

Vier aussagekräftige Humor-Typen

In Anlehnung an Rod A. Martin (2003)

Für weitere Informationen: Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.

Erstellt Juli 2023 durch Eveline Weber, www.klar-sinn.ch

Wie sieht es mit Ihrem Humor-Stil aus?

Machen Sie doch einfach eine Selbsteinschätzung und werten Sie Ihre Punktzahlen gleich selbst aus.

Für Ihre Fragen und mögliche weitergehende Entwicklungsschritte, melden Sie sich gerne bei mir, Nathalie de Ruijter www.leichthin.ch

Anleitung:

Menschen erleben und drücken Humor auf viele verschiedene Arten aus. Nachfolgend finden Sie eine Liste mit Aussagen, die verschiedene Arten beschreiben, wie Humor zum Ausdruck kommen kann. Bitte lesen Sie die Aussagen sorgfältig durch und geben Sie an, in welchem Ausmass Sie der jeweiligen Aussage zustimmen oder nicht. Antworten Sie bitte so ehrlich wie möglich.

Nutzen Sie dazu folgende Skala:

1	Trifft überhaupt nicht zu
2	Trifft eher nicht zu
3	Trifft leicht nicht zu
4	Trifft weder zu noch nicht zu
5	Trifft leicht zu
6	Trifft eher zu
7	Trifft voll und ganz zu

Nr	Aussage	Score
1	Auch wenn ich für mich allein bin, kann ich mich über die Absurditäten des Lebens amüsieren.	
2	Wenn ich Witze oder lustige Geschichten erzähle, mache ich mir keine Gedanken, wie dies von anderen Personen aufgenommen wird.	
3	Ich versuche mich bei anderen beliebt zu machen, indem ich meine Schwächen, Peinlichkeiten und Fehler kundtue.	
4	Ich lache mit, wenn meine Freunde über andere lachen.	
5	Ich mag es Leute zum Lachen zu bringen	
6	Wenn ich mit anderen Leuten zusammen bin, sprudeln immer wieder witzige Erinnerungen aus mir heraus.	
7	Meine Person ist immer wieder Gegenstand von Witzen oder lustigen Geschichten.	
8	Wenn ich unglücklich oder verärgert bin, suche ich etwas Lustiges über die Situation, um mich besser zu fühlen.	
9	Ich albere sehr oft mit meinen Freunden und Bekannten herum	
10	Lustige und peinliche Sachen über mich, behalte ich eher für mich.	
11	Wenn ich mich unglücklich fühle, überdecke ich es oft mit Witzeln, sodass es selbst enge Freunde mir nicht anmerken.	
12	Manchmal finde ich etwas so lustig, dass ich es loswerden muss, auch wenn es gefühllos oder herablassend auf andere wirkt.	
13	Ich sage ziemlich direkt, was ich meine ohne Rücksicht auf Verluste, wie z.B. «Das Kleid gabs wohl nicht mehr in Ihrer Grösse».	
14	Mein humorvoller Umgang mit dem Leben hilft mir Ärgernisse oder betrübt Stimmungen zu vermeiden.	
15	Wenn ich lustige Geschichten und Erlebnisse von mir erzähle, bringe ich andere Personen nur selten zum Lachen.	
16	Wenn ich nicht gut drauf bin oder mich traurig fühle, verliere ich meinen Humor.	

Welcher ist nun Ihr stärkster Humor-Stil?

Auswertungsraster

Typ A: Zählen Sie Ihre vergebenen Punkt zu folgenden Aussagen zusammen: 5, 6, 9, 15

Typ B: Zählen Sie Ihre vergebenen Punkt zu folgenden Aussagen zusammen: 1, 8, 14, 16

Typ C: Zählen Sie Ihre vergebenen Punkt zu folgenden Aussagen zusammen: 2, 4, 12, 13

Typ D: Zählen Sie Ihre vergebenen Punkt zu folgenden Aussagen zusammen: 3, 7, 10, 11

Ihre höchste Punktzahl entspricht Ihrem stärksten Humor-Stil.

Vier Humor-Typen

Typ A: Der gesellschaftliche oder beziehungsorientierte Humor

Dieser Typ entspricht einem entspannten, lustigen und offenen Umgang mit dem sozialen Umfeld. Ein humorvoller Austausch ist ein wichtiges Element für ein glückliches Leben. Der Humorstil beschreibt die Tendenz, mit anderen zu scherzen und zu lachen, sich zu amüsieren. Dies kann auch beinhalten, über sich selbst zu schmunzeln, allerdings vor dem Hintergrund eines liebevollen Blicks auf die eigene Person. Jene Form des Humors scheint unter anderem mit psychischem Wohlbefinden, Heiterkeit, Selbstachtung und emotionaler Stabilität einherzugehen.

Menschen, die einen hohen Anteil an gesellschaftlichem Humor haben, teilen Humor gerne mit anderen Menschen. Sie erzählen oft Witze und lustige Geschichten, um andere zu amüsieren und zum Lachen zu bringen, und sie lachen gerne mit anderen. Sie nehmen sich selbst nicht zu ernst und können über ihre Fehler lachen, ohne sich zu schlecht dabei zu fühlen.

Untersuchungen zeigen, dass diejenigen, die viel gesellschaftlichen Humor haben, dazu neigen, fröhlich, kontaktfreudig und freundlich zu sein und dazu neigen, angenehme Beziehungen zu anderen zu haben.

Typ B: Der spielerische (leicht, einfach, verspielt) oder selbststärkende Humor

Diese Art von Humor beschreibt den leichten und gelassenen Umgang mit sich selbst sowie den täglichen Herausforderungen und Schwierigkeiten. Durch eine humorvolle Sichtweise werden negative Dinge relativiert, was das persönliche Wohlbefinden fördert.

Der selbststärkende Humorstil ist positiv konnotiert. Menschen, die zum selbststärkenden Humorstil neigen, nutzen Humor, um eine andere Perspektive einzunehmen und allgemein humorvoller auf das Leben zu blicken. Humor wird hier als Bewältigungsmechanismus und zur Regulierung von Emotionen eingesetzt. Es zeigt sich ebenfalls eine Verbindung mit psychischem Wohlbefinden, Heiterkeit, Selbstachtung und emotionaler Stabilität, aber auch mit Optimismus und Zufriedenheit.

Menschen, die viel spielerischen und selbstverstärkenden Humor haben, sind in der Regel in der Lage, ihre humorvolle Lebenseinstellung auch in Zeiten von Stress und Widrigkeiten beizubehalten. Sie sehen immer auf die lustigen Seite der Dinge und nutzen Humor, um sich selbst aufzuheitern. Selbst wenn sie allein sind, amüsieren sie sich oft über die Absurditäten des Lebens.

Die Forschung zeigt, dass diejenigen, die viel selbstverstärkenden Humor haben, dazu neigen, emotional gut angepasst zu sein und nicht so leicht entmutigt, ängstlich oder depressiv zu werden.

Sie können gut mit Stress umgehen und neigen dazu, optimistisch zu sein.

Typ C: Der angriffslustige oder zuweilen etwas bissige Humor

Der angriffslustige Humor ist äusserst witzig. Er ist spöttisch, sarkastisch, zynisch und ironisch.

Auch wenn nicht mit Absicht, können angriffslustige Aussagen bei den attackierten Personen negative Gedanken und Gefühle auslösen. Das heisst, andere Leute kommen gerne mal unter die Räder, denn dieser Humorstil nimmt keine Rücksicht auf die Empfindungen anderer.

Er wird tendenziell eingesetzt, um andere zu necken, Situationen auf die Schippe zu nehmen, zu manipulieren, herabzusetzen oder zu kritisieren. Menschen, die diesen Humorstil vorwiegend nutzen, gehen nicht immer sehr sensibel mit ihrem Umfeld um, so dass sie sozial ab und zu schwierig sind. Ihr Selbstwertgefühl und ihr emotionales Wohlbefinden sind nicht

höher oder niedriger als bei einer durchschnittlichen Person. Diejenigen, die wenig von diesem Humorstil haben, neigen dazu, befriedigendere Beziehungen zu haben.

Typ D: Der hinnehmende oder selbstentwertende Humor

Menschen, die auf selbstherabsetzenden Humor stehen, können ziemlich lustig sein, aber sie gehen oft zu weit, wenn es darum geht, über sich selbst Witze zu machen und sich auf amüsante Weise abzuwerten. Sie neigen dazu, mit anderen zu lachen, wenn sie verspottet werden und versuchen über die Selbstentwertung Sympathie zu gewinnen. Dieser Humorstil zielt darauf ab, die Beziehung zu anderen auf Kosten der eigenen Person zu stärken.

Menschen mit dieser Art von Humor verwenden den Humor auch gerne, um ihre wahren Gefühle vor sich selbst zu verleugnen und vor anderen zu verbergen. Sie setzen ein glückliches Gesicht auf, selbst wenn sie sich innerlich unglücklich fühlen. Wer diesen Stil anwendet, macht sich selbst nicht selten zur Zielscheibe von Witzen.

Solange man sich von dieser Opfer-Rolle distanzieren kann und Ironie beweist, ist das nicht weiter schlimm. Ansonsten ist es wichtig, diesen Stil im Hinblick auf den eigenen Selbstwert (Wertigkeit), die eigene Zufriedenheit und das psychische Wohlbefinden zu hinterfragen.