

**Paavo Kerkkänen, Nicholas A. Kuiper und Rod A. Martin, "Sinn für Humor, Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz, eine dreijährige Langzeitstudie von finnischen Polizisten"**

(Humor 17–1/2 (2004), S. 21–35)

- zusammengefasst von Kareen Klein

Kerkkänen und seine Ko-Autoren fanden in dieser Studie nicht ein Fitzelchen Beweis für die Behauptung, dass ein ausgeprägter Sinn für Humor mit besserer Gesundheit und gesteigertem Wohlbefinden am Arbeitsplatz einhergeht. Im Gegenteil.

Obwohl die These "Lachen ist gesund" weiterhin sehr populär ist, fehlt ihr eine empirische Beweisbasis. In dieser Studie wurde sogar stellenweise das Gegenteil belegt. Menschen mit mehr Humor leben demnach ungesünder, d. h. sie sind dicker, rauchen mehr und haben ein höheres Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Oft wird auch nicht unterschieden, wie gesund der Befragte sich *fühlt* und wie gesund er tatsächlich ist.

34 Polizisten (mit einem Durchschnittsalter von 49 Jahren) wurden 1995 und 1998 untersucht. Gemessen wurde der Blutdruck, der BMI (body mass index), und der Cholesterinspiegel. Der Sinn für Humor wurde anhand der "Multidimensionalen Skala für Sinn für Humor"<sup>1</sup> gemessen. Außerdem wurde der Humor eines jeden durch seine Kollegen eingeschätzt. Schließlich füllten die Polizisten noch einen Fragebogen zum Wohlbefinden am Arbeitsplatz aus.

Die Resultate waren fast durchweg negativ: Humor wirkte sich nicht positiv auf die Gesundheit aus. Es gab nur eine Ausnahme: der systolische Blutdruck war bei Studienteilnehmern mit mehr Sinn für Humor niedriger.

Desweiteren schien es, dass gerade die humorvolleren Personen einen ungesünderen Lebensstil hatten, sie rauchten z. B. mehr. Allerdings kann letzteres Ergebnis auch auf folgenden Zusammenhang zurückgeführt werden: extrovertierte Menschen rauchen eher, sie trinken mehr und neigen eher zur Fettleibigkeit. Außerdem ist es bei Ihnen weniger wahrscheinlich, dass sie mit dem Rauchen aufhören.

Einen Zusammenhang zwischen Sinn für Humor und Wohlbefinden am Arbeitsplatz fanden die Forscher nicht.

Allerdings warnen die Autoren dieses Artikels davor, allzu schnelle Schlüsse zu ziehen. Ihre Resultate sollen nicht zur Folge haben, dass die Hypothese "Lachen ist gesund" völlig über den Haufen geworfen wird. Eher sollten Humorforscher darauf achten, dass ihr Humor-Modell differenziert genug ist, und dass verschiedene Komponenten von Humor sich unterschiedlich auf die Gesundheit und persönliches Wohlbefinden auswirken können.

---

<sup>1</sup> "Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)".