

15.12.2008

Positive Psychologie

Das Lachen wieder lernen

Humor lässt sich trainieren, haben die beiden angehenden Psychologinnen Heidi Stolz und Sandra Rusch in einem Forschungsprojekt zeigen können. Für ihr nächstes Humortraining im Frühling 2009 suchen sie noch Teilnehmende.

Adrian Ritter, Redaktor von unipublic.



Humortrainerinnen und Forscherinnen: Heidi Stolz (links) und Sandra Rusch. (Bild: Adrian Ritter)

Ein Kind lacht 300 bis 400 Mal pro Tag, hatte ein US-Psychologe 1990 herausgefunden. Erwachsene lachen noch 15-20 Mal täglich. Fertig lustig nach der Kindheit? Das muss nicht sein, wie die beiden Lizentiandinnen Heidi Stolz und Sandra Rusch im Rahmen ihrer Forschung am Lehrstuhl für Positive Psychologie von Prof. Willibald Ruch an der UZH herausgefunden haben.

Humor wirkt...

Stolz und Rusch hatten 140 Teilnehmende ein Humortraining absolvieren lassen. «Wir waren selber überrascht, als wir die Resultate sahen», so Rusch. Die Kursteilnehmenden stuften sich auch zwei Monate nach dem Training in Fragebogen bezüglich Humor, Heiterkeit und Lebenszufriedenheit mit höheren Werten ein.

Bestätigt wurde dies auch von Bekannten der Teilnehmenden, welche ihren Freunden und Partnern nach dem Training mehr Heiterkeit und Humor attestierten. Die Resultate seien nicht darauf zurückzuführen, dass die Studie ohnehin schon humorvollere Personen angezogen habe, so die beiden Autorinnen. Im Gegenteil, die Teilnehmenden hatten sich in der vorgängigen Befragung als eher ernster erwiesen als die Durchschnittsbevölkerung.



Humor hilft bei der Bewältigung von Stress: Teilnehmerinnen der Lachparade 2008 in Zürich.
(Bild: zVg)

...und lässt sich trainieren

Dass es sich lohnt, das verlorene Lachen der Kindheit wieder zu entdecken, hat der Forschungszweig der «Positiven Psychologie» schon mehrfach zeigen können. So ist bekannt, dass Humor bei der Bewältigung von Stress hilft und Lachen beispielsweise die Schmerztoleranz erhöht. Dem steht allerdings die landläufige Meinung gegenüber: Entweder man hat Humor oder man hat ihn nicht.

Ein Irrtum, wie Stolz und Rusch zeigen konnten. Um Humor zu trainieren, verwenden Stolz und Rusch das Humortraining des US-Psychologen Paul McGhee, welches auf den deutschsprachigen Raum angepasst wurde. Das Training umfasst acht Stufen und hat einen festen Aufbau: Zuerst geht es beispielsweise darum, den eigenen Sinn für Humor zu entdecken, spielerischer zu werden oder die Wortgewandtheit zu trainieren. Als grösste Herausforderung gilt es schliesslich, den Humor auch inmitten von Stress nicht zu verlieren.

Nächstes Training geplant

Die Studie von Stolz und Rusch wollte überprüfen, ob das Training von McGhee wirkt. «Es gibt zahlreiche Angebote wie Lachyoga oder Humortraining auf dem Markt, aber wissenschaftlich ist deren Wirksamkeit noch nie nachgewiesen worden», so Stolz. Nach den erfolgversprechenden Ergebnissen wollen die beiden Autorinnen in einer nächsten Studie das Training weiter verbessern und seine Wirksamkeit wiederum überprüfen. «Ob alt, ob jung, ob ernst, ob heiter – unser Training bringt alle weiter», scherzen die beiden Trainerinnen auf ihrer Website, wo sie neue Teilnehmende suchen. Ihre Trainings wollen sie zudem in Zukunft vermehrt auch kommerziell anbieten, für 2009 sind bereits Kurse für die kantonale Verwaltung Baselland und für Lehrerinnen und Lehrern geplant.

Teilnehmende gesucht

Für die nächste Studie zum Humortraining suchen Heidi Stolz und Sandra Rusch rund 60 Teilnehmende. Das Training umfasst acht Abende (wöchentlich je zwei Stunden) im März/April oder Juni/Juli 2009 und findet am Psychologischen Institut in Zürich-Oerlikon statt. Es ist mit einem Unkostenbeitrag zu rechnen und vor dem Training sind per Internet vier Fragebogen auszufüllen. Information und Anmeldung unter humortraining@gmx.ch