

Humor als Persönlichkeitsmerkmal: Struktur, Korrelate, Veränderung



Prof. Dr. Willibald Ruch
Universität Zürich

w.ruch@psychologie.uzh.ch

Kolloquium für Psychotherapie und Psychosomatik 2019

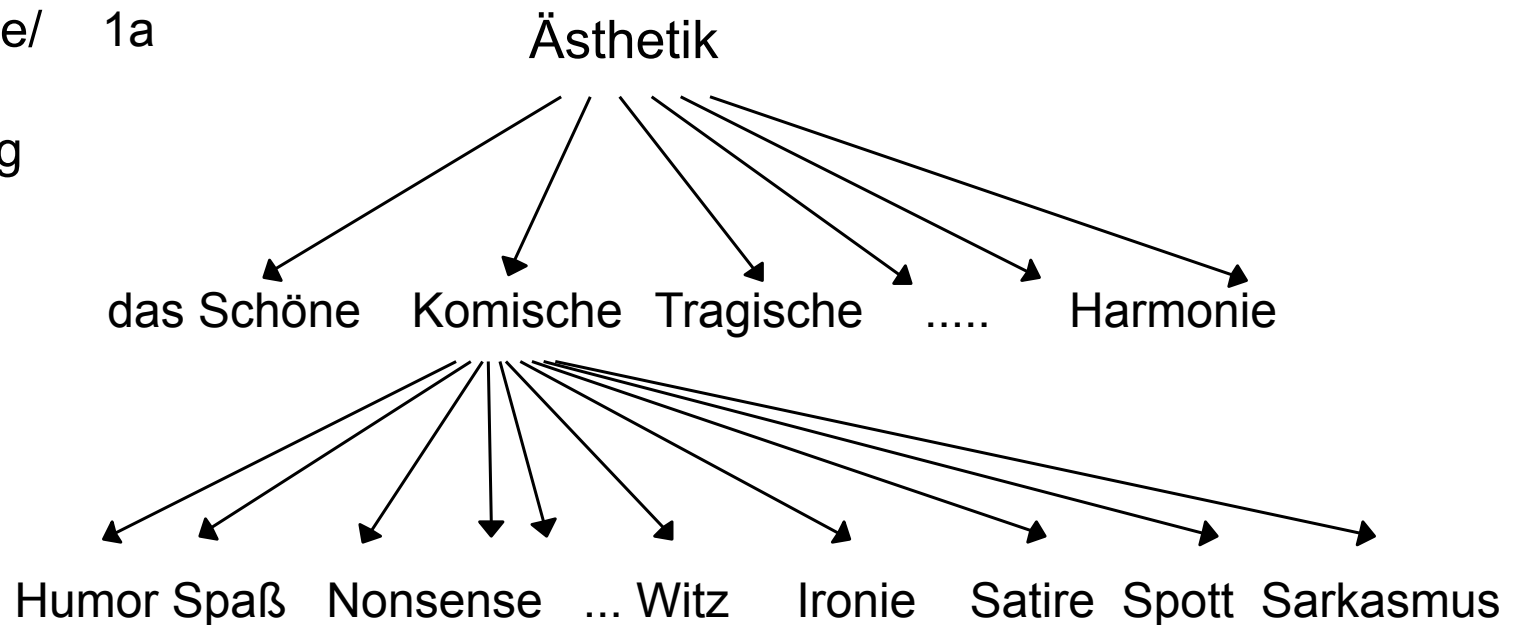
18. März 2019

Was ist Humor?



„Humor“ als Teil des „Komischen“

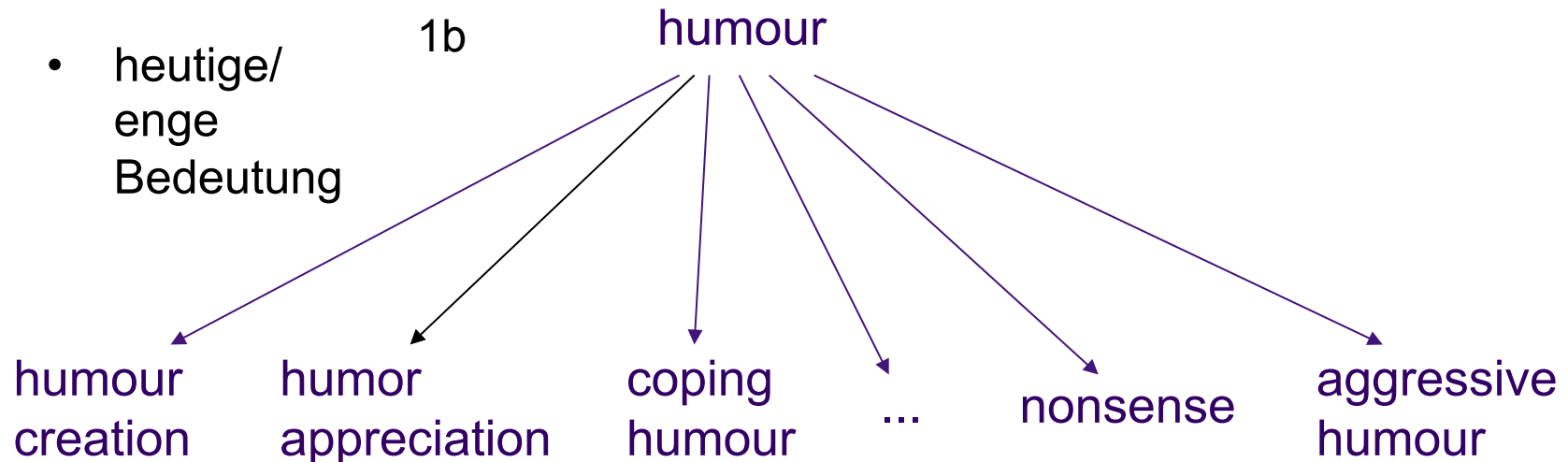
- Historische/
breite
Bedeutung



Humor: Gabe eines Menschen, die Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen


Das Komische: was uns zum Lachen bringt bzw. amüsiert ³

Sammelbegriff für alle Arten des Komischen



Humor: ein Sammelbegriff für alle Phänomene des Komischen (des Lächerlichen), inklusive der Fähigkeit, nicht-ernste inkongruente Kommunikation wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und zu genießen, aber auch zu erzeugen und vorzutragen

Bedeutung von "humour/Humor"

- 
- (a) *umor*: Flüssigkeit (Latein)
 - (b) *humores*: Körperflüssigkeiten (Blut, Schleim, schwarze & gelbe Galle)
 - (c) humor = **Stimmung/Laune** (Mittelalter); von positiver (good humor) oder negativer (bad humor) Qualität
 - (d) Humor tritt in den Bereich des Komischen; als das **Objekt des Auslachens** (ca. 1680); (*humorist, man of humor*; B. Johnson)
Humor & Witz: *Talente*; **Fähigkeit**, Andere zum Lachen zu bringen
 - (e) Von *Humor* als *Talent* zu Sinn für Humor als **Tugend** (Ende 17th Jhdt; Humanismus; *true/false wit, good/bad humor*)
 - (f) *good humor*: sovereign **attitude** of exposing oneself to mockery of others ("test of ridicule"; Shaftsbury, 1671-1713)
 - (g) Humor als philosophische **Lebensanschauung** (18. Jhdt)
 - (h) **Haupttugend** (*Toleranz, Kompromiss*) (19. Jhdt).
 - (i) Freud (1928) ein (reifer) **Abwehrmechanismus**, etc.
 - (j) 20th Jhd: mehrere Bedeutungen gleichzeitig
 - (k) In Forschung: Sammelbegriff
 - (l) In PosPsy wieder einer **Tugend** zugeordnet.

Was ist Sinn für Humor?



Was ist „Sinn für Humor“?

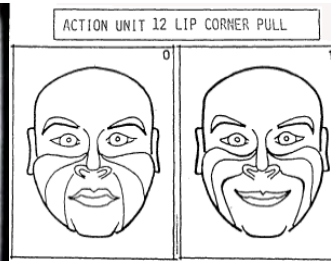
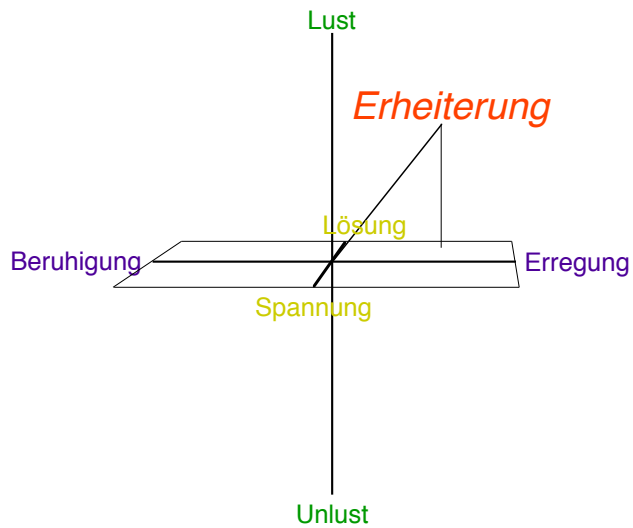
- Was ist ein Sinn für Humor?
 - ein Stil (i.e., “typisches” Verhalten, Persönlichkeit)
 - eine Fähigkeit (i.e., “maximales” Verhalten)
 - „Witz haben“, Gedächtnis
 - eine Einstellung?
 - ein ästhetisches Empfinden? (wie im 3 WD)
 - eine affekt-basiertes Temperament (Emotion, Stimmung)?
 - eine Tugend?
 - ein Problembewältigungsmechanismus
- Ein Ansatz mit Anspruch auf Vollständigkeit müsste vermutlich alle diese Ebenen umfassen.
 - Wir haben nur eine Ebene betrachtet
- Ferner müssen auch Formen der Humorlosigkeit beschrieben werden

Erheiterung und Erheiterbarkeit



Humor als heitere Gelassenheit

- Humor hat mit einem persönlichkeitsbedingten kognitiv-emotionalen Stil der Verarbeitung von Situationen bzw. des Lebens, der Welt im Allgemeinen zu tun, der charakterisiert ist durch die Fähigkeit, auch negativen Situationen (Gefahren, Ich-Bedrohungen etc.) positive Seiten abzugewinnen, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, ja sogar darüber lächeln zu können, d.h. zumindest ansatzweise mit „Erheiterung“ zu reagieren.
-
- Ruch, W. (2012). Humor und Charakter. In B. Wild (Ed.), *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie* (S. 8-27). Stuttgart, Germany: Schattauer.



Erheiterung

- Erleben
- Verhalten
- Physiologie

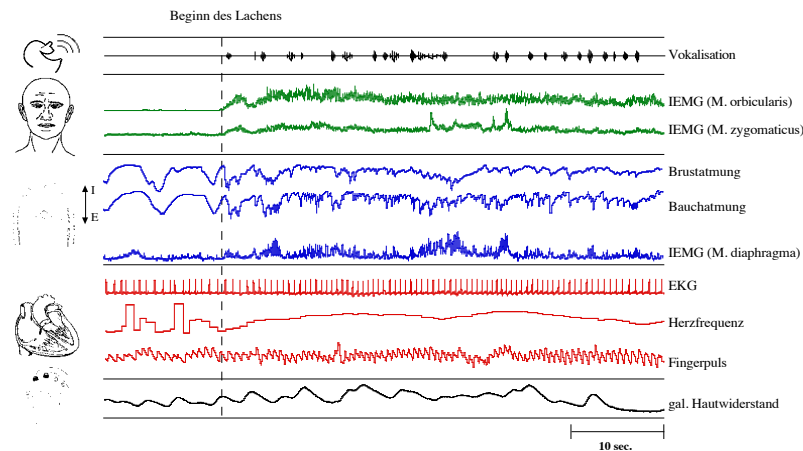
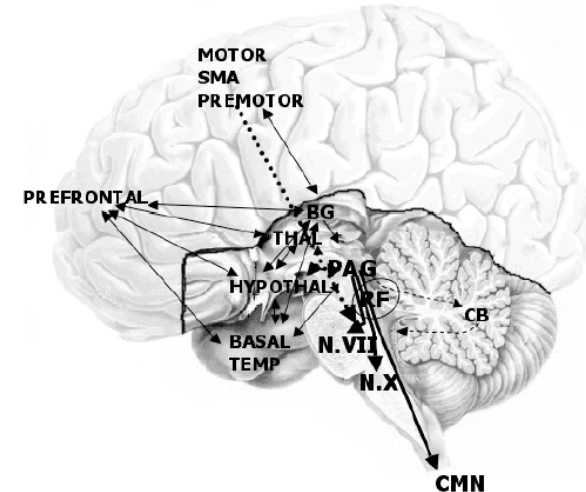
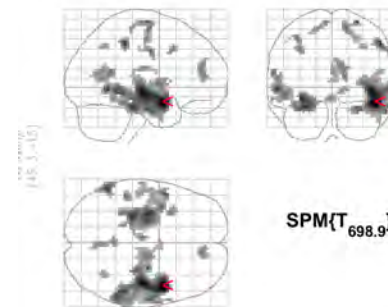
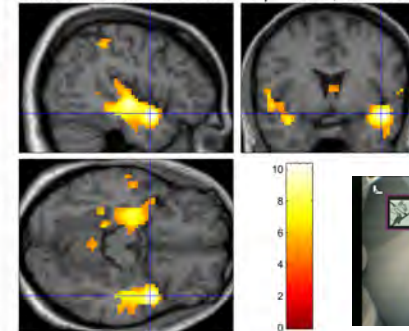


Abbildung. Physiologisches Reaktionmuster der Emotion Erheiterung. (Modifiziert nach "Exhalation and humor," W. Ruch, 1993, in *The Handbook of Emotions*, S. 605-616, M. Lewis & J.M. Haviland, Eds., New York, NY: Guilford Publications.)



SPMresults:um_spm/STATISTICS/GM01/2
Height threshold T = 4.98
Extent threshold k = 10 voxels

Global Maximum: Corrected p < 0.05; Cluster: 10 Voxel:



Das Duchenne Display

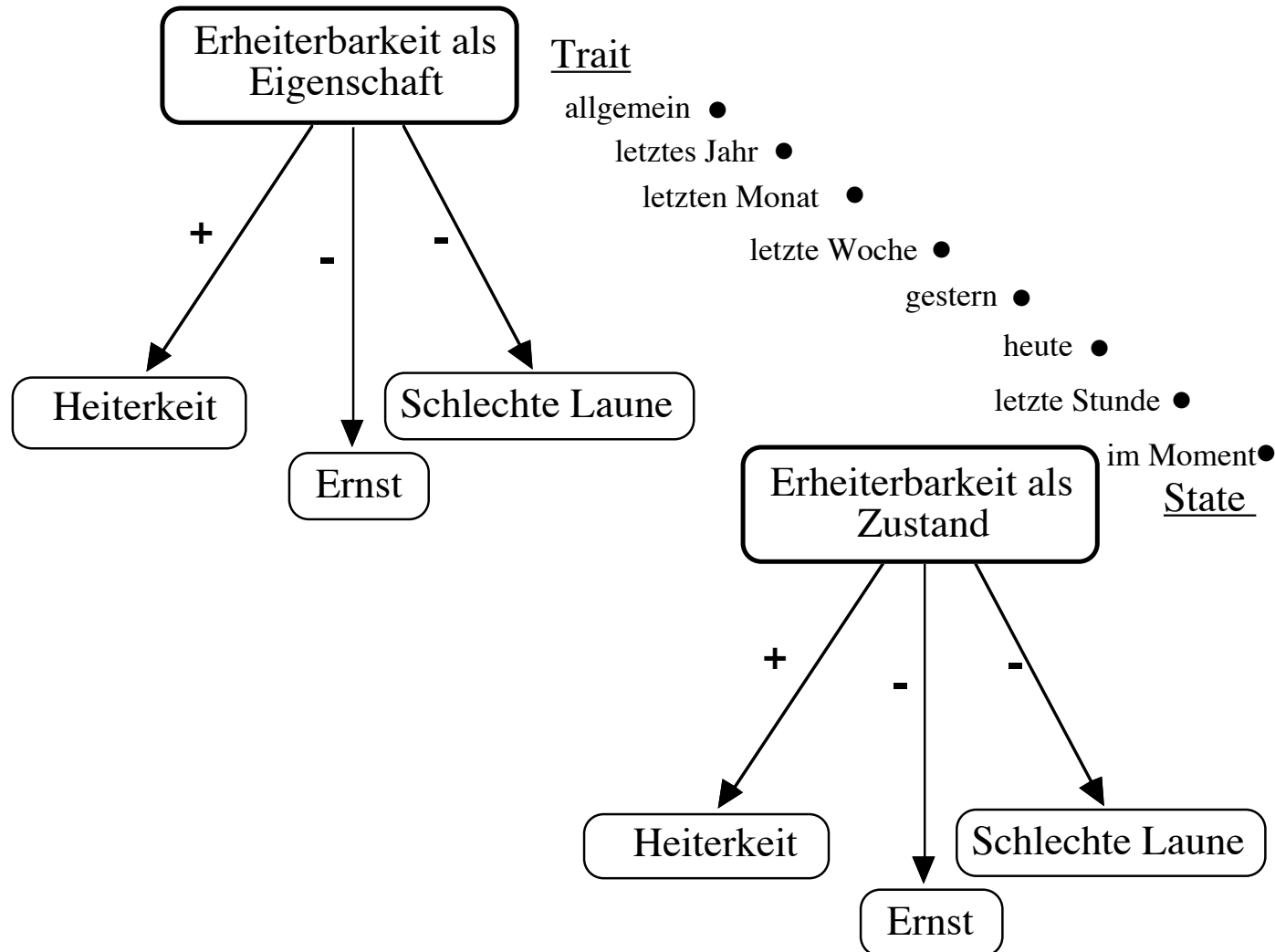


Non-
Duchenne
Lächeln



**Duchenne
Display**

Ein Modell der Erheiterbarkeit als Zustand (state) und Eigenschaft (trait)



Veränderung der Stimmung durch therapeutischen Clown (Pello)

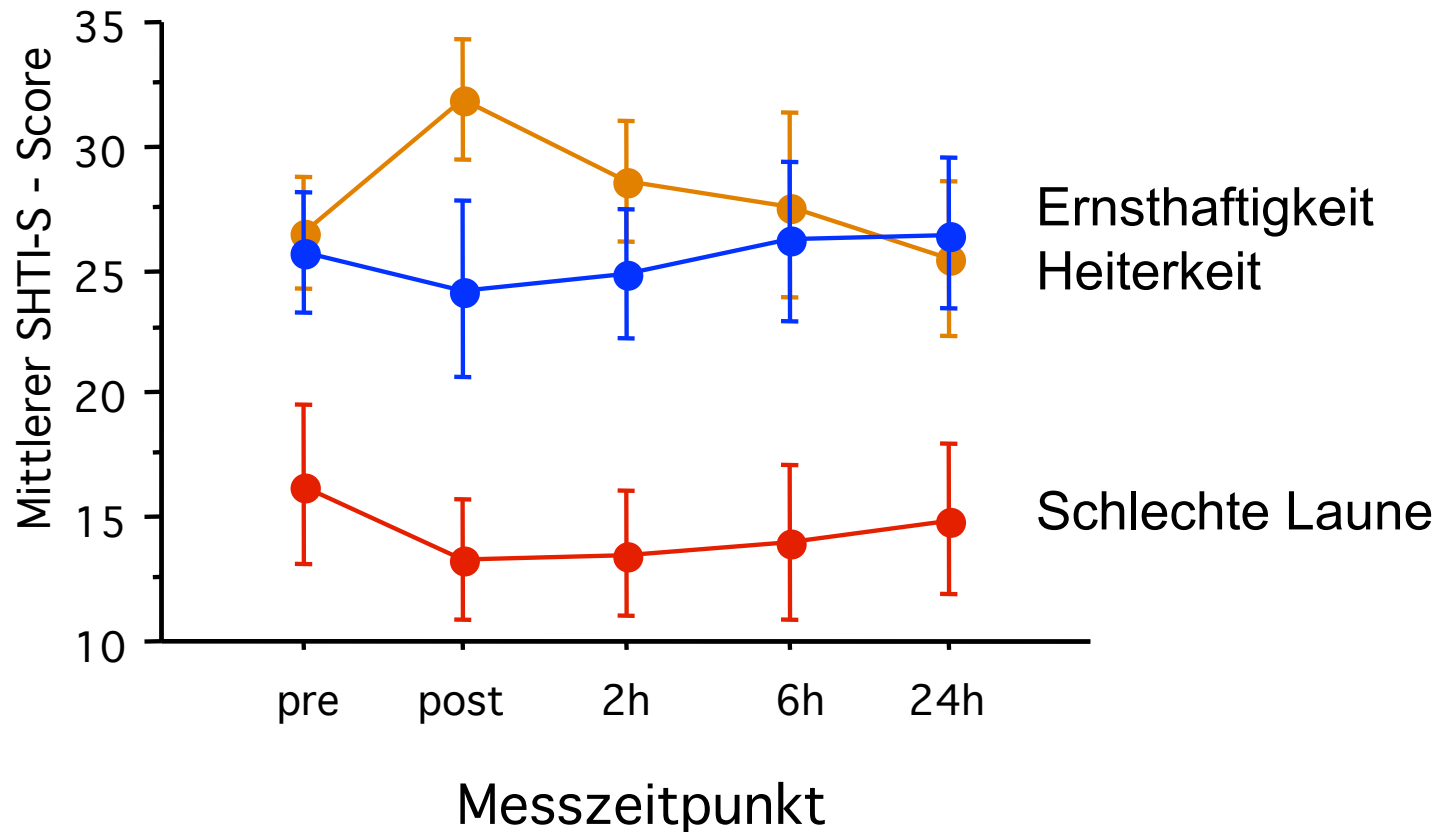
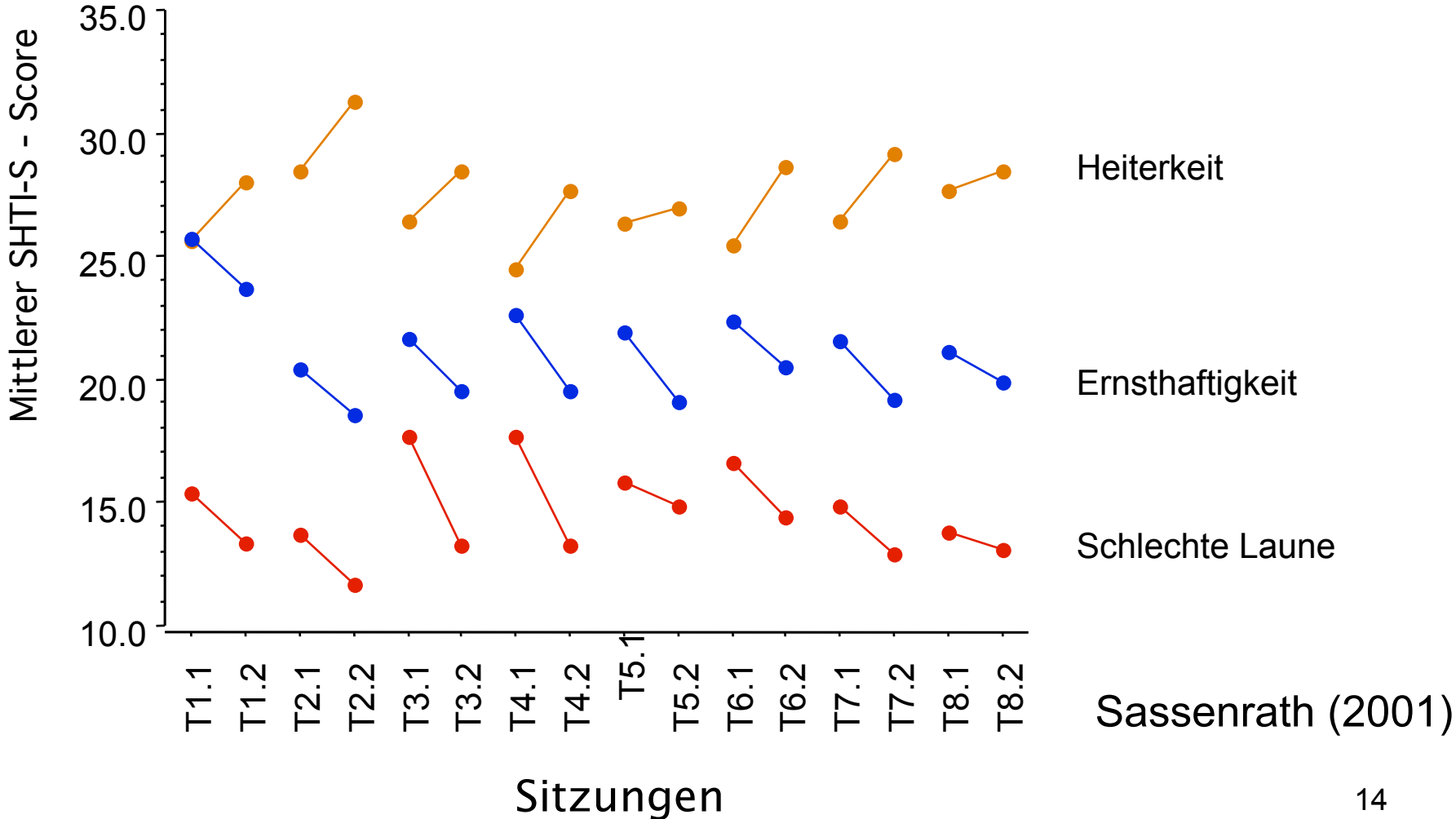
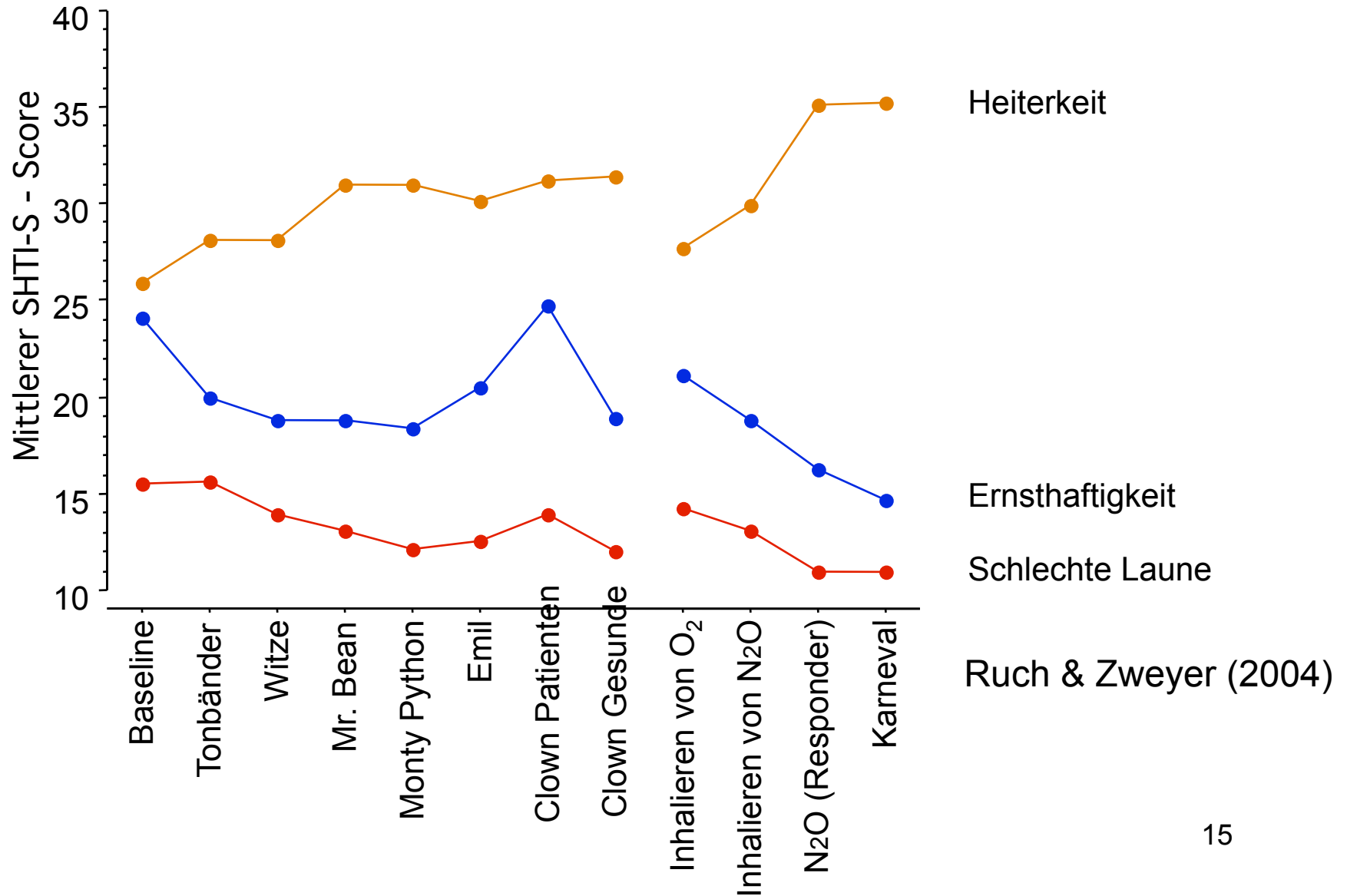


Abbildung. Humor-induzierte Veränderungen in SHTI-S Heiterkeit ($p < .0001$), Ernsthaftigkeit und schlechte Laune (alle ns). (n = 18)

Veränderung der Stimmung: Programm zur Verbesserung des Sinns für Humor (EG1)



Veränderungen der Stimmung über verschiedene Bedingungen hinweg



Trait Heiterkeit und die Induktion von Erheiterung durch den Versuchsleiter

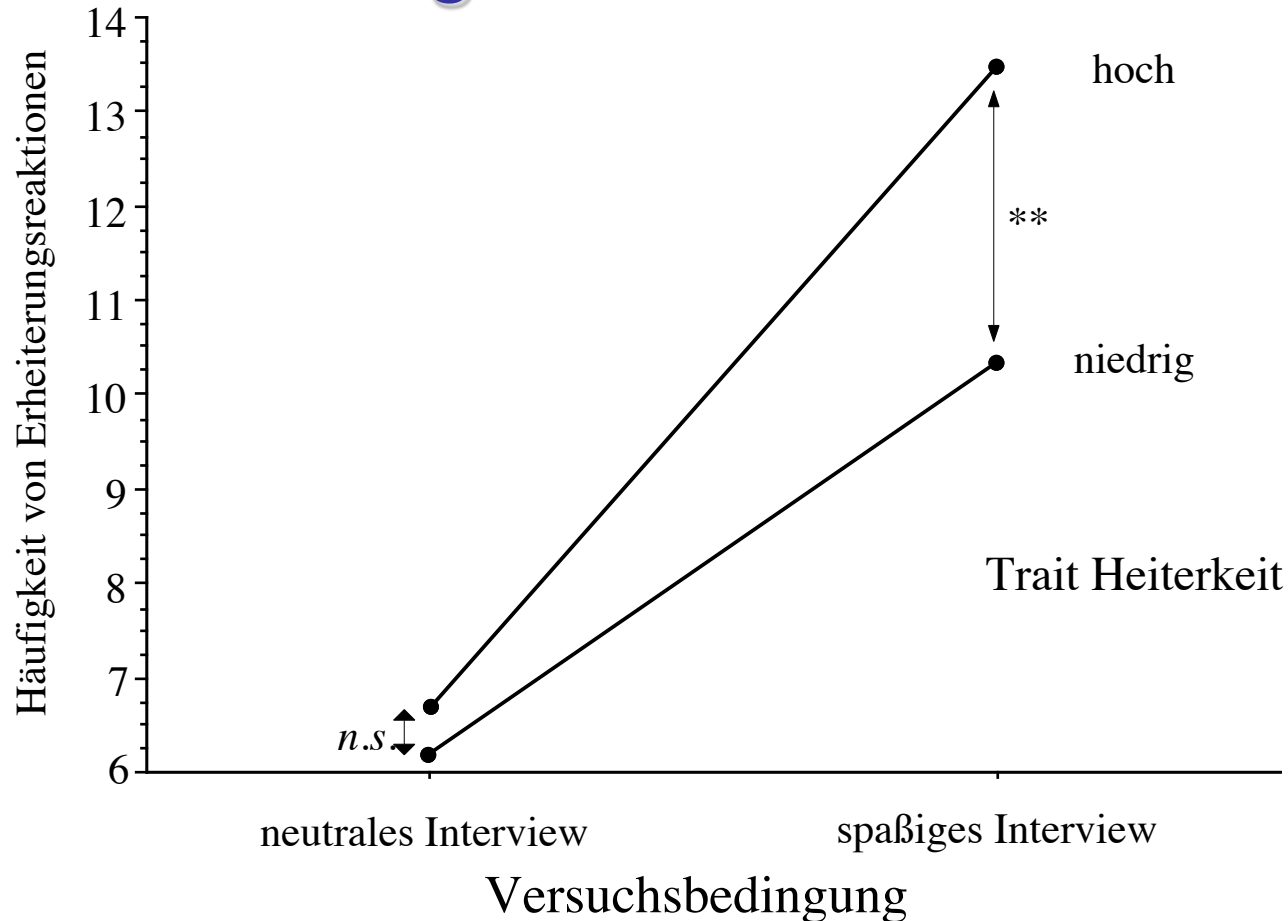


Abbildung. Gesamtzahl der Erheiterungsreaktionen (AU12 + AU6) während eines 10-minütigen neutralen vs. spaßigen Interviews bei habituell niedrig und hoch heiteren Individuen ($F[1,56] = 2.91, p < .05$). (Ruch, 1998)

Trait Heiterkeit und die Induktion von Erheiterung mittels Distickstoffmonoxid

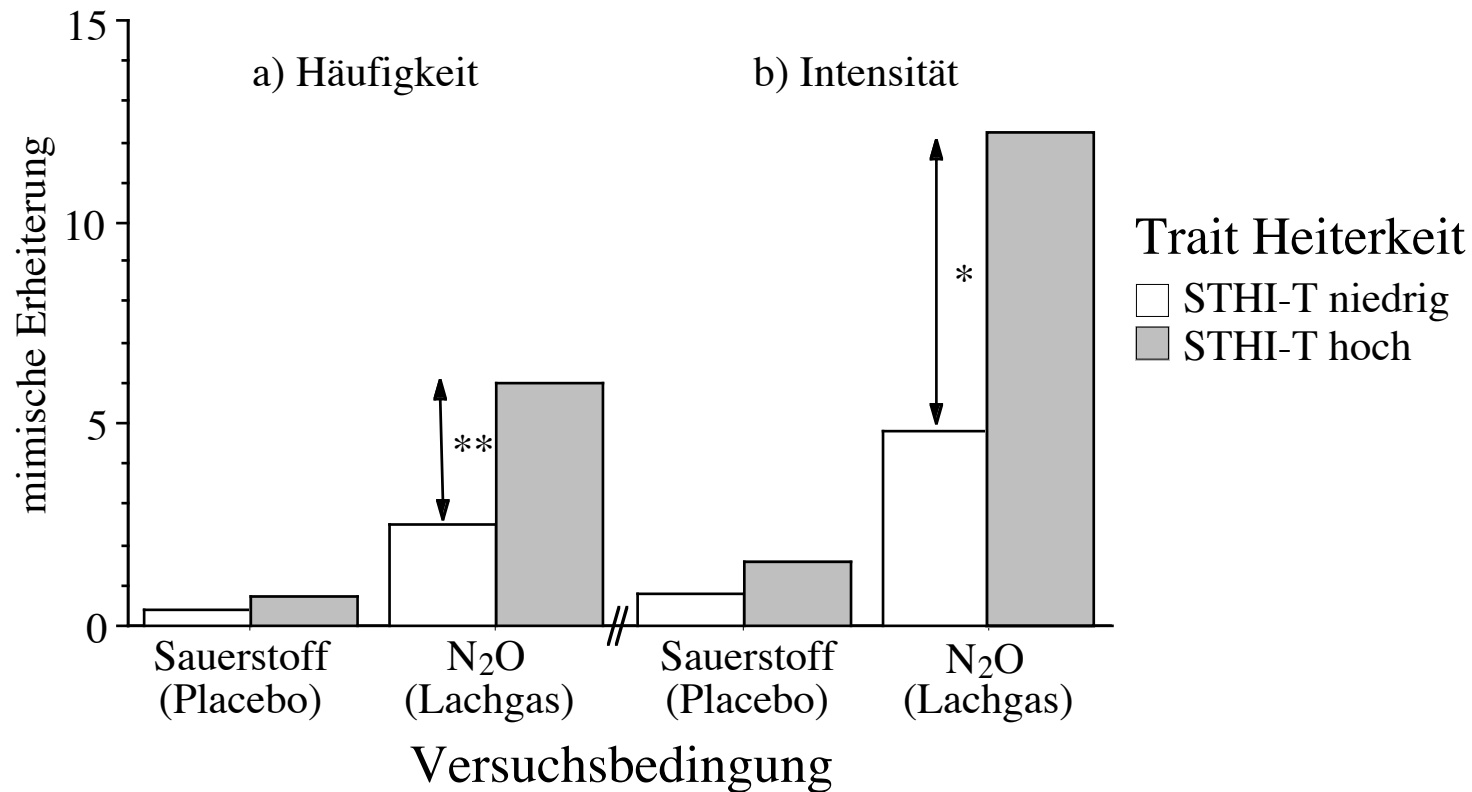


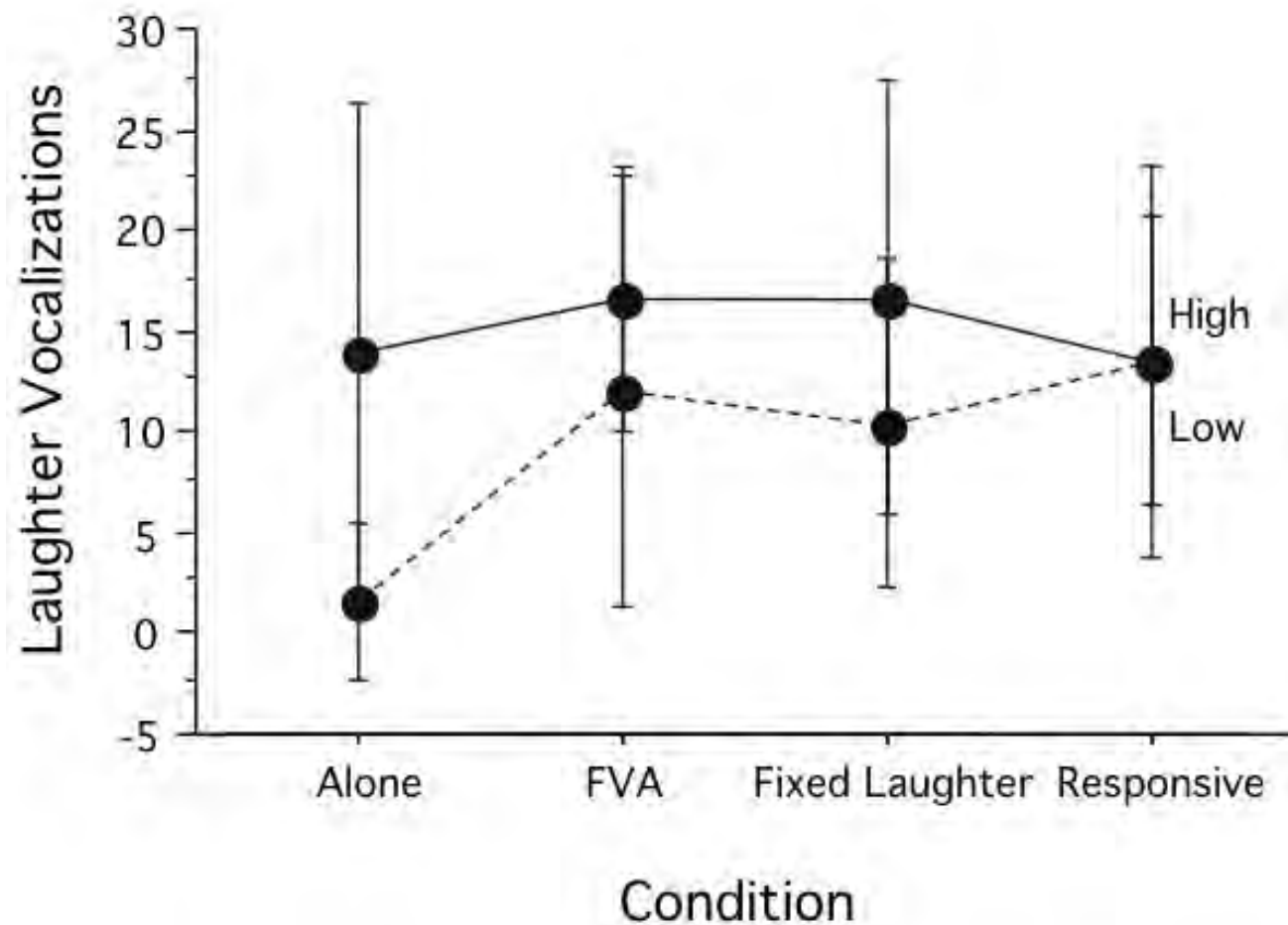
Abbildung. Häufigkeit und Intensität mimischer Erheiterung nach der Inhalation von Sauerstoff bzw. Distickstoffmonoxid bei habituell heiteren bzw. nicht heiteren Probanden (median split) (N = 20). (Ruch & Stevens, 1996)

Lachen mit Greta

1. Investigate whether a *laughing virtual companion* has a similar influence as human companion on the elicitation of amusement when watching funny films
 2. Investigate effects of trait cheerfulness
 3. Investigate the effects of a responsive and a pre-scripted acting virtual companion
- Measured by:
 - Self- reported positive experience, cheerful mood, funniness funniness ratings of humorous stimuli
 - Objective assessment of amusement smiling and laughter; i.e., Duchenne Displays, Ekman, Davidson, & Friesen, 1990)



Ergebnis: Nichttheitere lachen mehr mit Greta



Notes. $N = 93$. Alone = control condition. FVA = Fixed verbal amusement. FL = Fixed laughter. Responsive = responsive condition. ANOVA overall effect, $F(7, 65) = 2.34$, $p = .038$, $\eta_p^2 = .220$. Contrasts (unequal variances assumed) alone vs. with companion, $T(25.98) = 2.06$, $p = .005$. High vs. low trait, $T(24.66) = -2.66$, $p = .011$. High trait cheerful did not differ from each other in the amount of laughter uttered, $T(17.74) = -0.45$, $p = .657$, whereas for individuals low in trait cheerfulness, being with a virtual companion led to

Widrige Umstände, Heiterkeit als Eigenschaft und Stimmung

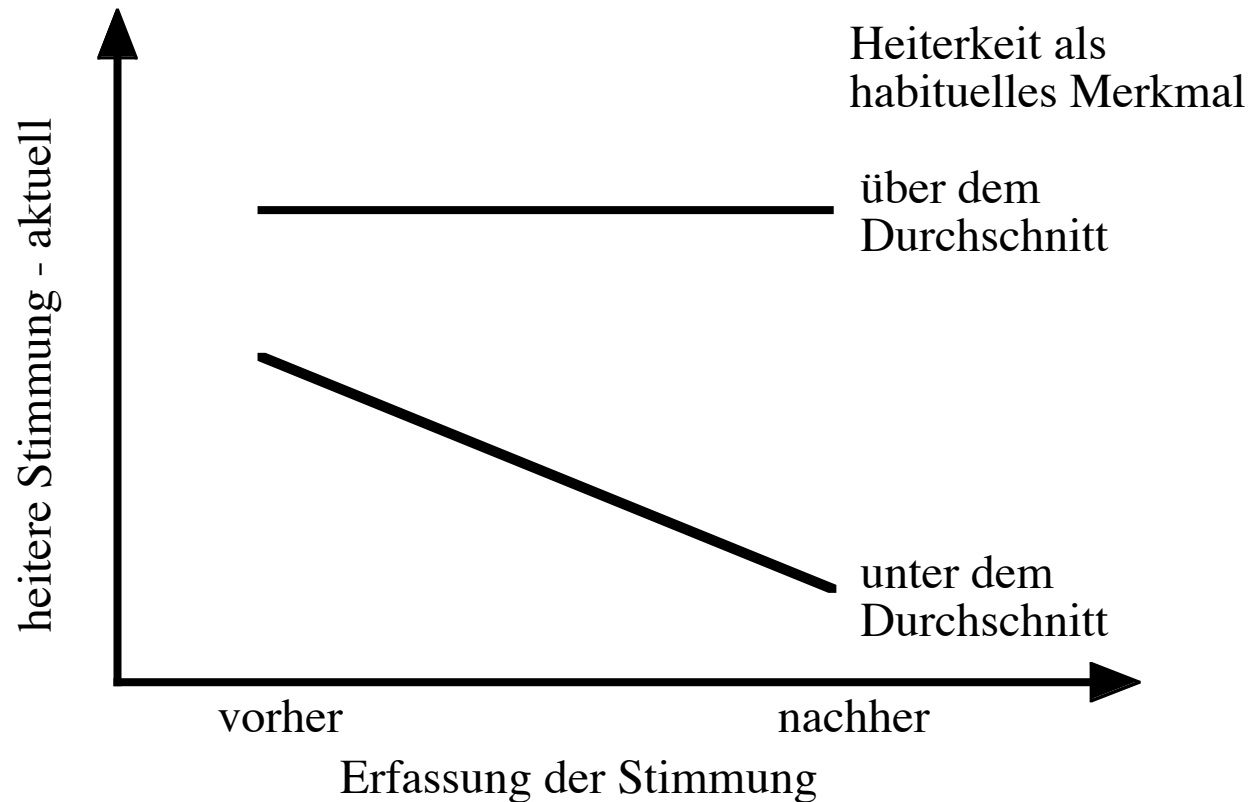
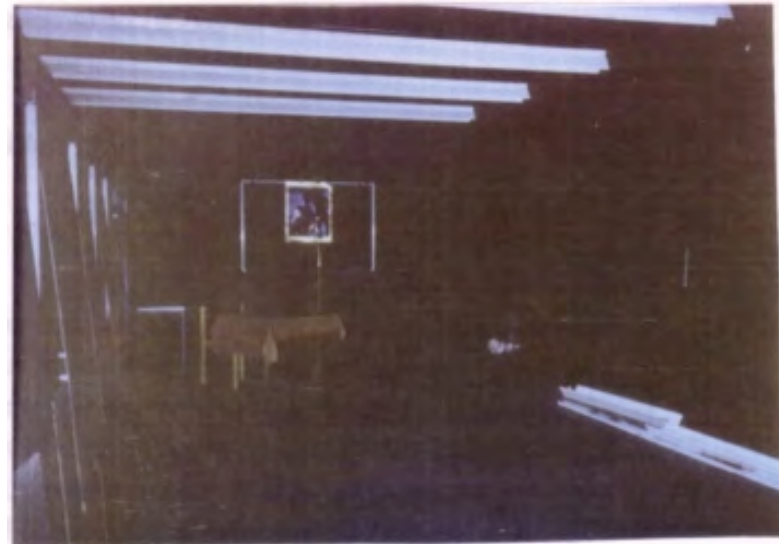


Abbildung. Hypothesen zur „Robustheit positiver Stimmung“ bei heiteren Probanden.

Versuchsteilnahme unter

heiteren & widrigen Umständen



Heitere Gelassenheit, Stress und Wohlbefinden

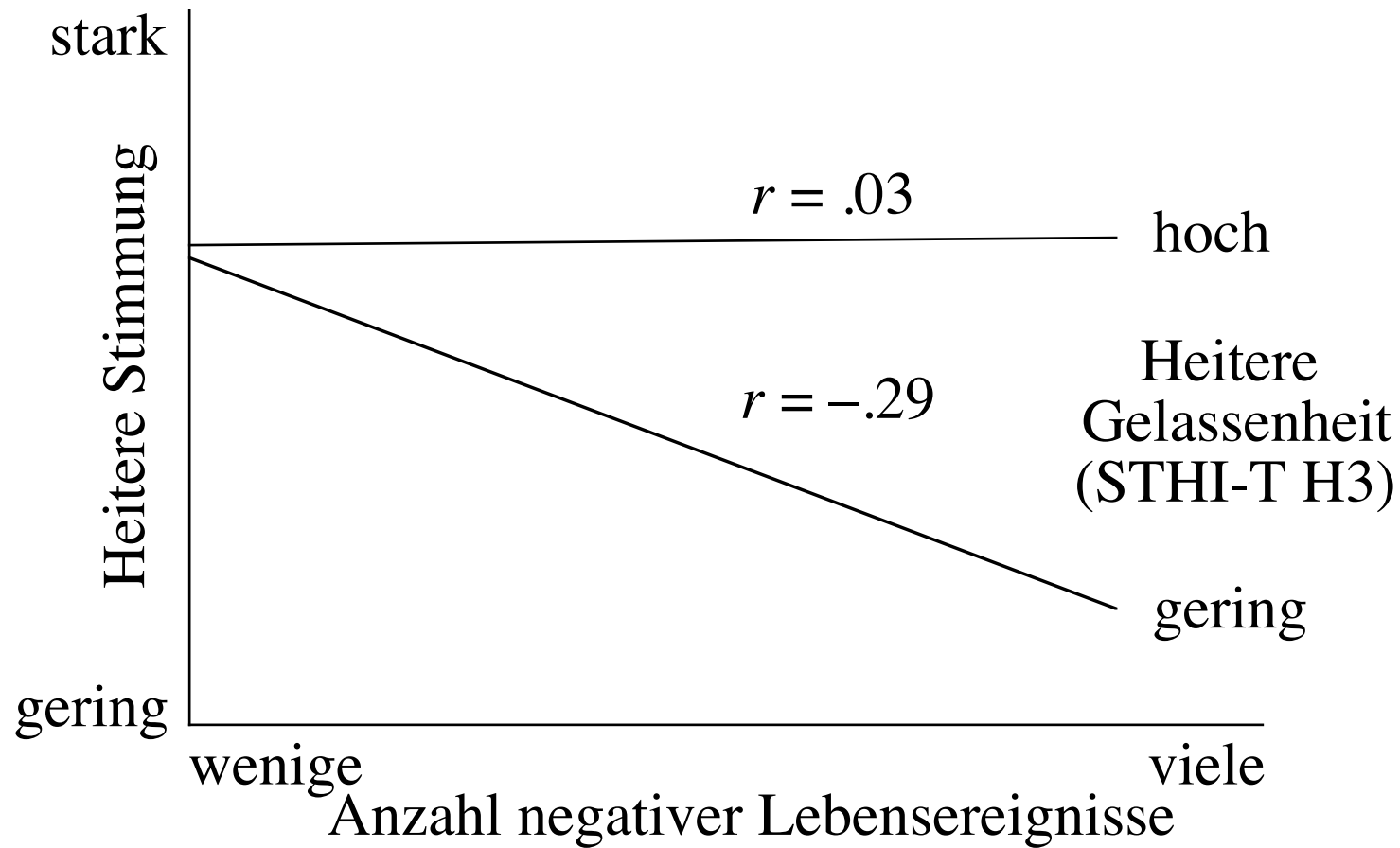


Abbildung. Beziehung zwischen negativen Lebensereignissen und heiterer Stimmung während des letzten Monats bei heiter-gelassenen und nicht heiter-gelassenen Probanden.

Heitere Gelassenheit, Stress und Wohlbefinden

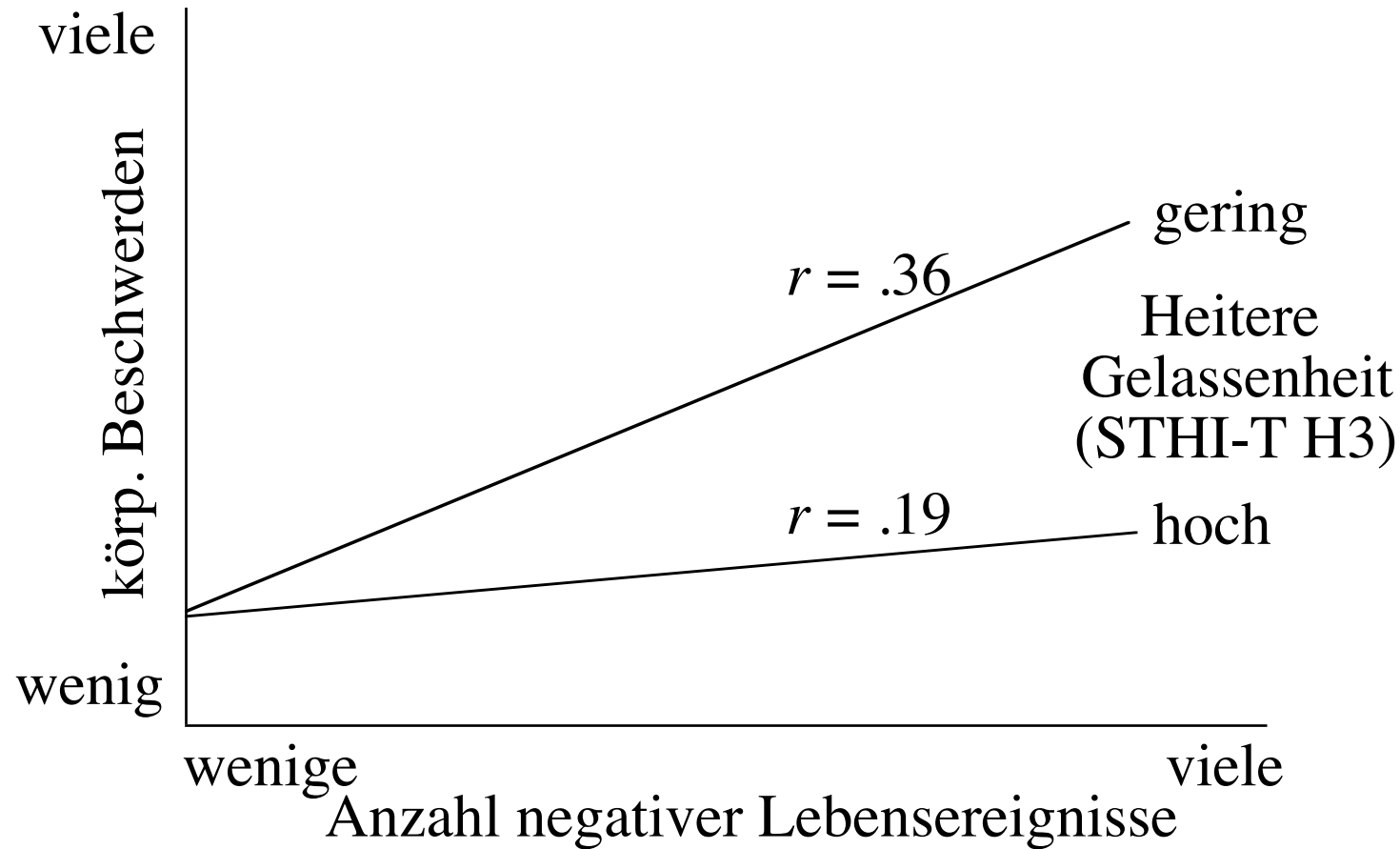
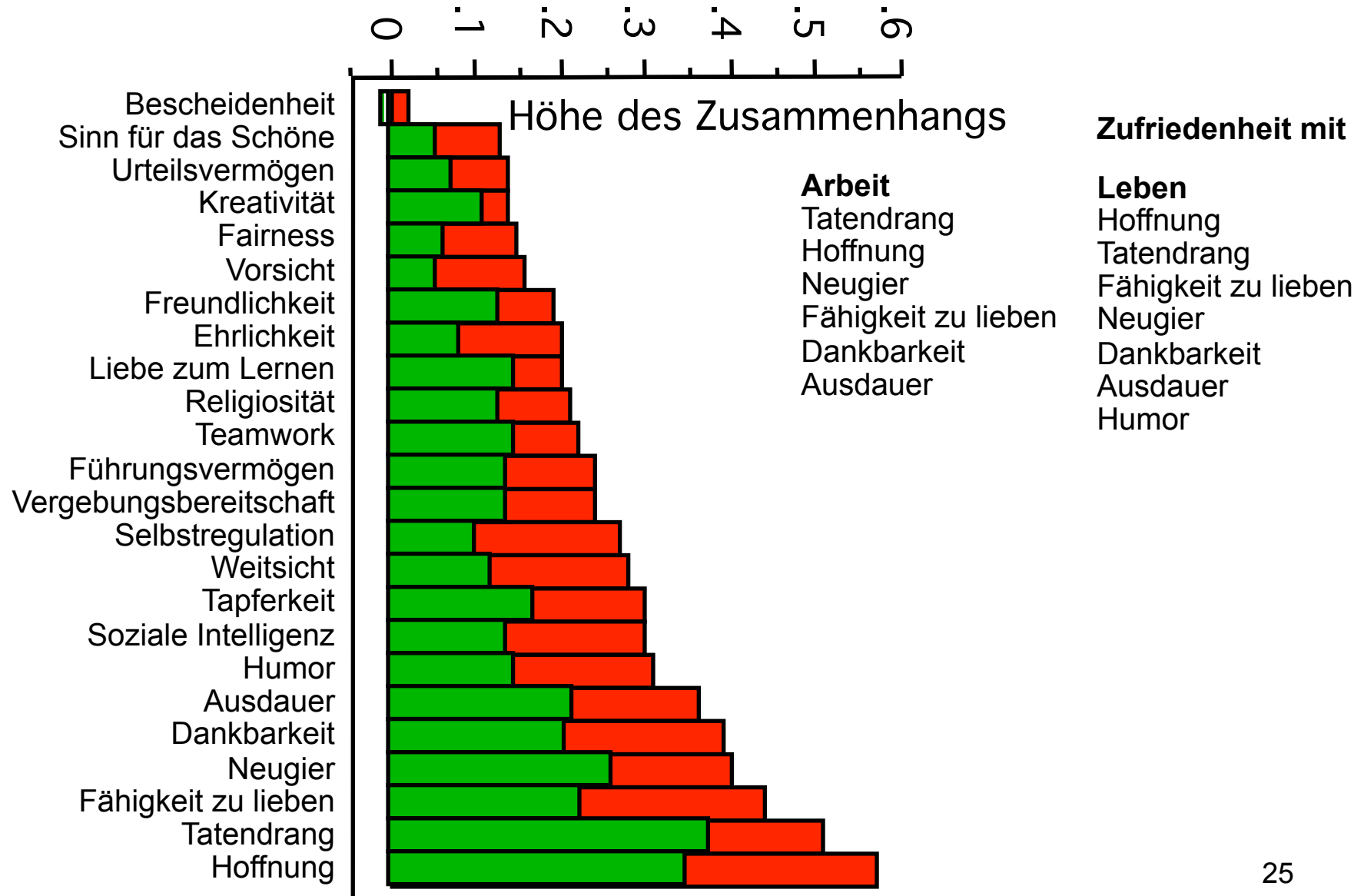


Abbildung. Beziehung zwischen negativen Lebensereignissen und körperlichen Beschwerden bei heiter-gelassenen und nicht heiter-gelassenen Probanden.

Humor als Charakterstärke und Wohlbefinden/Glück



Stärken und Arbeitszufriedenheit im vgl. zur Lebenszufriedenheit (CH)



Humor und Lebenszufriedenheit

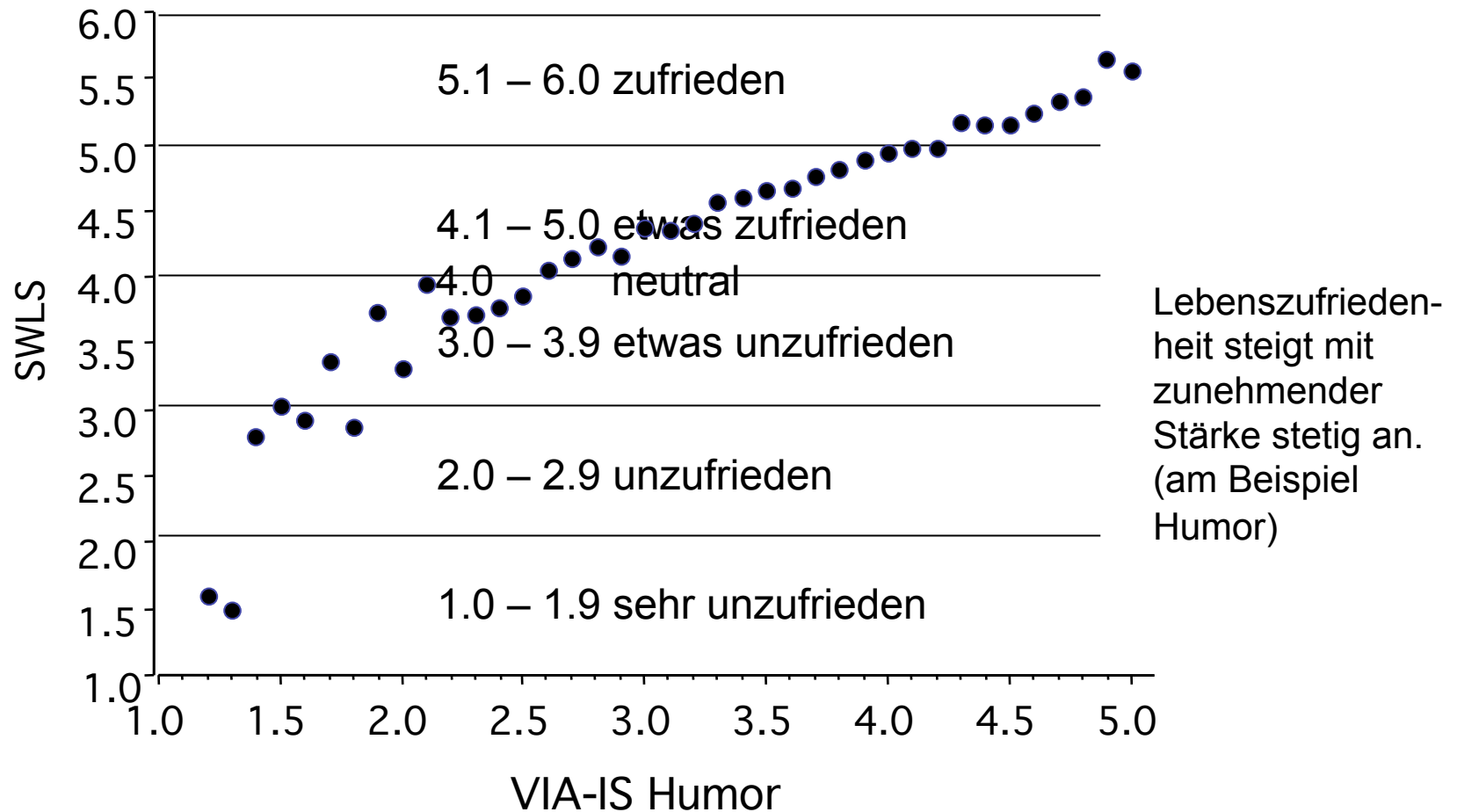
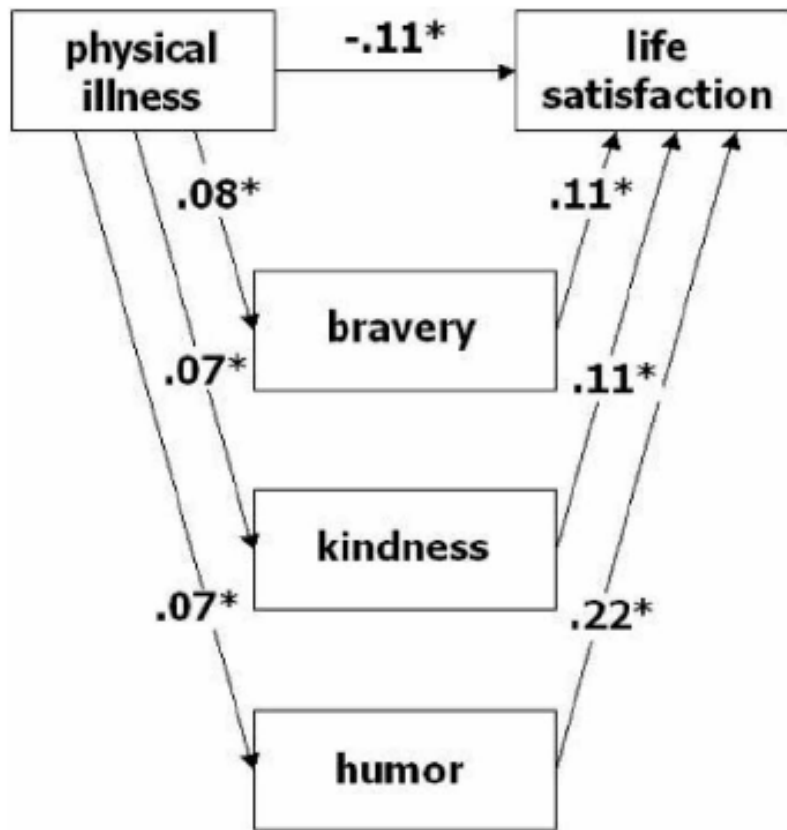


Abbildung. Anstieg in Lebenszufriedenheit als eine Funktion von Humor (N = 176,479) (von 2.3 aufwärts: 100 < n pro Zelle < 1,223) (Ruch, Proyer, & Weber, 2009)

Indirekte Effekte: physische Erkrankung



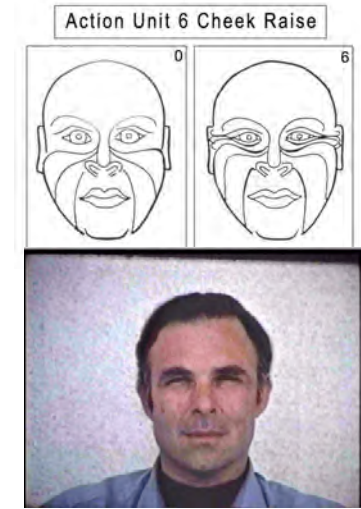
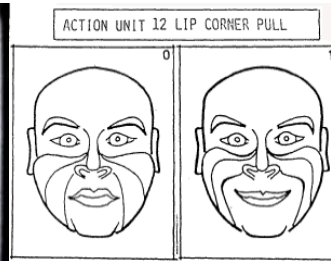
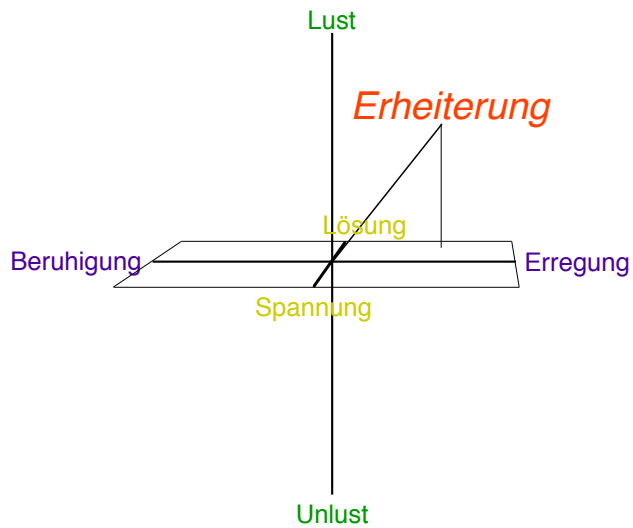
- PE haben *direkten negativen* Einfluss auf Lebenszufriedenheit
- sowie *indirekten positiven* Einfluss über Stärken (Tapferkeit, Freundlichkeit, Humor),
- welche ansteigen, wenn die Krankheit bewältigt wird.
- (N = 2087 Personen).

Abb. Physische Erkrankungen, Lebenszufriedenheit und mediiierende Faktoren (nach Kontrolle von demographischen Variablen)

Charakterstärken & PERMA

Über 2 Studien (Selbst- & Fremdeinschätzung) werden immer die folgenden Beziehungen gefunden:

P Pleasure	E Engagement	R Relationships	M Meaning	A Accomplish
Tatendrang Optimismus Humor	Kreativität Neugier Liebe zum Lernen Ausdauer Tatendrang Führungs- vermögen Selbst- regulation	Liebe Freundlichkeit Teamwork	Neugier Weitsicht Soziale Intelligenz Sinn fürs Schöne Dankbarkeit Spiritualität	Weitsicht Ausdauer Tatendrang



Erheiterung

- Erleben
- Verhalten
- Physiologie

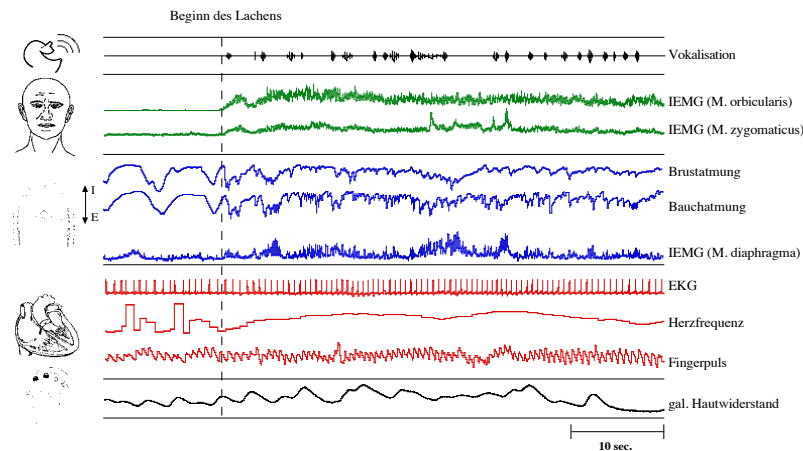
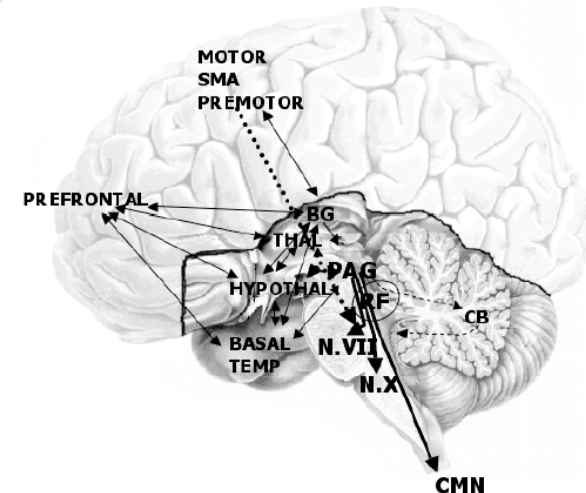
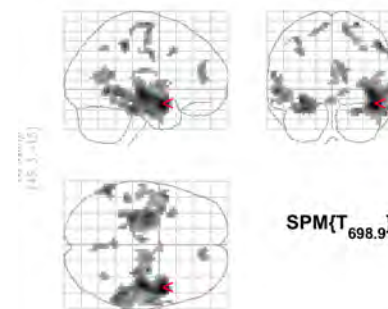
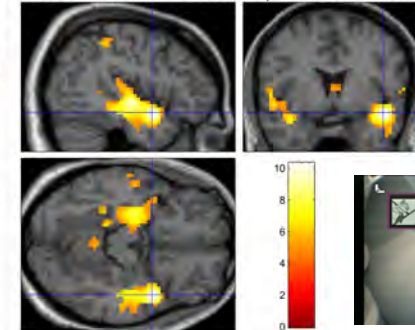


Abbildung. Physiologisches Reaktionmuster der Emotion Erheiterung. (Modifiziert nach "Exhalation and humor," W. Ruch, 1993, in *The Handbook of Emotions*, S. 605-616, M. Lewis & J.M. Haviland, Eds., New York, NY: Guilford Publications.)



Global Maximum: Corrected $p < 0.05$; Cluster: 10 Voxel



SPMresults: $t_{(15,3)} = 10.5$
 Height threshold $T = 4.98$
 Extent threshold $k = 10$ voxels

Results

Konsistent positive Beziehungen **über beide Studien** (Studie 1 und 3 oder 4 Kombinationen von Selbst-und Peer-ratings in Studie 2):

Pleasure	Engagement	Positive relationships	Meaning	Accomplishment
Kreativität	Weitsicht	Soziale	Urteils-	Kreativität
Neugier	Tapferkeit	Intelligenz	vermögen	Neugier
Tapferkeit	Authentizität	Fairness	Liebe zum	Urteils-
Liebe	S.f.Schöne	Dankbarkeit	Lernen	vermögen
Soziale Int.	Dankbarkeit	Humor	Ausdauer	Lernen
S.f.Schöne	Optimismus		Tatendrang	Tapferkeit
Dankbarkeit	Spiritualität		Optimismus	Authentizität
				Führung
				Selbstreg.
				Dankbarkeit
				Optimismus

Die Wirkung von Krankenhaus Clowns (z.B. Auerbach, Hofmann, Platt, & Ruch (2011))

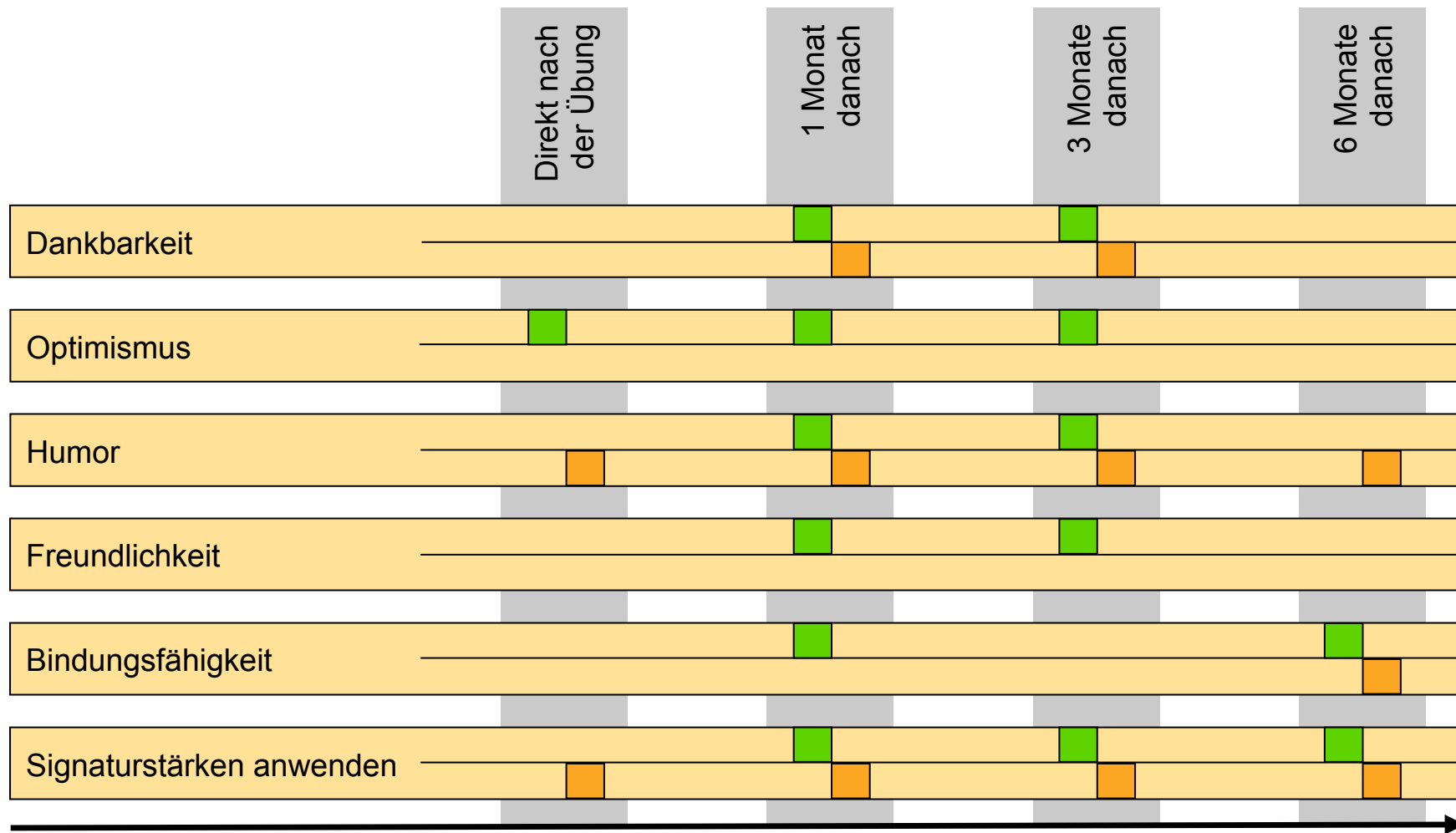


www.humorcare.ch



Association for Applied and Therapeutic Humor

Stärken-basierte PPI's: Online-Intervention

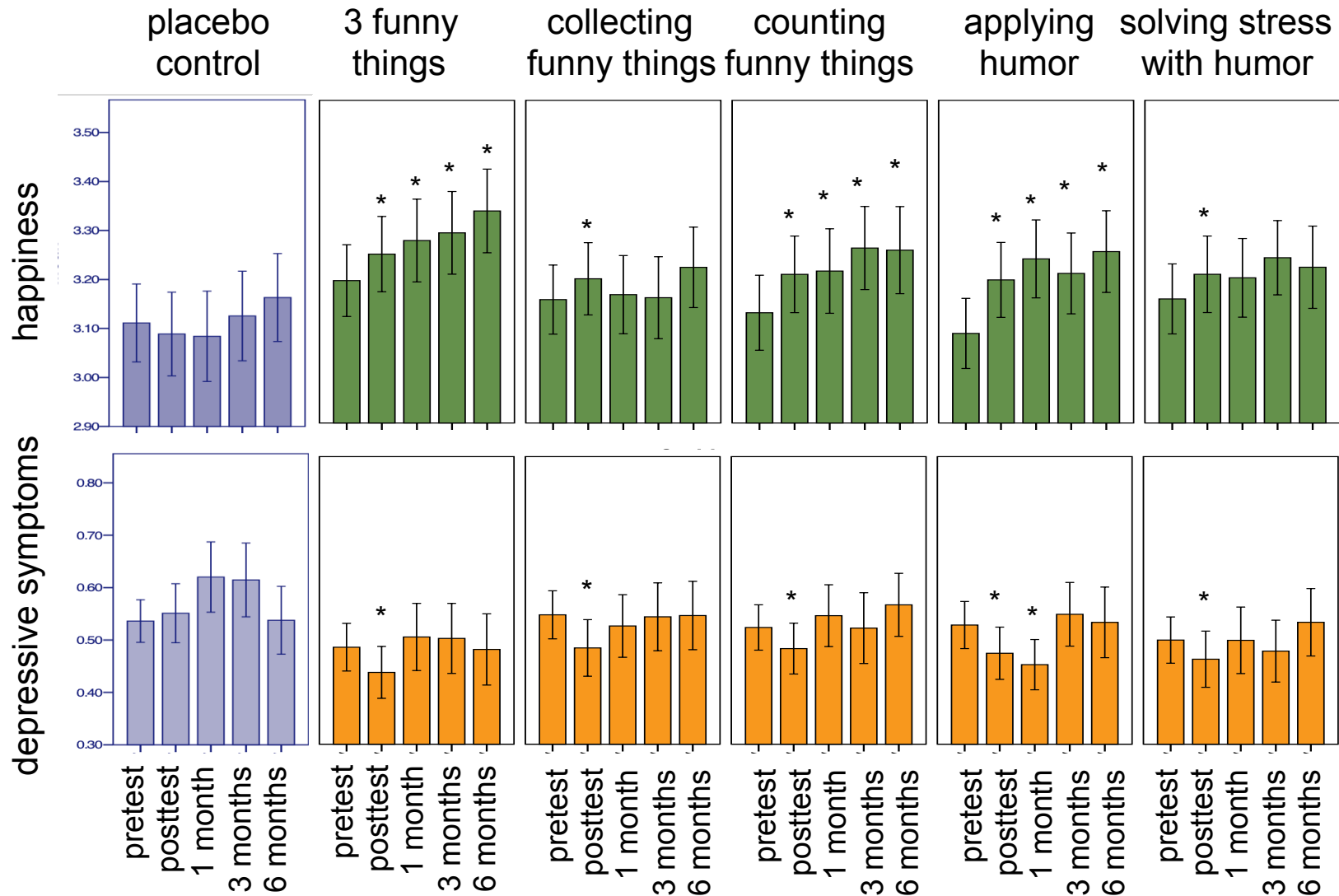


■ Steigerung der Lebenszufriedenheit

■ Reduktion der Depressivität

(nach Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013)

Humor-basierte Interventionen...



N = 632. (Wellenzohn, Proyer, & Ruch, 2016)

Humortraining in Gruppen (7 Humor habits)

Fachrichtung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik

http://www.psychologie.uzh.ch/perspsy/trainings/humortraining.php

Meistbesuchte Seit... News Finanzen Uni Zürich Bibliothek OLAT PP Journals OnlineFB Statistik-Hilfen Wörterbücher Unterhaltsames Bücher und Co Reisen

Universität Zürich Psychologisches Institut  Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik
Binzmühlestrasse 14/7, 8050 Zürich. Tel. +41 (0)44 635 75 21

Home
Über uns
Studium/Lehre
Forschung
Summerschool
Links
Testarchiv
Online
Gelotophobia
Trainings
Zürcher Stärken Programm
Humortraining

Fachrichtung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik
Binzmühlestrasse 14/7
8050 Zürich
Tel. +41 (0)44 635 75 21
Fax +41 (0)44 635 75 29


Humorwerkstatt
Werkstattleiterinnen: Sandra Rusch und Heidi Stolz

Humortraining

*Ob alt, ob jung, ob ernst, ob heiter –
unser Training bringt alle weiter.*

Willkommen auf der Webseite der humorigen Wissenschaft und des wissenschaftlichen Humors. Auf dieser Seite wollen wir Sie über ein Trainingsprogramm aus dem Bereich Humor an der Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik des Psychologischen Instituts der Universität Zürich informieren. Wir, das sind zwei Lizentiandinnen (Heidi Stolz und Sandra Rusch), welche an der Universität Zürich mehrere Humortrainings durchführen und die Wirkungen dieser Interventionen anhand statistischer Analysen überprüfen.

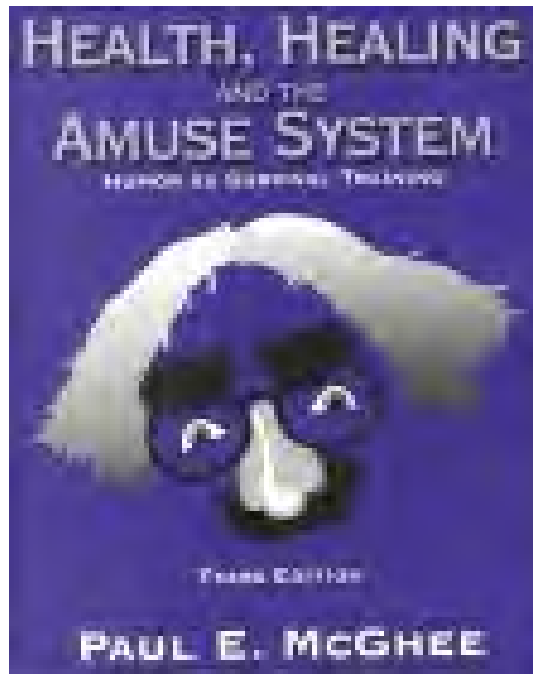
Humor gehört in den Themenbereich der Positiven Psychologie, welche sich zum Ziel gesetzt hat, Stärken und Ressourcen von Menschen zu fördern. Wissenschaftlich überprüft gehört Humor zu jenen Charakterstärken, welche am meisten zur Lebenszufriedenheit beitragen und auch alte Volksweisheiten besagen schon lange: Nichts verbindet mehr als gemeinsames Lachen - Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt (Joachim Ringelnatz).

Humor zu trainieren lohnt sich: für Sie, für Ihren Körper, für Ihre Arbeit und für Ihr Umfeld. Humor ist eines der besten Mittel, um Stress auf gesunde Art und Weise zu bewältigen. Humorvolle Menschen sind beliebter und in zahlreichen Bereichen nachweislich erfolgreicher. Egal ob Sie eher eine ernste Person sind oder schon eine gehörige Portion Humor besitzen, die Sie aber noch würzen oder vergrössern wollen - Sie sind genau die **richtige Person** für unser Training.

Fördern Sie Ihr eigenes komisches Potential um:

http://www.psychologie.uzh.ch/perspsy

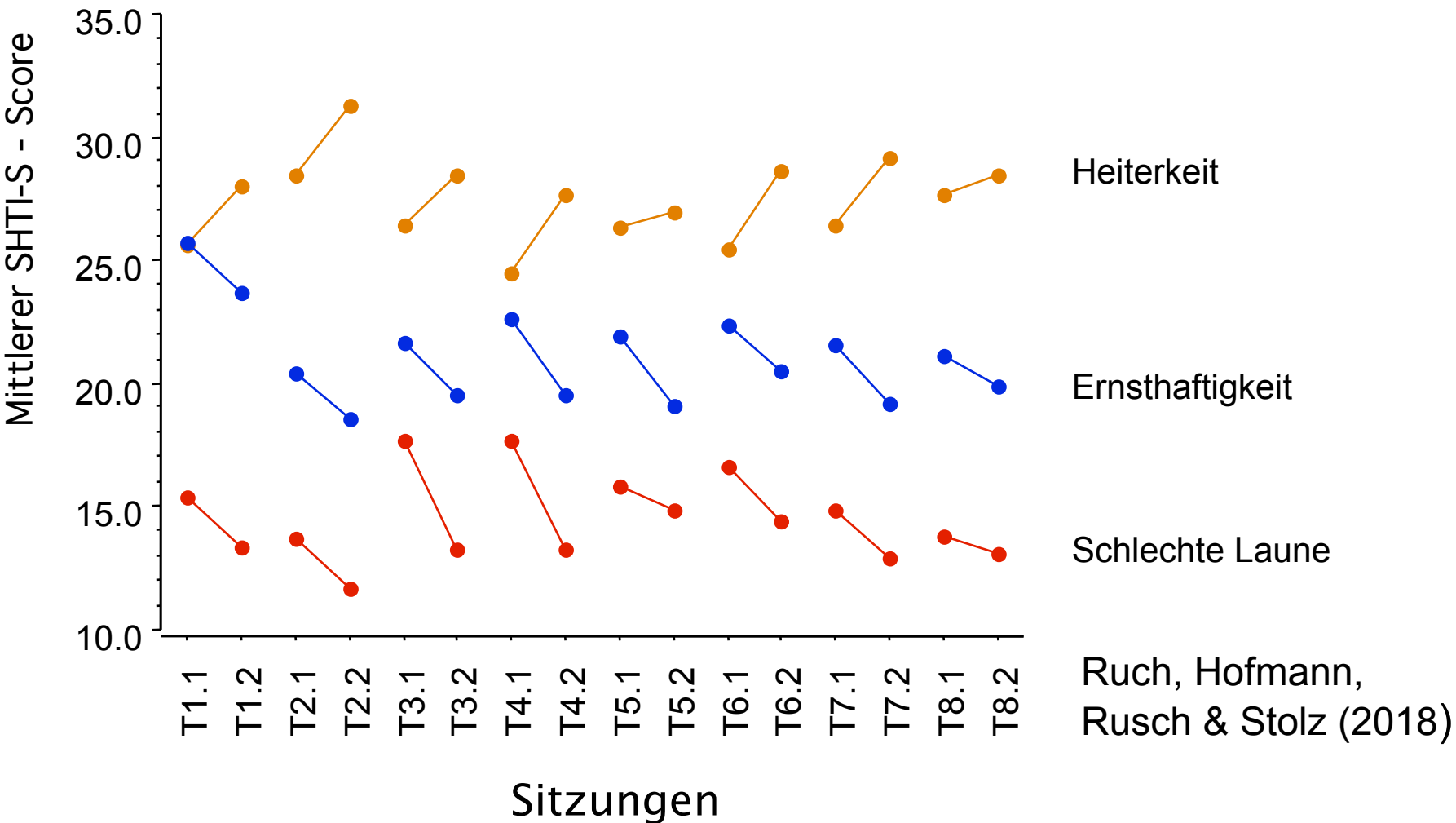
Die Stufen des Programms



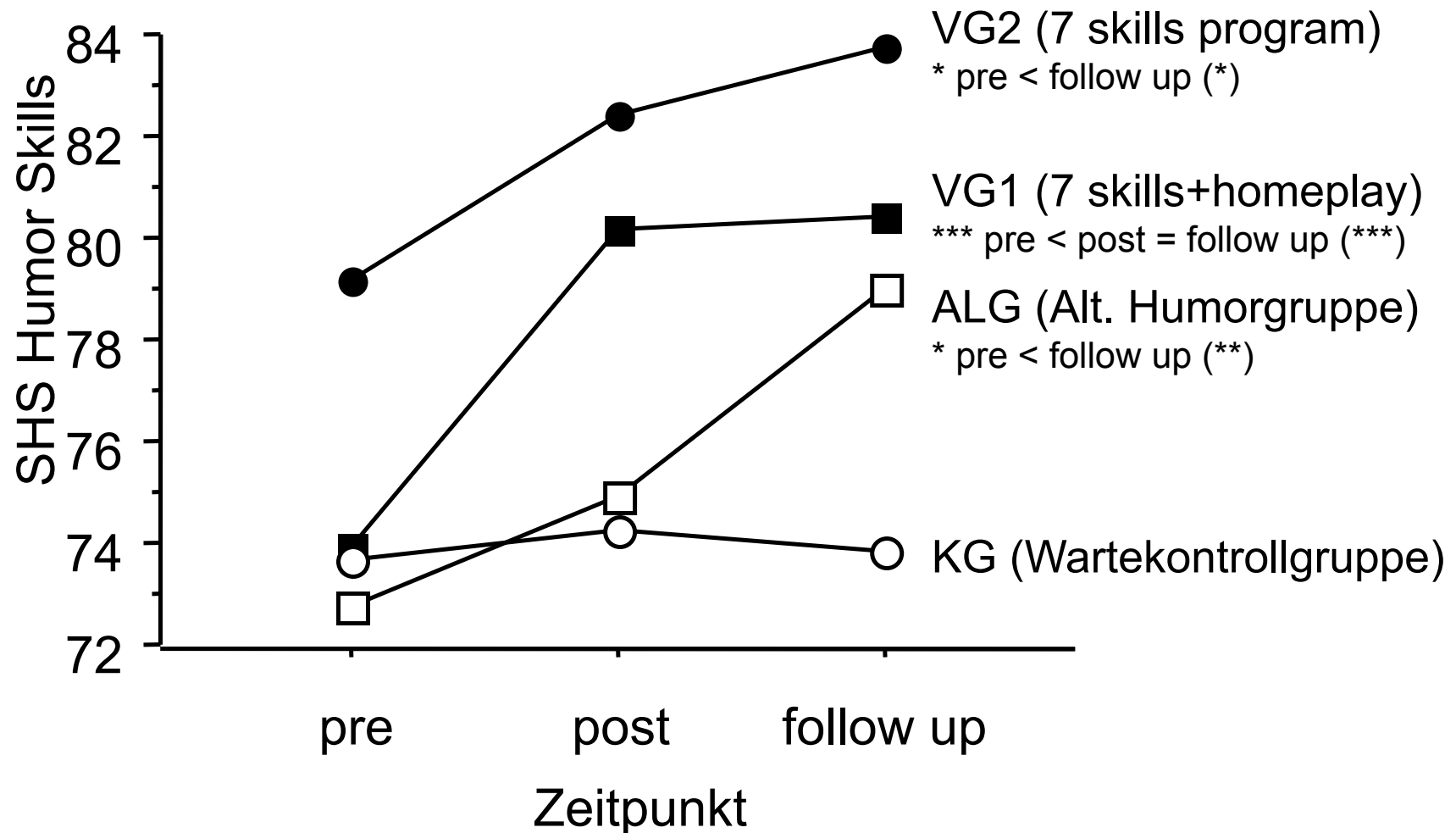
- Hierarchisch organisiert (von leicht zu schwierig)
 - Stufe 1: Entdecken Sie Ihren eigenen Sinn für Humor wieder
 - Stufe 2: Lernen Sie, spielerischer zu werden
 - Stufe 3: Lachen Sie öfter und beginnen Sie, Witze zu erzählen
 - Stufe 4: Stärken Sie Ihre sprachlichen Humorfähigkeiten
 - Stufe 5: Entdecken Sie Humor in Ihrem Alltag
 - Stufe 6: Nehmen Sie sich nicht so ernst - Lachen Sie über sich selbst
 - Stufe 7: Finden Sie Humor inmitten von Stress
 - Stufe 8: Vereinen Sie alle erlernten Fähigkeiten

Einige der Stufen entsprechen Skalen der Sinn für Humor Skalen von McGhee

Veränderung der Stimmung: Programm zur Verbesserung des Sinns für Humor (EG1)

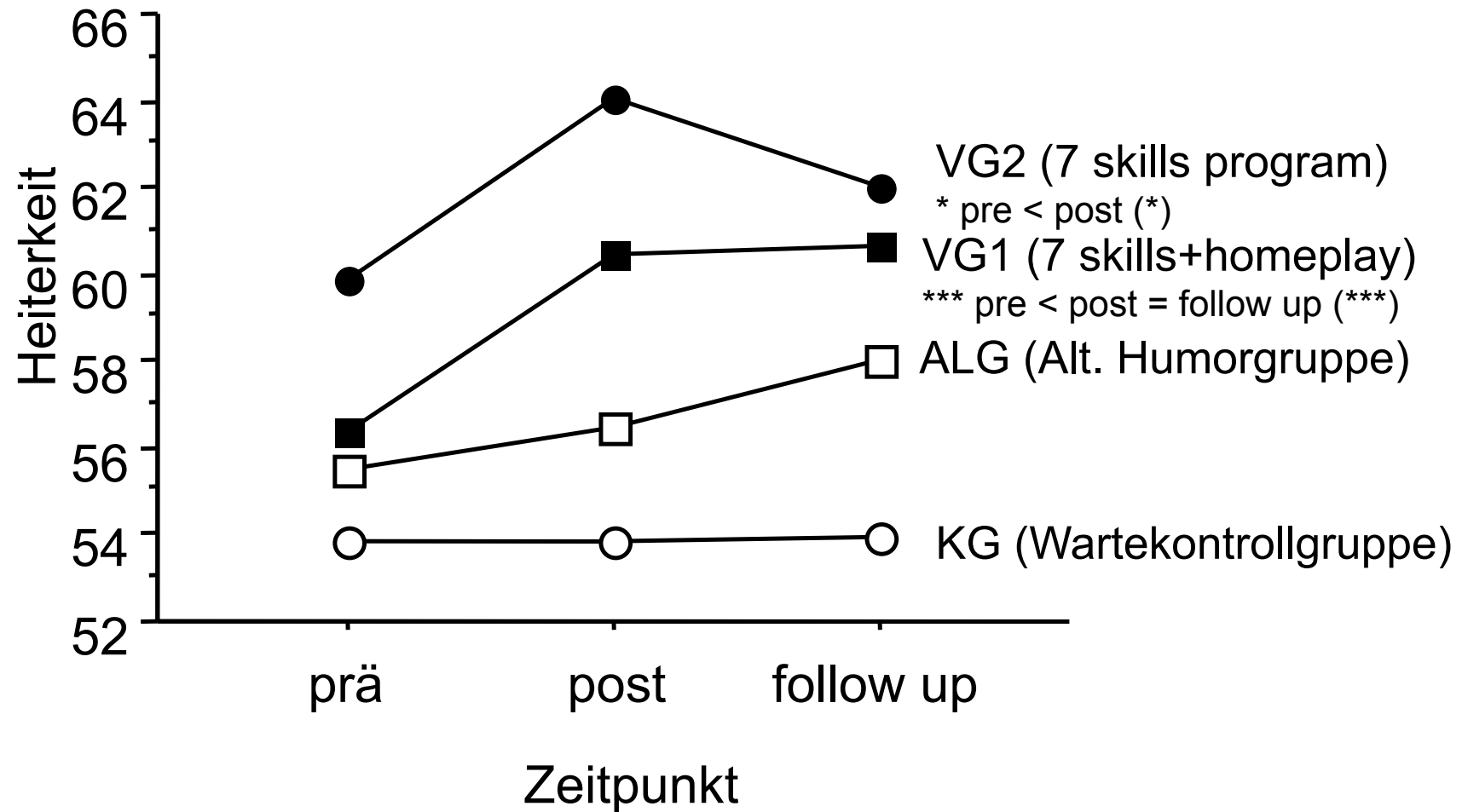


Humor Skills



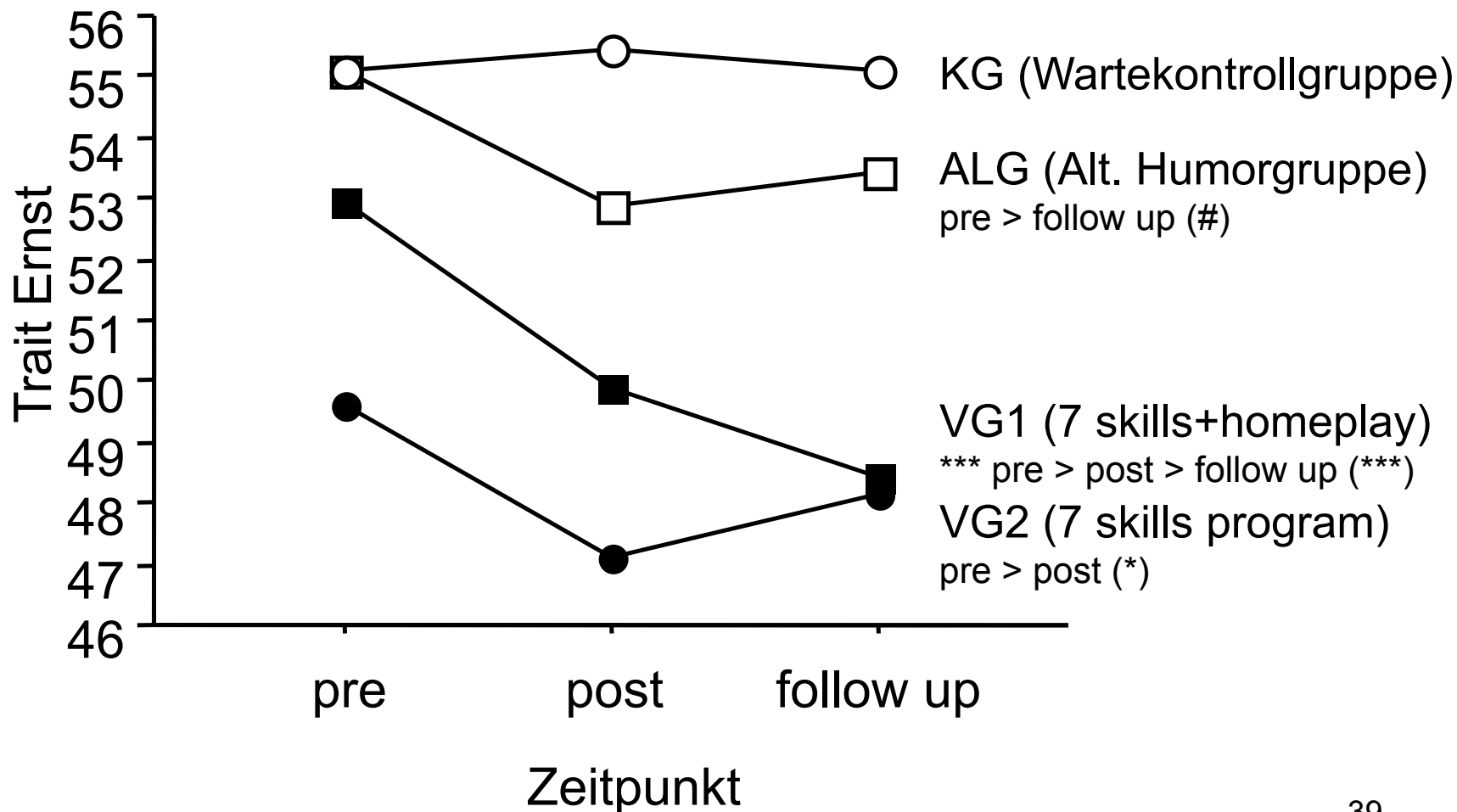
Interaktion: $F(6, 236) = 3.71, p < .001; 73, 14, 9, 26.$

Trait Heiterkeit



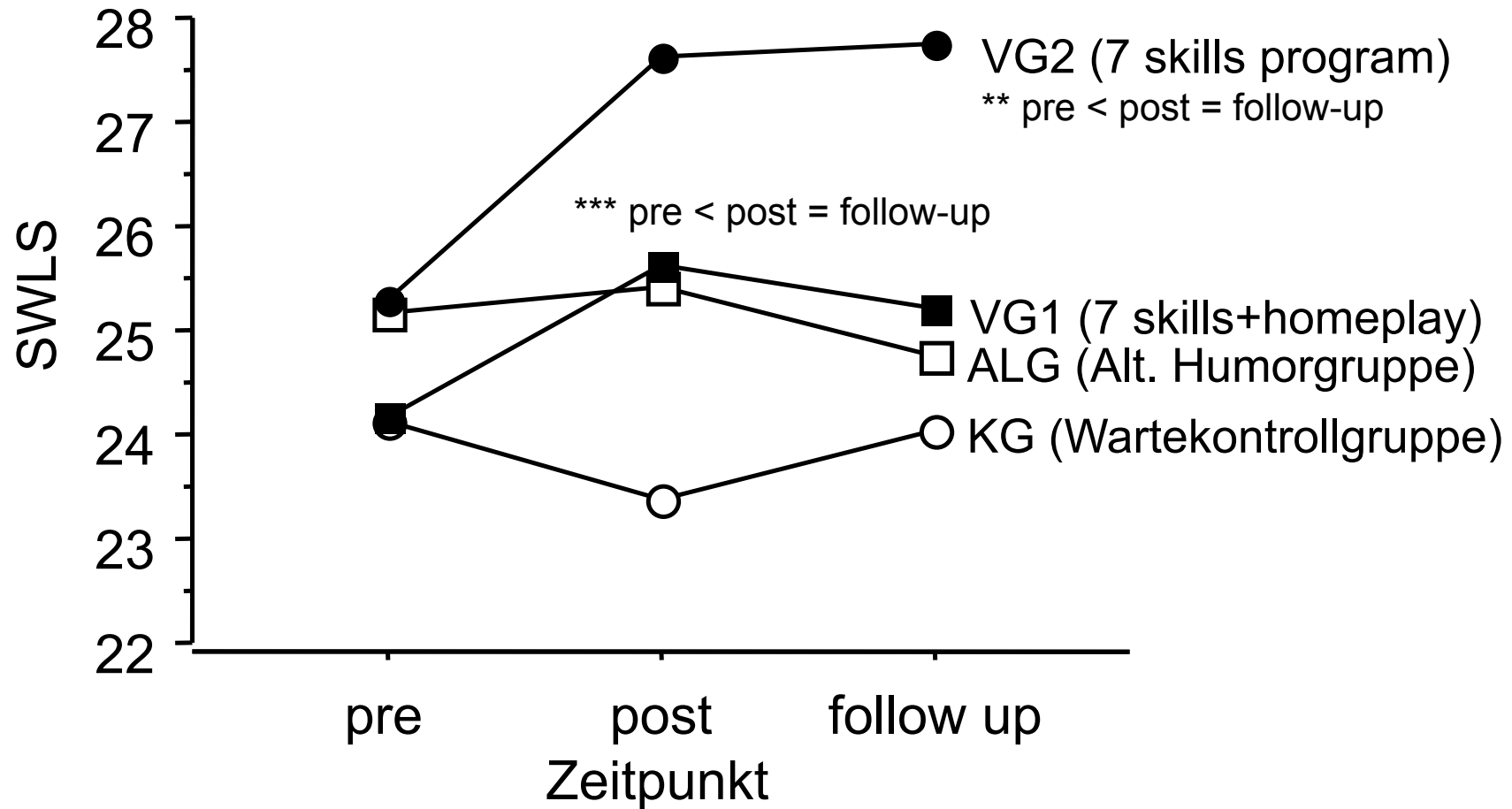
Interaktion: $F(6, 332) = 4.57, p < .001; 104, 17, 12, 38.$

Trait Ernst



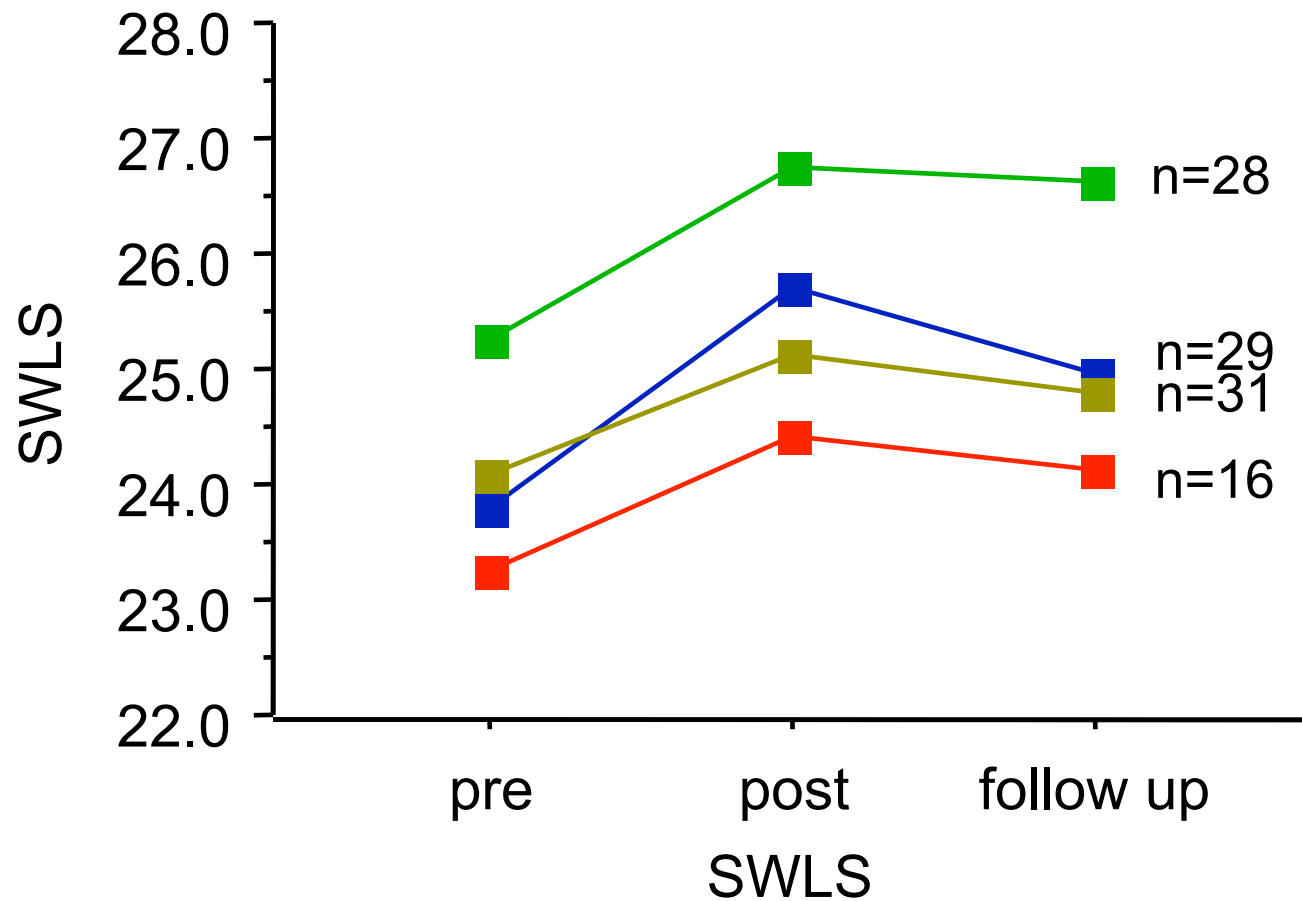
Interaktion: $F(6, 334) = 5.55, p < .001$

Lebenszufriedenheit



Interaktion: $F(6, 334) = 3.01, p < .01; 104, 17, 12, 38.$

Nur Experimentalgruppen



Zeitpunkte: $F(2,200)=9.31$, $p<.001$; prä < post = follow up₄₁
Interaktion: $F(6,200)=.25$; ns.

- Tagalidou, N., Faschingbauer, M., Mussuros, T., Ruch, W. & Laireiter, A.R. (2019, in Druck). Effectiveness and feasibility of a humor training in a routine care setting for people suffering from mental disorders. *Humor-International Journal of Humor Research* <https://doi.org/10.1515/humor-2018-0006>
- Ruch, W., Hofmann, J., Rusch, S., & Stolz, H. (2018). Training the sense of humor with the 7 Humor Habits Program and satisfaction with life. *Humor: International Journal of Humor Research*, 31, 287–309. doi: 10.1515/humor-2017-0099
-

Acht Komikstile nach Schmidt-Hidding

Skalenbeschreibungen aus einem Fragebogen zur Erfassung der acht Komikstile (Ruch, 2013)

- **Humor:** Diskrepanzen im alltäglichen Verhalten und Erleben entdecken und diese auf wohlwollende Weise humorvoll betrachten; Gelassenheit und Liebe zum Mitmenschen
- **Scherz/Spass:** Spässe machen und somit gute Laune verbreiten; Spassvogel, der anderen auch gerne mal Streiche spielt; Albernheiten machen und andere necken
- **Witz/Geist:** Witzige und geistreiche Einfälle; anspruchsvolle, überraschende und gewitzte Pointen; Verwendung vielseitiger Stilmittel
- **Nonsens/Unsinn:** Nonsens-Humor wertschätzen und produzieren; sinnfrei, spielerisch und heiter, aber trotzdem geistreich, auch kreative Wortspiele; grotesk und absurd

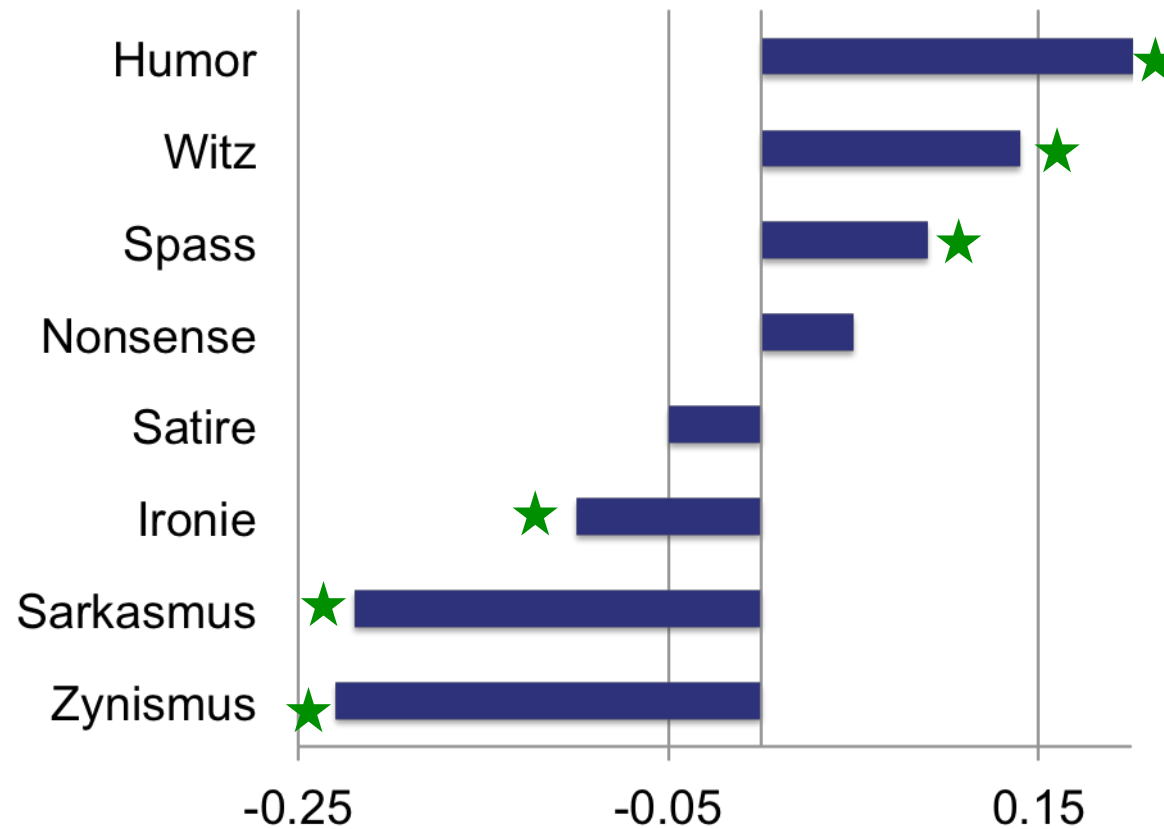
Acht Komikstile

Skalenbeschreibungen

- **Ironie:** Bemerkungen, die das Gegenteil des Gemeinten beinhalten und nur von Eingeweihten verstanden werden; doppelschichtig und verwirren nicht eingeweihte Personen
- **Satire:** Missstände, Fehlverhalten und moralische Verfehlungen kritisieren und korrigieren; kritische Haltung gegenüber scheinbaren Autoritäten und Fehlverhalten von Mitmenschen auf lustige Weise korrigieren, um sie damit sanft zum Umlenken zu bewegen
- **Sarkasmus:** andere durch sarkastische Bemerkungen kritisieren; beissender Spott oder Schadenfreude, wenn mit gesellschaftlichen Missständen oder moralischen Verfehlungen (wie Korruption oder Lasterhaftigkeit) konfrontiert
- **Zynismus:** zynische Haltung und gerne spöttische Kommentare über spiessige und unaufrichtige Moralvorstellungen und Werte (wenig wertgeschätzt und eher als lächerlich empfunden)

Lebenszufriedenheit

SWLS (N = 987)



Positiv mit LZ

- Humor
- Witz
- Spass

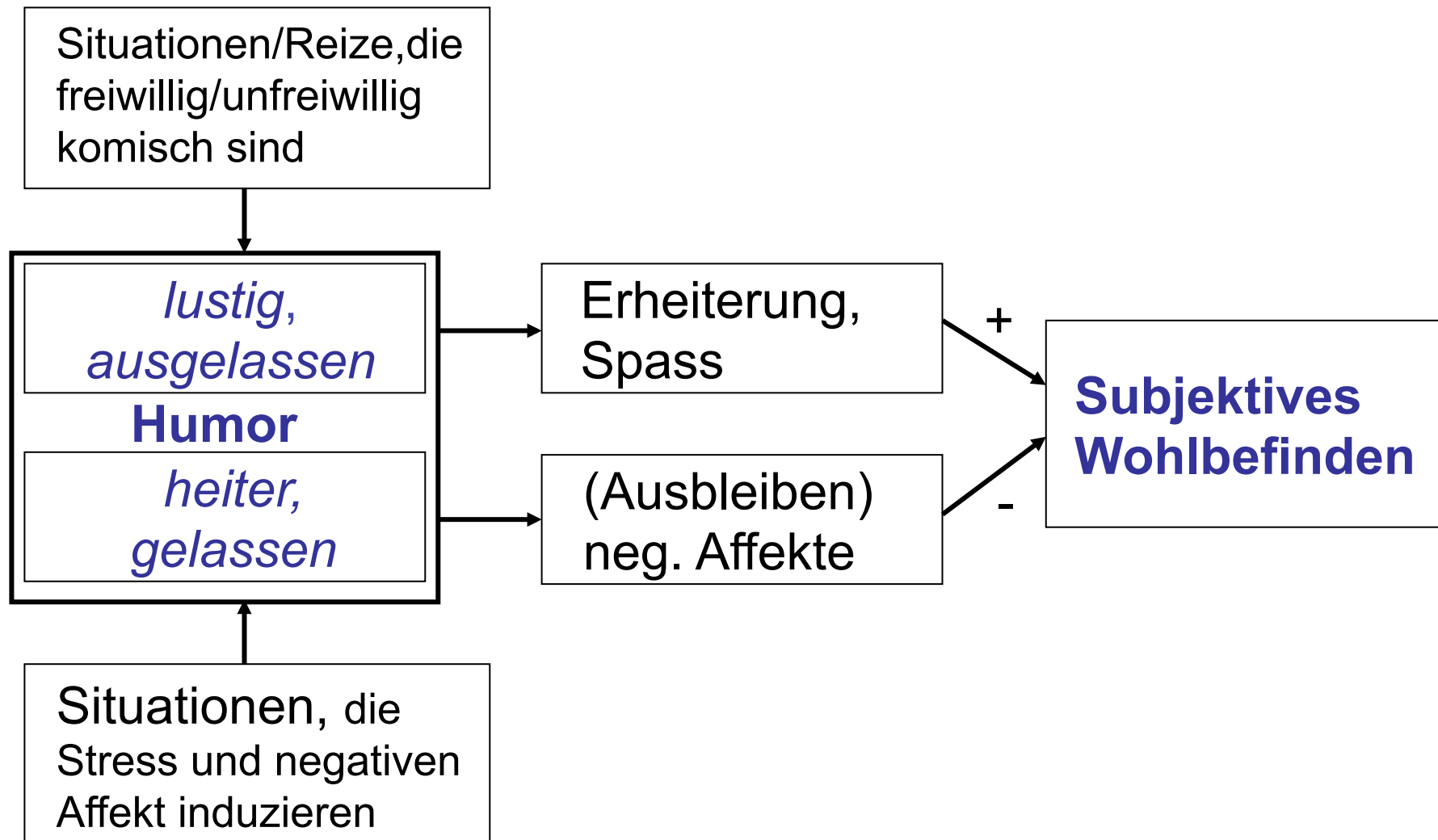
Negativ mit LZ

- Zynismus
- Sarkasmus
- Ironie

Humor beeinflusst das Wohlbefinden kurz- und langfristig

- Humor hat sowohl proximale also auch distale Effekte auf kognitive und affektive Ebenen des Wohlbefindens;.
- Humor ist sowohl in der Lage kurze Momente des Glücks zu induzieren welche durch hohen **positiven Affekt** (z.B. wird bei der Erheiterung eine Region im Gehirn angesprochen die für Belohnung zuständig ist) als auch Reduktion von **negativem Affekt** charakterisiert ist.
 - Neben dem hohen positiven Affekt gibt es auch ausreichend Studien welche belegen, dass Humor in der Lage ist die typischen Auswirkungen von Widrigkeiten auf Erleben, Verhalten und Physiologie „einzusparen“.

Zweierlei Wege

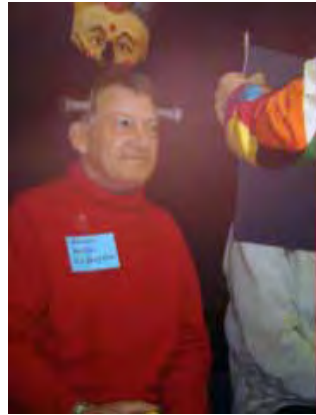


Der direkte Einfluss von Humor auf subjektives Wohlbefinden (wobei Komik durch Humor potenziert wird und so in stärkerem positiven Affekt (Erheiterung) sowie negative Ereignisse durch heitere Gelassenheit abgemildert werden.

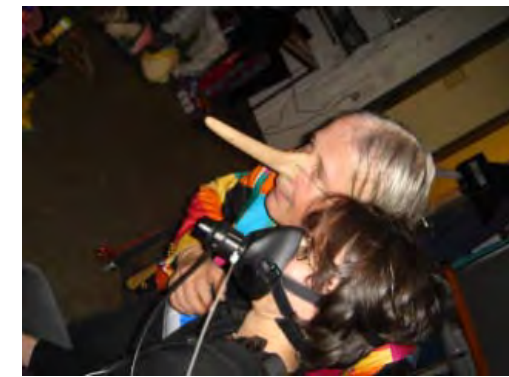
Die Wirkung von Krankenhaus Clowns (Auerbach, Hofmann, Platt, & Ruch (2011))



Humorprogramm bei COPD Patienten



Brutsche et al.



Die dunkle Seite



**Gelotophobie – die
Angst davor,
ausgelacht zu werden**



**Wenn Humor und
Lachen Angst machen**



Prof. Dr. Willibald Ruch
Institut für Psychologie
Universität Zürich
w.ruch@psychologie.uzh.ch

<https://www.psychology.uzh.ch/en/areas/sob/perspsy/team-4/team/head/ruch.html>

https://www.researchgate.net/profile/Willibald_Ruch

In ZORA: <https://www.zora.uzh.ch/cgi/stats/report> (type in my Name)

Aktueller Sammelband



HOME ABOUT SUBMIT JOURNALS RESEARCH TOPICS



MY FRONTIERS



Willibald Ruch



Research Topic

Humor and Laughter, Playfulness and Cheerfulness: Upsides and Downsides to a Life

of Lightness

Manage topic

Submission closed.

Comment

0

f
1

t
15

g+
1

in
2

Share
19

Overview

Articles **33**

Authors **101**

Impact

Comments

VIEWS

136,531

<https://www.frontiersin.org/research-topics/5324/humor-and-laughter-playfulness-and-cheerfulness-upsides-and-downsides-to-a-life-of-lightness> 53

Vereinigungen-Anwendung



**Association for Applied
and Therapeutic Humor**

The Home of Humor & Laughter Professionals

<https://www.aath.org>



<https://www.humorcare.ch>

<http://humorstudies.org>

The International Society for Humor Studies

News

Journal

Conferences

Seminars

Membership

Resources

Connections

Contacts

SWIPPA – Swiss Positive Psychology Association

<http://www.swippa.ch/de>



The screenshot shows a web browser window displaying the homepage of the Swiss Positive Psychology Association (SWIPPA). The browser's address bar shows the URL <http://www.swippa.ch/de/>. The page features a header with the SWIPPA logo, which includes a red Swiss flag above the word "swippa" in a stylized font. Below the logo, the text reads "Swiss Positive Psychology Association" and "Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie / Société Suisse de Psychologie Positive". A navigation menu includes "Home" and "Newsletter". The main content area is titled "Willkommen beim Internetauftritt der SWIPPA: der Schweizerischen Gesellschaft für Positive Psychologie (Swiss Positive Psychology Association)". It contains a search bar with the text "Suchen...". The text on the page describes the association's goals and provides contact information.

swippa
Swiss Positive Psychology Association
Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive

Home Newsletter

Willkommen beim Internetauftritt der SWIPPA: der Schweizerischen Gesellschaft für Positive Psychologie (*Swiss Positive Psychology Association*)

Die SWIPPA ist eine Vereinigung mit dem Ziel, den Austausch von Forschung, Wissen, und Weiterbildung im Bereich der Positiven Psychologie zu fördern. Sie richtet sich an Forschende, Praktizierende und Interessierte, die im Bereich der Positiven Psychologie tätig sind (oder tätig werden wollen).

Diese Seite ist noch im Aufbau. Ab Juni werden hier weitere Informationen zur Gesellschaft selbst (Neuigkeiten, Tätigkeit, Events), zur Mitgliedschaft und Informationen rund um die Positive Psychologie verfügbar sein.

Falls Sie sich für nähere Informationen oder eine Mitgliedschaft interessieren, können Sie sich [HIER für den Newsletter einschreiben](#). Wir werden Sie umgehend informieren, sobald Anmeldungen möglich sind und weitere Informationen vorliegen.

Für Fragen wenden Sie sich bitte an info@swippa.ch

Vielen Dank für Ihr Interesse,
Prof. Dr. Willibald Ruch (Universität Zürich, Präsidium) und das SWIPPA-Team