

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

## Humor ist, wenn man lacht

Lachen tue gut und lindere Stress und Angst, schreiben drei Psychologen in einem Überblicksartikel über Humor.

VON SUSANNE ACKERMANN

 05. MÄR 2021

Über den Humor sagte der Schriftsteller Mark Twain einmal, seine Quelle sei der Kummer. Lachen tue gut und lindere Stress und Angst, schreiben drei Psychologen in einem Überblicksartikel über Humor. Die Forscher analysierten 20 psychologische und philosophische Humorthorien von Schopenhauer über Freud bis hin zur modernen Psychologie. Sie ermittelten, welchen psychologischen Mechanismen Witze oder heitere Episoden folgen müssen, damit wir sie lustig finden – unabhängig von den Inhalten und kulturellen Unterschieden.

Die Autoren identifizierten drei solcher Mechanismen: Der erste ist, dass in einem guten Witz widersprüchliche Deutungen, Ideen und Wahrnehmungen gleichzeitig auftreten und das auch so wahrgenommen wird. Zweitens enthalte ein guter Witz eine subjektive Bedrohung: eine Beschämung, die Verletzung einer Norm oder menschlicher Identität oder auch eine körperliche, etwa wenn Protagonistinnen und

Protagonisten hinfallen (*violation appraisal*). Damit sei jedoch ausdrücklich nicht gemeint, dass ein Gefühl der Überlegenheit über geschädigte Figuren den Witz ausmache. Damit eine Episode als witzig erlebt werde, gehöre dazu vielmehr als drittes Element, dass sie als harmlos, freundlich, gutartig und folgenlos eingeschätzt werde.

Die Schlussfolgerung: Witze enthielten zwar von uns als Bedrohlich Empfundenes, in der Pointe löse sich dann aber die Anspannung. Darüber hinaus sei Lachen eine primitive Form der Kommunikation, schreiben die Psychologen. Babys lachen, lange bevor sie sprechen lernen.

Caleb Warren u.a.: What makes things funny? An integrative review of the antecedents of laughter and amusement. Personality and Social Psychology Review, 2020. DOI: 10.1177/1088868320961909

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

## **„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“**

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

# MEISTGELESEN

**1** FAMILIE

### **Heidi Keller stört: Die Bindungstheorie wird überschätzt**

Die Bindungstheorie ist zu einem gesellschaftlichen Phänomen geworden. Sie löst aber ihren hohen Anspruch nicht ein, schreibt Entwicklungspsychologin Heidi Keller

**2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

**3** FAMILIE

### **„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“**

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.