

# Wenn uns Humor über Wasser hält

## Humor und Lachen in Zeiten des Trauerns

**Humor scheint ungeeignet, um in einer Trauerphase zu helfen. Wer aber genügend Distanz zum belastenden Ereignis gewonnen hat, kann von ihm profitieren.**

ANDREA SAMSON

Humor wird in der wissenschaftlichen Literatur oft als Bewältigungsmechanismus und als Strategie zur Emotionsregulation beschrieben, um etwa mit Katastrophen, schwierigen Situationen, aber auch mit Alltagsproblemen umzugehen. Menschen, die Schlimmes durchgemacht haben – denken wir an Überlebende von Konzentrationslagern oder an Kriegsgefangene – berichten, dass Humor ihnen geholfen hat, mit der Ausweglosigkeit ihrer Situation zurechtzukommen. Das gemeinsame Lachen über Witze, welche direkt oder indirekt die eigene Situation betrafen, half ihnen – wenigstens für einen kurzen Moment – die Situation besser zu ertragen. Dennoch ist die Meinung vorherrschend, dass bei traurigen Nachrichten, etwa wenn eine nahestehende Person stirbt, Humor nicht angemessen und hilfreich ist – wie kommt dies?

### **Humor ist eine Art der Umbewertung**

Experimentelle Studien zeigten, dass Humor ein durchaus wirksames Mittel ist, um negativen Gefühlen die Stirn zu bieten und sie zu überwinden. Wir wissen, dass ein positiver Gefühlszustand im Allgemeinen negativen Emotionen entgegenwirkt. Dies wurde in der sogenannten «Broaden-and-build-Theorie» positiver Emotionen der US-Psychologin Barbara Fredrickson

beschrieben. Gemäss dieser Theorie kann Humor, indem er positive Emotionen wie Erheiterung und Belustigung auslöst, negative Emotionen abmildern.

Nebst diesem Mechanismus weist Humor zudem einige «kognitive» Eigenheiten auf, die seine Wirkung erklären können. Zum einen sind dies Aufmerksamkeitsprozesse. Um Humor, beispielsweise einen Witz, zu verstehen, werden besondere kognitive Anforderungen gestellt, welche eine stimmungskongruente Verarbeitung verhindern. Wenn wir negative Emotionen empfinden und uns jemand einen Witz erzählt, lenkt uns dies ab. Neben Ablenkung hat Humor auch die Eigenschaft, einen Perspektivenwechsel herbeizuführen. Wer humorvoll ist, dem gelingt es oft, sich von negativen Situationen und Emotionen zu distanzieren oder sie in einem anderen Licht zu sehen. Dies impliziert eine kognitive Umbewertung einer belastenden Situation oder Emotion. Einige Studien haben dies mit einer bestimmten Eigenschaft von Humor in Beziehung gebracht, nämlich dem Erkennen und Auflösen einer «Inkongruenz» (einer Unstimmigkeit), welche immer Kernbestandteil eines Witzes ist.

### **Humorvolle Umbewertung wirkt nachhaltig**

Studien zur Emotionsregulation zeigten, dass die Umbewertung einer Situation, welche negative Emotionen auslöst, eine äusserst wirksame Strategie ist, um Emotionen zu regulieren. Dabei geht es darum, in einer schwierigen Situation positive Seiten zu erkennen oder sich auf Dinge zu konzentrieren, die gut oder weniger bedrohlich für uns sind. Wenn es uns gelingt, Umbewertung gewohnheitsmässig einzusetzen, hat dies zahlreiche positive Langzeiteffekte auf unser

Wohlbefinden. Zudem sinkt das Risiko, an psychischen Störungen zu erkranken.

Der Effekt dieser herkömmlichen, «seriösen» Umbewertung ist also belegt. Was aber, wenn die Umbewertung humorvoll ist? Vergrössert sich ihr Effekt? Dies wollten wir in Studien herausfinden, indem wir die Wirkung von «humorvoller» Umbewertung im Vergleich zur «seriösen» Umbewertung untersuchten. Dazu haben wir den Versuchsteilnehmenden Bilder gezeigt, die potenziell negative Emotionen auslösten (etwa ein Hund, der auf eine Operation vorbereitet wird; ein Mann mit einer grossen Narbe auf der Stirn). Die Versuchsteilnehmenden wurden gleichzeitig instruiert, entweder seriöse oder humorvolle Umbewertung einzusetzen. Beim Betrachten des ersten Bilds könnte sich jemand im Sinne einer seriösen Umbewertung sagen: «Der Hund ist in guten Händen, er wird wieder gesund.» Beim zweiten Bild hingegen könnte jemand scherzen: «Jetzt hat der Typ ein gutes Halloween-Kostüm bekommen.» Wir stellten fest, dass die humorvolle Umbewertung wirksamer war. Sie milderte nicht nur die unmittelbaren negativen Emotionen ab, sondern entfaltete ihre Wirkung längerfristig, wie sich zeigte, als die Versuchsteilnehmenden eine Woche später nochmals mit denselben Bildern konfrontiert wurden. Die während dem ersten Durchgang humorvoll uminterpretierten Bilder wurden von den Teilnehmenden auch während des zweiten Durchgangs als weniger negativ empfunden im Vergleich zu den seriös uminterpretierten Bildern. Dies spricht für deutliche Langzeiteffekte, die dem Humor zugeschrieben werden können.

## Die humorvolle Umbewertung war wirksamer.

In einer weiteren Studie konnten wir zudem feststellen, dass wohlwollender (positiver) Humor effizienter war als herabsetzender (negativer) Humor, um mit negativen Gefühlen umzugehen. Eine humorvolle kognitive Umbewertung respektive Neubewertung sowie eine Uminterpretation einer belastenden Situation oder ein Perspektivenwechsel scheint demzufolge ein wirksamer Mechanismus zu sein, um mit negativen Emotionen umzugehen.

### Humor im Trauerprozess

Solche Laborversuche sind abstrakt und scheinen wenig mit negativen Emotionen im wirklichen Leben

zu tun zu haben. Kommen wir darum zurück zur erschütternden Nachricht vom Tod einer nahestehenden Person. Eine solche Nachricht kommt oft unerwartet, abrupt und überraschend. Auch wenn diese Eigenschaften Elemente sind, die man auch im Humor wiederfindet, scheint Humor zunächst keine hilfreiche oder angemessene Strategie zu sein, um mit einer schockierenden Todesnachricht emotional zurechtzukommen. Es gibt zwar Berichte von «hysterischen» Lachanfällen, die einen Menschen überwältigen können, wenn er mit tragischen und überfordernden Informationen konfrontiert wird. Solche Reaktionen sind allerdings selten und zählen eher zu den sogenannten Übersprungshandlungen. Diese in Konfliktsituationen auftretenden irrelevanten Handlungen dienen als eine Art Flucht aus dem Konflikt und werden meist durch Unbehaglichkeiten oder Stress ausgelöst.

Auch wenn Humor und Lachen keine unmittelbare angemessene und wirksame Reaktion sein mag, wenn man vom Tod einer nahestehenden Person erfährt, gibt es doch quantitative und qualitative Studien, welche die Rolle des Humors im Trauerprozess erörtern. Humor und Lachen kann einerseits helfen, sich in dieser schwierigen Zeit kurz abzulenken. Andererseits kann diese Bewältigungsstrategie helfen, den Widrigkeiten des Lebens im Allgemeinen die Stirn zu bieten. Die Trauernden selbst bezeichnen es als wichtig, Absurdes und Erheiterndes im Alltag zu finden – trotz allem. Trauernde erachten Humor nicht als geschmacklos, unsensibel oder unerwünscht. Humor kann für sie nicht nur ein Weg sein, kurz der Trauer zu entfliehen. Er bietet ihnen auch eine Möglichkeit, sich an Angehörige mit Zuneigung und Wertschätzung zu erinnern. Lachen und Humor kann also dazu dienen, die eigene Trauer kleiner und überwindbarer erscheinen zu lassen.

### Distanz zum Ereignis ist Voraussetzung

Für die Wirksamkeit von Humor als Bewältigungsstrategie spielt die Distanz zum Ereignis eine wichtige Rolle: Ist jemand unmittelbar von einem negativen Ereignis betroffen, löst Humor eher Ablehnung statt Erheiterung aus. Eine Studie über Humor zu Anfang der Coronapandemie macht dies deutlich. Die Studie konnte zeigen, dass lustige Memes, also kreative Inhalte, die sich vorwiegend in den sozialen Medien verbreiten, besonders für diejenigen erheiternd waren, welche sich räumlich weiter weg von den Corona-Hotspots in ihrem jeweiligen Land befanden. War jemand zu nahe am Hotspot oder direkt betroffen, wurde Humor oft als unangemessen empfunden und löste gar negative Emotionen wie Empörung, Ablehnung und sogar Schuldgefühle aus. Lachen und Humor scheinen ihre Wirkung dann zu entfalten, wenn der erste Schock



Humor hilft uns, die Dinge in einem anderen Licht zu sehen, lässt Herausforderungen überwindbarer erscheinen und erlaubt uns, sich selbst weniger ernst zu nehmen.

vorbei ist und eine gewisse Distanz wiederhergestellt wurde. Humor könnte in diesem Sinne als Anzeichen gedeutet werden, dass es der betroffenen Person schon etwas besser geht – ganz im Sinne der Einteilung der Trauer in eine erste Phase der Verlustorientierung und eine zweite Phase der Wiederherstellungsorientierung. Humor könnte als «wiederherstellungsorientierte» Bewältigungsstrategie betrachtet werden, da sie Möglichkeiten zur Ablenkung von der Trauer bietet.

Nicht unerwähnt bleiben sollte auch die soziale Komponente des Humors, nämlich, wenn er mit anderen geteilt wird. Das gemeinsame Lachen kann gerade im Trauerprozess wichtig sein, um sich gegenseitig zu stützen, zu stärken und Beziehungen zu pflegen. In diesem Sinne kann Humor eine emotionale Wirkung auf den Trauerprozess haben: Er hilft uns, die Dinge in einem anderen Licht zu sehen, lässt Herausforderungen überwindbarer erscheinen und erlaubt uns, sich selbst weniger ernst zu nehmen. Zudem kann er uns ein Gefühl der Kontrolle vermitteln, wenn wir mit beunruhigenden und bedrohlichen Situationen konfrontiert sind. Darüber hinaus kann das gemeinsame Lachen während einer Trauerphase die Bindung zwischen Menschen stärken. Humor hat das Potenzial, dass sich Freunde und Angehörige, die einen lieben Menschen verloren haben, getragen fühlen. Er erlaubt ihnen, Abstand von der Tragik und der Trauer zu nehmen, um sich gemeinsam mit einem Lächeln auf dem Gesicht an eine geliebte Angehörige zu erinnern. ♦

#### DIE AUTORIN

Andrea Samson ist ausserordentliche Professorin an der Fakultät für Psychologie der FernUni Schweiz in Brig. Sie ist zudem Förderungsprofessorin am Institut für Heilpädagogik an der Universität Fribourg.

#### KONTAKT

[andrea.samson@unidistance.ch](mailto:andrea.samson@unidistance.ch)

#### LITERATUR

Samson, A. C., Glassco, A., Lee, I. A., & Gross, J. J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 571–581. doi:10.5964/ejop.v10i3.730

Lund, D. A., Utz, R., Caserta, M. S., & De Vries, B. (2008). Humor, laughter, and happiness in the daily lives of recently bereaved spouses. *Omega*, 58(2), 87–105. doi: 10.2190/om.58.2.a