrishnan, G. (2016). Therapeutic clowns in paediatrics: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal Paediatrics*, 175, 1353-1560.

<sup>17</sup> Barkmann, C., Siem, A., Wessolowski, N., Schulte-Markwort, M. (2013). Clownin gas a supportive measure in paediatrics – a survey of clowns, parents and nursing staff. *BMC Pediatrics*, 13, 166.



## **Schlussfolgerungen**

Dieser Artikel fasste drei wichtige Aspekte zusammen, die für die Bewertung des Einflusses von Lachen und Humor auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen wichtig sind: die Konzeptualisierung von Humor, die Verbindung zwischen Humor und psychischer Gesundheit sowie die Anwendung von Humor in unterschiedlichen Gesundheits- und Bildungskontexten.

Die Schlüsselfunktionen von Humor, genauso wie die starke Verbindungen zwischen Humor und einer Reihe von verbesserten Resultaten für psychische Gesundheit konnten in der Literatur identifiziert werden. Es gibt wissenschaftliche Belege dafür, dass Lachen und Humor Kindern und Jugendlichen auf unterschiedliche Art und Weise zugutekommen. Kognitive, emotionale und interpersonelle Aspekte von Humor sind alle mit psychischer Gesundheit und emotionalem Wohlbefinden verbunden. ExpertInnen in Gesundheits- und pädagogischen Institutionen machten gleichermaßen durchaus positive Erfahrungen mit dem Einsatz von Humor in ihren entsprechenden Fachgebieten. Professionell ausgebildete KünstlerInnen wurden Teil von Behandlungsplänen in Form von Gesundheits-Clowns (Healthcare Clowns), die Kinder, Familien und MitarbeiterInnen im Krankenhaus unterstützen. Jedoch werden die Zusammenhänge zwischen Humor und psychischer Gesundheit umso komplexer, je genauer man die Details betrachtet. Die Komplexität ist weitgehend auf die Multidimensionalität und die verschiedenen Funktionen von Humor zurückzuführen, die wiederum Einfluss auf unterschiedliche Ergebnisse psychologischer Gesundheit und Wohlbefinden haben.

Es braucht eine zunehmend systematische Forschung, um die bestehenden Studien zu den vorteilhaften Auswirkungen von Lachen und Humor auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zusammenzufassen. Aufgrund der zunehmenden Nachfrage im Gesundheits- und Bildungskontext ist es besonders wichtig, das große Potenzial von Humor und Lachen auf eine positive, sensible und kontext-spezifische Weise zur Stärkung und Förderung von Kindern und Jugendlichen in Not zu nutzen.