

Rod A. Martin "Humor und Gesundheit: theoretische Aspekte, neueste Ergebnisse und Vorschläge für die Zukunft"

"Sense of humor and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions",
Humor 17:1-2 (2004), 1-19.

- zusammengefasst von Dr. Kareen Seidler

Die Meinung, Humor und Lachen seien gut für die Gesundheit, hält sich hartnäckig. Allerdings können die Studien, die diese Volksweisheit belegen wollen, nur sehr dürftige Resultate präsentieren. Das einzige Ergebnis, das relativ schlüssig belegt ist: Humor lindert Schmerzen.

Und eine weitere gute Nachricht gibt es auch, so Rod A. Martin: Obwohl die Wissenschaft bis jetzt nicht eindeutig belegen konnte, dass Humor gut für die Gesundheit ist, konnten sie auch das Gegenteil nicht beweisen. In seinem Artikel bespricht Martin eine Reihe von Studien und betont dabei, dass sowohl die Methodologie als auch die Parameter der Humorforschung verfeinert werden müssen. Das Konzept "Humor" an sich muss als das vielschichtige und komplexe Phänomen behandelt werden, das es ist.

Martin beschreibt vier Erklärungsansätze, die benutzt werden, um einen eventuellen Zusammenhang zwischen Humor und Gesundheit zu erforschen. Er fordert, dass jede Studie klar sagen sollte, welchen dieser Ansätze sie benutzt.

Erster Ansatz: Die gesundheitsförderliche Wirkung von Humor beruht auf physiologischen Veränderungen in unserem Körper, die durch Humor und Lachen hervorgerufen werden: Die Muskeln werden bewegt und entspannt, Atmung und Blutkreislauf werden angekurbelt, schmerzstillende Endorphine und Anti-Stress-Hormone werden ausgeschüttet und das Immunsystem wird gestärkt. Für diesen Erklärungsansatz ist Lachen wichtig. Ob man sich dabei auch amüsiert, ist nebensächlich. Die Person muss lachen, auch ein künstliches Lachen reicht aus. (Martin widerlegt diesen Erklärungsansatz im Folgenden).

Zweiter Ansatz: Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit stammen von positiven Gefühlen. Diese erhöhen die Schmerztoleranz, stärken das Immunsystem und haben einen positiven Einfluss auf das Herzkreislaufsystem. Für diesen Erklärungsansatz ist Lachen gar nicht vonnöten. Das wichtige hier ist die positive Lebenseinstellung (Zufriedenheit, Fröhlichkeit, Optimismus).

Dritter Ansatz: Humor hat auf indirekte Weise einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit, da er die negativen Effekte, die Stress auf unseren Körper hat, abfängt. Menschen, die eine humorvolle Einstellung zum Leben haben, können besser mit stressigen Situationen umgehen. Für diesen Erklärungsansatz sind Humor und Lachen außerhalb von Stresssituationen unerheblich. Die verschiedenen Humorstile werden hingegen in Betracht gezogen, da manche von ihnen (z. B. der selbstabwertende Humor) einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit haben können, während andere nützlicher sind (z. B. Humor, der uns beim Perspektivwechsel hilft).

Vierter Ansatz: Die Menschen benutzen Humor effektiv in zwischenmenschlichen Beziehungen (z. B. in Konflikten, um angespannte Situationen zu entspannen). Dadurch bekommen sie mehr Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld, was sich wiederum positiv auf ihre Gesundheit auswirkt.

Humor wird mit zwei Hauptmethoden wissenschaftlich untersucht: in Experimenten und durch Korrelation.

Im Experiment werden Studienteilnehmer einer Form von Humor (meist lustigen Filmen) ausgesetzt und diverse ihrer physiologischen Werte werden vorher und nachher gemessen. Martin bedauert, dass die Methodologie der meisten dieser Studien nicht differenziert genug ist. Zum Beispiel sollte beim Lachen dessen Länge, Intensität und Frequenz gemessen werden.

Im letzten Teil seines Artikels fasst er die Resultate einiger Studien zusammen, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Humor und Gesundheit beschäftigt haben. Er beginnt mit der etwas ernüchternden Feststellung, dass die Ergebnisse der verschiedenen Studien nicht einheitlich sind.

Das einzige einheitliche Ergebnis ist: Wenn Leute lustige Filme anschauen, dann steigt ihre Schmerztoleranz und die Schwelle für ihr Schmerzempfinden. Eine Studie von Zweyer et al. (2004) hat dieses Resultat noch verfeinert: Für den schmerzlindernden Effekt ist Lachen gar nicht nötig. Die betreffende Person muss sich nur amüsieren. Martin leitet daraus folgende Empfehlung für die Therapie ab: Um das Schmerzempfinden von Patienten zu verringern, sollte man sie lediglich dazu auffordern, sich zu amüsieren und Spaß zu haben. Lachen müssen sie dabei nicht. Forciertes Lachen könnte sogar kontraproduktiv sein.

Andere Studien (z. B. Kerkkänen et al., 2004) hatten weniger erfreuliche Ergebnisse, nämlich dass eine positive Grundeinstellung und viel Humor sogar *negative* Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Wer optimistisch aufs Leben blickt, der geht anscheinend sorgloser mit seiner Gesundheit um und leichter Risiken ein (raucht öfter, ist eher übergewichtig usw.).

Svebak et al. (2004) haben herausgefunden, dass Menschen mit mehr Humor nicht unbedingt gesünder sind, aber dass ihre eigene Einschätzung ihrer Gesundheit besser ist, d. h. sie *fühlen* sich gesünder als Menschen mit weniger Humor. Solche Ergebnisse, schlägt Martin vor, können vielleicht dabei helfen, zu erklären, warum das Sprichwort "Lachen ist gesund" und der gefühlte Zusammenhang zwischen Humor und Gesundheit sich weiterhin so hartnäckig halten.

Martin unterstreicht die für ihn wichtige Schlussfolgerung dieser unterschiedlichen Resultate: Humor ist ein vielschichtiges Phänomen und sollte als solches untersucht werden. Künftig sollten Forscher die verschiedenen Humorstile in ihrer Forschung berücksichtigen. Ein anderes Gebiet, das laut Martin noch weiter erforscht werden sollte, ist der Zusammenhang zwischen zwischenmenschlichen Beziehungen, Humor und Gesundheit.