

Nicholas A. Kuiper und Sorrel Nicholl, "Denkst du, dass es dir besser geht? Sinn für Humor und Gesundheit"

(Humor 17–1/2 (2004), S. 37–66)

- zusammengefasst von Kareen Klein

Wie gesund man zu sein glaubt, und wie gesund man wirklich ist – dazwischen können Welten liegen. Dieser Unterschied wurde jedoch in der Fachliteratur bis dato wenig bedacht. Kuiper und Nicholl fordern ein multidimensionales Humormodell, das benutzt werden soll, wenn die Auswirkungen von Humor auf die Gesundheit analysiert werden.

Es gab bereits Studien, die belegt haben, dass Leute mit mehr Humor gefährlicher leben und weniger auf ihre Gesundheit achten. Es gibt wenig wissenschaftliche Beweise dafür, dass Humor gut für tatsächliche (und nicht nur gefühlte) Gesundheit ist. Humor hilft bekanntlich, das Leben nicht ganz so ernst zu nehmen; daher ist es aber auch möglich, dass besonders humorvolle Leute sich als gesünder wahrnehmen als sie wirklich sind. Außerdem können verschiedene Arten von Humor verschiedene Auswirkungen haben. Positiver, gutmütiger Humor wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, während negativer, herabsetzender Humor eher mit Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht wird. Auch können verschiedene Arten von Lachen (vom Lächeln zum Kichern, zum lauten Lachen) völlig verschiedene Einflüsse auf die Gesundheit haben.

Kuiper und Nicholl fanden folgendes heraus:

- ° Menschen, die Humor leicht in diversen Lebenssituationen erkennen oder bemerken, gaben auch an, weniger Krankheitssymptome zu haben.
- ° Menschen, die Humor zur Bewältigung von Problemen benutzen¹ meldeten ebenfalls weniger Krankheitssymptome.
- ° Ob ein Mensch leicht lacht oder Humor mag hatte keinen Einfluss auf die vermeldeten Krankheitssymptome.
- ° Humorvolle Menschen hatten keine besseren oder schlechteren Angewohnheiten (in Bezug auf ihre Gesundheit, z. B. Rauchen, ungesund essen, wenig Sport treiben) und sie gingen auch nicht häufiger oder weniger häufig zum Arzt als Menschen mit weniger Sinn für Humor.
- ° Humorvollere Menschen sorgen sich weniger um ihren Körper.
- ° Obwohl vorausgesagt wurde, dass Menschen mit mehr Sinn für Humor sich weniger um Krankheiten sorgen, traf dies nur auf Menschen zu, die Humor besonders schätzen.
- ° Menschen, die Humor besonders schätzen, haben auch weniger Angst vor ernsthaften Krankheiten oder vor dem Tod. Sie tendieren dazu, Probleme als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen.
- ° Allerdings hatten Menschen, die mit Humor Probleme bewältigen *nicht* weniger Angst vor dem Tod oder vor ernsthaften Krankheiten.

¹ "Coping humor" im englischen Original.