

Andrew R. Olah, The Junkin Group Philadelphia und Thomas E. Ford, Western Carolina University, 2021

WIE UNSER HUMORSTIL DEN EMOTIONALEN UMGANG UND UNSER HANDELN IN DER COVID-19 PANDEMIE BEEINFLUSST

zusammengefasst von Wiebke Schulz

Kann uns Humor helfen, besser mit Stress und Hoffnungslosigkeit in der Covid-19 Pandemie umgehen?

Die Wissenschaftler Olah (!) und Ford wollten wissen, wie unser Humorstil uns dabei hilft, in Stresssituationen, insbesondere in der COVID-19-Pandemie, Selbstschutzmechanismen zu nutzen und optimistisch zu bleiben.

ALLES ANDERS: WAS DIE PANDEMIE MIT UNS MENSCHEN MACHT

Seit im März 2020 die Weltgesundheitsorganisation den Ausbruch von COVID-19 als Pandemie anerkannt hat, sind Menschen auf der ganzen Welt plötzlich mit noch nie dagewesenen Herausforderungen und Unsicherheiten in der Arbeit und im täglichen Leben konfrontiert.

Urlaubsreisen fallen aus, Quarantäne in den eigenen vier Wänden, kulturelle Veranstaltungen werden auf unbestimmte Zeit abgesagt, keine Hochzeiten, keine Partys. Restaurants, Theater, Kinos dicht. Unterricht findet aus der Ferne statt, Firmen schließen kurzzeitig oder machen ganz dicht. Viele Menschen verlieren ihren Arbeitsplatz während andere „systemrelevante“ Berufstätige an ihrer Belastbarkeitsgrenze weiterschufteten. Homeoffice wird für Büromenschen zum Regelarbeitsplatz.

Das verursacht eine Menge Stress, vor allem

- körperlich, z. B. Sorgen um die Gesundheit,
- kognitiv, z. B. beängstigende Informationen,
- zwischenmenschlich, z. B. soziale Isolation, Sorgen um Familienmitglieder,
- im täglichen Handeln, z. B. Bedenken beim Einkaufen, Kontakte vermeiden,
- und wirtschaftlich, z.B. finanzielle Notlage, Arbeitsplatzverlust, neue Arbeit suchen.

HUMOR, HUMORSTILE UND IHR NUTZEN IN DER KRISE

Nun wissen wir schon, dass Humor ein effektives Mittel zur Bewältigung von Widrigkeiten des Lebens ist, indem er wahrgenommenen Stress reduziert und positive Gefühle stärkt. Neben einer Fülle von Pandemie-Memes die kursieren, könnte uns vor allem unser **Humorstil** - unsere Art, Humor im täglichen Leben auszudrücken – dabei helfen, Stress, Not und Herausforderungen zu mildern.

Infobox: Humorstile nach Martin et al (2003)

Gemäß der vier Humorstile von Martin et al. (2003) setzen Menschen Humor auf vier verschiedene Arten ein, entweder mit nützlichen oder schädlichen Konsequenzen für das Selbst oder andere:

- Menschen, die einen **sozialen Humorstil** verwenden, nutzen Humor auf positive Weise, um andere zu bestätigen und zu unterhalten.
- Menschen mit einem **selbstaufwertenden Humorstil** verwenden Humor auf eine Art und Weise, die dem eigenen Selbst zugutekommt; insbesondere sie bewältigen Widrigkeiten, indem sie sie humorvoll auf unbeschwertere und weniger bedrohliche Weise umdeuten, so dass sie an Bedrohung verlieren.
- Menschen mit einem **aggressiven Humorstil** setzen Humor auf schädliche Weise ein, indem sie andere necken und lächerlich machen, beleidigen und kritisieren.
- Menschen mit einem **selbstabwertendem Humorstil** verwenden gewohnheitsmäßig demütigenden und herabsetzenden Humor, um andere zu unterhalten oder um zu vermeiden, sich mit Problemen und negativen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Die Effekte von Humor und Humorstilen auf unser Wohlbefinden sind recht gut belegt. Insbesondere der selbstaufwertende Humorstil stärkt unsere positiven Gefühle, sind hoffnungsvoller und machen uns weniger Sorgen. Der selbstabwertende Humorstil wirkt dagegen schwächend auf unser Wohlbefinden, wir fühlen uns hoffnungsloser und stressgeplagter – letztere beide bilden ohnehin einen Teufelskreis.

HUMORSTIL, HOFFNUNG UND GESUNDHEITSSCHÜTZENDE VERHALTENSWEISEN

Ein positiver Humorstil hilft uns erwiesenermaßen im Umgang mit negativen Situationen wie Stress und Gefühlen wie Hoffnungslosigkeit, das wird Emotionsregulation genannt. Je hoffnungsvoller wir außerdem im Hinblick auf den Nutzen von etwas, beispielsweise Gesundheitsschutzmaßnahmen, sind, umso stärker folgen wir den Empfehlungen zum, z.B.

Hände waschen, Abstände einhalten, Kontakte reduzieren. Je stärker wir Hoffnungslosigkeit und Machtlosigkeit wahrnehmen, umso weniger konsequent sind wir entsprechend in unserem Gesundheitsverhalten.

Daraus folgern die Wissenschaftler, dass Menschen mit selbstverstärkendem Humorstil sich aufgrund von reduziertem Stress und stärkerem Optimismus (geringere Hoffnungslosigkeit) gesundheitsschützend verhalten. Umgekehrt gehen sie davon aus, dass Menschen mit einem selbstabwertenden Humorstil weniger konsequent Gesundheitsmaßnahmen umsetzen, weil dieser eben den COVID-19-bezogenen Stress und die Hoffnungslosigkeit erhöht.

In einer Studie mit 180 Befragten untersuchten Wissenschaftler in den USA die Rolle unseres Humorstils auf unseren Umgang mit Stress.

Per Fragebogen wurden fünf Variablen gemessen: (1) Humorstil (HSQ, Martin et al., 2003) und in Bezug auf COVID-19 (2) persönlich wahrgenommene Bedrohung, (3) persönliches Stresslevel (Anpassung des PSS, Cohen et al., 1983), (4) Hoffnungslosigkeit (BHS, Abbey et al., 2006)) und (5) gesundheitsschützende Verhaltensweisen (sieben eigenentwickelte Fragen auf Basis der Maßnahmen des Center for Disease Control and Prevention, 2020, z.B. „Ich wasche häufig meine Hände mit desinfizierender Seife“).

Die etwa zu gleichen Teilen weiblichen und männlichen Befragten waren im Durchschnitt 40 Jahre alt, 40% 50+, und stammten aus den am stärksten betroffenen 10 Bundesstaaten der USA.

HYPOTHESEN BESTÄTIGT: EIN POSITIVER HUMORSTIL VERRINGERT DIE ANSTECKUNGSWAHRSCHEINLICHKEIT MIT COVID-19 (WEIL ER STÄRKER ZU GESUNDHEITSSCHÜTZENDEN MASSNAHMEN MOTIVIERT)

Die Untersuchung zeigte:

- Menschen mit einem selbststärkenden Humorstil bleiben in der Pandemie gelassener, hoffnungsvoller und nutzen erfolgreich Selbstschutzmechanismen, um mit Stress umzugehen.
- Menschen mit selbstschädigendem Humor dagegen sind anfälliger für Stress und Hoffnungslosigkeit und schaffen es weniger, sich zu schützen.

Das funktioniert so: Menschen mit einem selbstaufwertenden Humorstil erleben tatsächlich geringeren Stress in Verbindung mit COVID-19 und puffern so Gefühle der Hoffnungslosigkeit. Je stärker ein Mensch einen selbstaufwertenden Humorstil anwendet, umso geringer sind dessen Stresslevel und seine Hoffnungslosigkeit in Verbindung mit COVID-19. Diesen Effekt fanden die Wissenschaftler auch für sozialen Humor, aber deutlich schwächer.

In Verbindung mit reduziertem Stress und höherem Optimismus wenden Menschen konsequenter gesundheitsschützende Maßnahmen an – eine sich selbst erfüllende Prophezeiung: Wer die Hoffnung nicht verliert und sich nicht stressen lässt – und dafür hilft ein

positiver Humorstil – hat mehr Durchhaltevermögen seine eigene Gesundheit zu schützen und wird sich dadurch weniger wahrscheinlich anstecken!¹

Menschen mit selbstabwertendem Humorstil erleben dagegen eine stärkere Hoffnungslosigkeit in der Pandemie und die fehlende Hoffnung führt, laut der Studie, dazu dass sie sich weniger konsequent gegen Ansteckung mit dem Virus schützen.²

ZUSAMMENGEFASST

Welchen Einfluss hat der eigene Humorstil auf das Stresslevel, das die Pandemie bei uns bewirkt und auf unsere gesundheitsschützenden Verhaltensweisen?

- Personen mit einem selbstaufwertenden Humorstil berichten weniger Stress und Hoffnungslosigkeit in Bezug auf COVID-19 legen infolgedessen mehr schützende Verhaltensweisen, um die Ausbreitung des Virus zu stoppen. Umgekehrt berichteten Personen mit einem eher selbstabwertenden Humorstil mehr Hoffnungslosigkeit (aber nicht mehr Stress) im Zusammenhang mit COVID-19 und legten weniger schützende Verhaltensweisen an den Tag. Eine bessere Emotionsregulation (aufwertender Humorstil) scheint also mit einer effektiveren Bewältigung von COVID-bezogenem Stress und Ängsten zusammenzuhängen.
- Allerdings spielt es eine Rolle, wie stark wir uns durch COVID-19 bedroht fühlen: je weniger wir uns bedroht fühlen, umso stärker motiviert uns ein aufwertender Humorstil zu schützenden Verhaltensweisen. Menschen, die sich stärker bedroht fühlen schützen sich unabhängig von ihrem Humorstil gegen COVID-19.

Trainieren Sie also Ihren selbstaufwertenden Humorstil und Sie erleben weniger Stress und weniger Hoffnungslosigkeit in der Pandemie (und natürlich auch danach)!

¹ Die Forscher fanden in weiteren Berechnungen allerdings heraus, dass dieser Effekt nur auftritt, wenn die akute Bedrohung durch das Virus als niedrig wahrgenommen wird. Für Menschen, die den Virus als starke Bedrohung wahrnehmen, wirkte der selbstaufwertende Humorstil nicht signifikant auf Stresserleben, Hoffnung und Gesundheitsverhalten.

² Dies gilt allerdings nur für Menschen, die COVID-19 nicht als sehr bedrohlich einstufen, Menschen, die eine hohe Bedrohung wahrnehmen, verhielten sich auch mit selbstabwertendem Humorstil gesundheitsschützend.