

„Humor macht gesund“ – vorläufige Ergebnisse

*Dieser Ergebnisbericht ist vorrangig für die beteiligten Jugendlichen und Lehrerinnen und Lehrer gedacht. Wir verzichten daher an dieser Stelle auf ausführliche statistische Darstellungen!

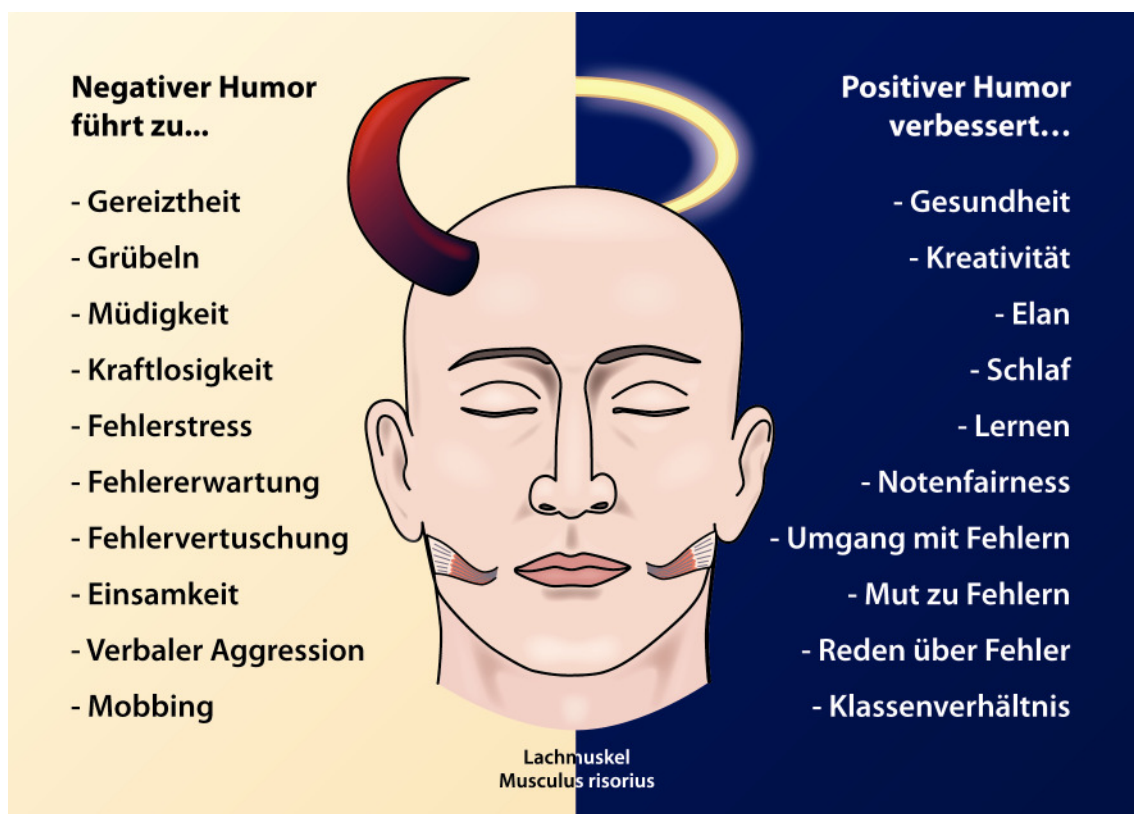
Wir danken allen Teilnehmenden sehr herzlich für ihre Bereitschaft und das gute Gelingen!

Stichprobe

Insgesamt 16 Klassen von sieben Schulen (eine Mittelschule, sechs Gymnasien) in Sachsen beteiligten sich am Projekt. Daten von 15 Klassenleiterinnen und Klassenleitern sowie insgesamt 340 Jugendlichen der 8. bis 10. Klassenstufe fließen in die Auswertung ein.

Aufgrund der geringen Zahl berichten wir keine demographischen Daten der Lehrenden. Die Jugendlichen waren zwischen 13 und 17 Jahre alt, im Durchschnitt 14.9 Jahre, und zu 56.4 % weiblich.

Zusammenfassung - Diese Illustration wird in allen Klassen als Postkarte verteilt.



Zur Erinnerung:

Negative Humorstile

Aggressiv: andere abwerten

Selbstabwertend: sich selbst abwerten

Positive Humorstile

Sozial: auf andere bezogen, verbindend/freundlich

Selbstaufwertend: sich selbst aufwerten

Auch wenn einige Formulierungen so klingen: wir gehen von Wechselwirkungen aus (z.B. kann auch gutes Klassenklima zu positivem Humor führen) & machen keine Kausalaussagen!

Humor und...

1. Humorstile

Auf einer Skala von 1=*trifft gar nicht zu* bis 5=*trifft völlig zu* haben **Jugendliche im** Durchschnitt angegeben: 4.2 (trifft eher zu) für den sozialen Stil, 3.2 (teils/teils) für den selbstaufwertenden, 2.9 (teils/teils) für den aggressiven Stil, und 2.4 (trifft eher nicht zu) für den selbstabwertenden Humorstil.

Lehrende gaben durchschnittlich an: 3.9 (trifft eher zu) für den sozialen Stil, 3.3 (teils/teils) für den selbstaufwertenden, 2.2 (trifft eher nicht zu) für den aggressiven Stil, und 2.1 (trifft eher nicht zu) für den selbstabwertenden Humorstil. Lehrende haben eher weniger sozialen Humor je länger sie im Beruf sind. Männer neigen mehr zu selbstabwertendem Humor als Frauen.

2. Gesundheit & Wohlbefinden

Generell erweisen sich die eigenen positiven Humorstile als eher gesundheitsförderlich, die negativen als eher ungünstig.

Gereiztheit der Jugendlichen ist mit höherem negativen Humor verbunden sowie mit niedrigerem selbstaufwertenden Stil. **Grübeleien** der Jugendlichen ist niedriger bei positivem aber auch bei aggressivem Stil, und höher bei selbstabwertendem Stil.

Probleme mit **Schlafqualität** und Elan treten vor allem auf, wenn Jugendliche zu selbstabwertendem Humor tendieren, und treten weniger auf bei selbstaufwertendem Humor. Jugendliche, die mehr Humor angeben (alle Stile außer sozial), haben einen niedrigeren **Puls**. Auch wenn Lachen den Puls kurzzeitig erhöht, könnte dies bedeuten dass Humor Stresserleben senkt.

Die Stichprobe der **Lehrenden** ist zu klein, um endgültige Aussagen zu treffen. Gereiztheit Lehrender hängt mit weniger sozialem Humor zusammen. Selbstabwertender Humor hängt mit Anwesenheit trotz Krankheit zusammen.

Humorstile der Lehrenden hängen mit dem Wohlbefinden der Jugendlichen zusammen: Sozialer Humor der Lehrenden bedeutet weniger Grübeleien bei Jugendlichen, und aggressiver Stil der Lehrenden mehr Grübeleien Jugendlicher. Der selbstaufwertende Stil der Lehrenden hängt mit weniger Gereiztheit der Jugendlichen zusammen, der selbstabwertende führt zu mehr Gereiztheit. Selbstabwertender Humor Lehrender hängt mit verringerter Schlafqualität Jugendlicher zusammen. Aggressiver Humor hat eine Sonderrolle: er verringert Gereiztheit bei Jugendlichen und ist mit weniger Schlafproblemen/ besserer Schlafqualität verbunden.

3. Lernen & Umgang mit Fehlern

Insgesamt bedeuten positive Humorstile einen besseren Umgang mit Fehlern, negative schlechteren Umgang. Die positiven Stile hängen mit mehr Kompetenz im Umgang mit Fehlern und mehr Kommunikation über Fehler, höherem Risikoeingehen bzgl. Fehlern, und der selbstaufwertende mit mehr Lernen aus Fehlern. Positive Stile verringern Fehlerbelastung. Negative Stile hängen mit Fehlervertuschung, und der selbstabwertende mit Fehlererwartung und –belastung zusammen. Aggressiver Stil führt zu weniger Risikoeingehen und Lernen aus Fehlern, und beide negativen Stile hängen mit verringerter Fehlerkompetenz zusammen.

Selbstaufwertender Humorstil (erster Fragebogen) von Schülern hängt mit mehr Kreativität (Workshop) zusammen. Nach Ansehen des per Video dargestellten selbstabwertenden Humors sank die Leistung in einer Kreativitätsaufgabe sowie einer Rechenaufgabe. Ansehen von selbstabwertendem Humor erhöhte die Rechenleistung.

Humorstil der Lehrenden wirkt sich auf die Fehlerkultur in der Klasse aus (und umgekehrt): v.a. sozialer Humor hängt mit Fehlerkompetenz und Fehlerkommunikation zusammen, aggressiver mit mehr Lernen aus Fehlern, Fehlerbelastung und weniger Fehlerrisikobereitschaft zusammen. Eigener Humorstil der Jugendlichen reflektiert ebenfalls diese Zusammenhänge zum Umgang mit Fehlern.

Wohlbefinden der Jugendlichen hängt mit eigenem Umgang mit Fehlern zusammen: Gereiztheit/Grübeleien mit Fehlerbelastung und Fehlervertuschung, sowie weniger Fehlerkompetenz, -lernen, -risikobereitschaft. Schlafprobleme mit Fehlerbelastung, -erwartung, -vertuschung, und weniger -kompetenz, -lernen, -kommunikation.

4. Klassenklima

Jugendliche mit aggressivem Humor berichten über ein schlechteres Lehrerverhältnis, Jugendliche mit selbstabwertendem Stil von schlechterem Klassenklima. Letzteres wird von Jugendlichen mit positiven Humorstilen als besser beschrieben.

Der soziale Humorstil Jugendlicher hängt mit weniger, die negativen Stile mit mehr Mobbing (Lästern, Beschimpfungen) zusammen. Gewalt, Ignoranz, verbale Aggression und ein hohes Gesamtausmaß von Mobbing wird weniger von Jugendlichen mit positiven Humorstilen berichtet, und mehr von Jugendlichen mit selbstabwertendem Humor. Aggressiver Humorstil hängt mehr berichteter verbaler Aggression zusammen.

Mobbing hängt mit Wohlbefinden der Jugendlichen zusammen: verbale Unterdrückung und Aggression, Ignoranz, und das Ausmaß von Mobbing sind assoziiert mit Gereiztheit und schlechtem Schlaf.

Der Humorstil der Lehrenden hängt teilweise mit dem Klassenklima zusammen: selbstaufwertender Lehrerhumor geht mit besserem Klassenverhältnis und weniger Mobbing (Lästern, Beschimpfungen) und Ignoranz einher, sozialer ebenfalls mit weniger Ignoranz, und selbstabwertender mit vermehrtem Mobbing, verbaler Unterdrückung und dem höherem Mobbingausmaß. Der aggressive Humorstil Lehrender hängt mit besserem Klassenklima zusammen, sowie weniger berichteter verbaler Unterdrückung, Ignoranz sowie Mobbingausmaß.

Fazit

Die gute Nachricht: positive Humorstile überwiegen! Insgesamt sind unsere Annahmen grundsätzlich bestätigt. Interessant ist die Rolle von aggressivem Humorstil der Lehrer: so hängt dieser mit WENIGER Mobbing zusammen. Evtl. schreckt dieser Stil potentielle Täter ab, oder Jugendliche erleben die Lehrenden als „stark“ bzw. als ob sie die „Lage im Griff haben“. Dies kann Schutz oder Sicherheit ausstrahlen. Die Sonderrolle des aggressiven Humors wird ein Hauptthema zukünftiger Forschung sein. Vor allem aber sollte längsschnittlich die Richtung der Zusammenhänge untersucht werden.

Vorgehen

Die Schulklassen werden insgesamt dreimal besucht. Zum ersten Zeitpunkt wurde eine Fragebogenerhebung für die Schülerinnen und Schüler sowie die Klassenleiterinnen und Klassenleiter durchgeführt. Ca. 2-3 Wochen später wurden Workshops durchgeführt. Zu Beginn wurden wieder Fragebögen ausgefüllt. Wir diskutierten mit der Klasse über ihre Auffassung von Humor, gaben mit Hilfe von Blutdruckmessgeräten eine Einführung in den Bezug von Humor zu Puls, und demonstrierten die vier Humorstile anhand von Videosequenzen. Diese Filme wurden eigens für dieses Projekt produziert und in einem Berliner Gymnasium gedreht. Ein Einblick in die vielfältigen Auswirkungen von Humor auf Gesundheit sowie Mobbing rundeten den Workshop ab. Es folgen nun im November und Dezember kurze Rückmeldungen und Diskussionen der Ergebnisse sowie eine Aufklärung über das wissenschaftliche Vorgehen.

Zum Projekt

Im März 2011 gewannen wir, Masterstudent Mario Csonka und Dipl.psych. Tabea Scheel, 10.000 € für die Umsetzung unseres Projektes „Humor macht gesund“ im Rahmen des Wettbewerbs „Was macht gesund“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF), der zum Auftakt des *Wissenschaftsjahres 2011 – Forschung für unsere Gesundheit* durchgeführt wurde.

Wir danken den Psychologie-Studentinnen
Lisa Dobernecker & Julia Becker
herzlich für die Unterstützung des Projektes!

Für Fragen oder Anmerkungen können Sie sich gern an uns wenden!

Mario Csonka & Tabea Scheel

**Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung**

Wissenschaftsjahr 2011

**Forschung für
unsere Gesundheit**