

# Lachen ist die beste Medizin

Warum Humor eine wichtige Ressource für die Konfliktlösung ist

Worin liegt das Geheimnis funktionierender sozialer Beziehungen und welche Bedeutung kommt dabei dem Humor zu? Kann er dabei helfen, Konfliktsituationen auf leichte Art aufzulösen? Gibt es so etwas wie positiven und negativen Humor? Wie verhindert man, dass Humor Beziehungen zerstört? Unser Autor nimmt die unterschiedlichen Formen von Lachen und Humor unter die Lupe und beschreibt die Interaktionsmuster sozialer Beziehungen.

**Dirk W. Eilert**

Michael und Markus schauten sich finster an. Eigentlich verstanden sie sich gut. Als sie vor zehn Jahren gemeinsam ihr Restaurant gründeten, waren sie voller Begeisterung und Leidenschaft. Sie verband eine tiefe, langjährige Freundschaft. Doch diese wurde jetzt auf eine harte Probe gestellt. Wie sollten sie angesichts der Corona-Krise reagieren? An der Frage, ob sie einen Teil ihrer Mitarbeiter entlassen sollen, entfachte sich ein explosiver Konflikt. „Dir sind nur die Zahlen wichtig“, fauchte Michael. „Wie sollen wir sonst überleben?“, erwiderte Markus mit provokantem Unterton. „Wir könnten ja als Waldorf und Statler in der Muppet-Show auftreten“, scherzte Michael. Jetzt musste Markus lachen. – Dieser Moment war ein entscheidender Wendepunkt in dem Konflikt zwischen den beiden Unternehmern, den ich im April dieses Jahres mediierte. Wahrscheinlich kennen Sie solche Situationen auch aus Ihrem Alltag, in der Rolle als Mediator oder privat. In der Forschung werden solche Handlungen als Reparaturversuche bezeichnet. Hier spielt Humor meist eine tragende Rolle. Und die Forschung zeigt, dass Humor eine Konfliktlösung nicht nur in Gang bringen, sondern ebenso beschleunigen kann (Norrick / Spitz 2008).

## Unterschiedliche Arten von Humor und was sie über die Persönlichkeit verraten

Humor ist dabei allerdings nicht gleich Humor. Nicht jede Form von Humor ist heilsam für einen Konflikt. Die Forschung unterscheidet vier verschiedene Humorformen, die auf unterschiedliche Weise unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen positiv wie negativ beeinflussen können – und die unterschiedlich mit der Persönlichkeit eines Menschen zusammenhängen (Martin et al. 2003; Vernon et al. 2008).

Die zwei positiven Formen geteilter Humor und selbststärkender Humor zeigen sich insbesondere bei Menschen, deren Persönlichkeit durch eine hohe Extraversion und Offenheit für neue Erfahrungen sowie ein positives Selbstwertgefühl geprägt ist. Wobei selbststärkender Humor zusätzlich negativ mit emotionaler Instabilität zusammenhängt. Unter geteiltem Humor verstehen wir die Tendenz einer Person, Witze zu erzählen, lustige Anekdoten zu teilen und mit anderen zu lachen. Vor allem diese Form kann im positiven Sinne zur Lösung eines Konfliktes beitragen. Selbststärkender Humor hilft uns hingegen, mit Frohsinn auf die Widrigkeiten des Lebens zu reagieren – er kennzeichnet die Fähigkeit, Humor im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags zu zeigen.

Die erste der beiden negativen Humorformen, der aggressive Humor, hängt hingegen eng mit Sarkasmus und der Tendenz zusammen, sich in verletzender Art über andere lustig zu machen. Diese Form korreliert negativ mit den Persönlichkeitseigenschaften Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Selbstschadender Humor, als zweite negative Form, bezieht sich darauf, dass die Person übermäßig dazu neigt, sich selbst lächerlich zu machen. Dies entspricht dem typischen Bild des „Klassenclowns“ und hängt eng mit emotionaler Instabilität und einem niedrigen Selbstwertgefühl zusammen.



### Wenn Humor Beziehungen zerstört

Während geteilter Humor einen Konflikt entschärft und eine Lösung in Gang bringen kann, wirkt sich vor allem der aggressive Humor destruktiv auf eine Beziehung und eskalationsfördernd in Konflikten aus. Denn zentrales Element dieser negativen Humorform ist die Emotion Verachtung. Laut des amerikanischen Psychologen John M. Gottman ist Verachtung die Emotion, die sich am destruktivsten auf die Stabilität einer (Liebes-)Beziehung auswirkt (Carstensen / Gottman / Levenson 1995; Gottman et al. 1998). Langsam, häufig zunächst unbemerkt, aber unaufhaltsam geht sie an ihr zerstörerisches Werk: Die Liebenden entfernen sich erst emotional und schließlich auch körperlich voneinander. Schritt für Schritt wird das Beziehungsglück ausgehöhlt und die Stabilität der Partnerschaft ins Wanken gebracht. Faszinierend ist, dass Ärger im Gegensatz zu Verachtung kein Vorhersagefaktor für die Unzufriedenheit und das Auseinanderbrechen einer Beziehung ist, wie Gottman außerdem nachweisen konnte.

Wie destruktiv die Wirkung von Verachtung ist, zeigt die Studie eines amerikanischen Forscherteams rund um Janice Kiecolt-Glaser: Werden wir verachtet, schwächt dies messbar unser Immunsystem. Die Anfälligkeit für Erkältungen


und andere Infektionskrankheiten steigt (Kiecolt-Glaser et al. 1993). Übrigens lässt bereits ein einseitiges Lächeln (Dominanzlächeln) bei anderen das Stresshormon Cortisol ansteigen (Martin et al. 2018).

Warum aggressiver Humor, Verachtung und Dominanz so massiv destruktiv wirken, schauen wir uns gleich noch detaillierter an, wenn wir einen Blick auf die Neurobiologie zwischenmenschlicher Interaktionen werfen. Doch lassen Sie uns zunächst einmal betrachten, wie Sie positiven Humor anhand der Körpersprache erkennen.

### Warum und wie wir lachen

Dass Sie positiven Humor primär am Lachen erkennen, haben Sie sich wahrscheinlich schon gedacht. Aber auch hier gilt: Lachen ist nicht gleich Lachen. Es tritt hauptsächlich in zwischenmenschlichen Situationen auf, fördert unser Wohlbefinden und dient primär einer prosozialen Funktion. Studien zeigen: Durch seine ansteckende Wirkung stärkt es zum Beispiel unsere Bindung zu anderen Menschen, es fördert den Zusammenhalt in einer Gruppe und beeinflusst gemeinsam mit Humor, wie gut es Liebespaaren gelingt, auftretende Konflikte zu lösen (Keltner / Bonanno 1997). Lachen öffnet uns

Anzeige



**DIE UMWELTKATASTROPHE UNSERES PLANETEN. FLÜCHTLINGSWELLEN. DIE FORDERNDE DIGITALISIERUNG. DIE VOLLZOGENE GLOBALISIERUNG. UND JETZT DIE COVID 19-PANDEMIE.**

**WIR WISSEN:  
WIR BRAUCHEN EINEN  
RICHTIG GROSSEN MIND CHANGE.  
JETZT.**

Erfahren Sie beim **MIND CHANGER 2020 ONLINE-WELTKONGRESS** ab Mai 2020, wie Sie sich spätestens jetzt für die Zukunft aufstellen. In allen Lebensbereichen (!) sichern Sie sich die Inspiration der revolutionären Weltspitze: Menschen wie u. a. Prof. Dr. Gernot Barth, die erfrischend anders denken - und Ihnen neue Chancen für eine neue Welt eröffnen.

Sie bekommen  
**130+ hochkarätige Beiträge | in 7 Sprachen | über 10 Monate | in 10 Staffeln. Wie Netflix!**  
**Viele Live-Webinare. Vertiefend. Persönlich!**  
**Plus: Online-Networking. Auf der Mind-Chancing-Plattform.**

Und Sie erleben die Beiträge, wie Sie es möchten. - Wann Sie wollen. So oft Sie wollen. Wo Sie wollen!  
Jetzt zum Frühbucherpreis ab EUR 99 teilnehmen:

**WWW.MIND-CHANGER.NET**

und erhöht die Bereitschaft, über persönliche Gefühle und Gedanken zu sprechen (Gray/Parkinson/Dunbar 2015). Dies erklärt, warum Lachen die soziale Bindung zu unserem Gegenüber stärkt und wir mit Humor auch leichter lernen – was sich darin zeigt, dass wir das Gelernte anschließend besser aus dem Gedächtnis abrufen können (Lujan/DiCarlo 2016).

Aber Vorsicht: Auch wenn Lachen generell einen angenehmen emotionalen Zustand signalisiert und meist Ausdruck einer spielerischen zwischenmenschlichen Begegnung oder eine emotionale Reaktion auf Humor ist, so kann es auch anderes bedeuten. Lachen signalisiert in den meisten Fällen Amüsiertheit, kann aber manchmal – insbesondere, wenn dabei kein Duchenne-Lächeln (siehe Abb. 1) auftritt – auf die Emotion Verlegenheit hinweisen. In diesem Sinne kann es dann als submissives Beschwichtigungssignal gewertet werden (Keltner/Buswell 1997; Miller/Tangney 1994). Dies ist vor allem in Beziehungen, in denen eine Person in der dominanten Position ist (z. B. Chef – Mitarbeiter), als Reaktion auf aggressiven Humor zu beobachten. Lachen ist ebenso eine Bewältigungsstrategie, die uns hilft, besser mit Stress umzugehen (Keltner/Bonanno 1997). Es kann also auch Unbehagen ausdrücken. Die konkrete Form des Lachens kann sogar den empfundenen sozialen Status verraten: Ein Dominanz-Lachen ist ungehemmt (z. B. lauter), während ein Submissions-Lachen gehemmt wirkt (Oveis et al. 2016).

Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen. Möchten Sie geteilten Humor erkennen, achten Sie vor allem darauf, dass sich bei allen Beteiligten ein Duchenne-Lächeln zeigt. Entscheidend für diesen kulturübergreifenden Ausdruck echter Freude ist, dass die Augen mitlachen. Denn freuen wir uns, kontrahiert der äußere Augenringmuskel. Lächeln wir hingegen nur sozial (Abb. 2) oder auch aus Verlegenheit, so heben sich nur die Mundwinkel, im Augenbereich tut sich indessen nichts.



Abb. 1: Links: Ein Duchenne-Lächeln, bei dem die Augen mitlachen. Zeigt sich dies bei allen Beteiligten, handelt es sich um geteilten Humor. Rechts: Ein sozial motiviertes Lächeln zeigt sich nur im Mundbereich, die Augen bleiben unbewegt. Ein Hinweis darauf, dass die Person den Humor nicht teilt. (Fotos: Hans Scherhauser).

## Humor und die Neurobiologie in sozialen Beziehungen

Warum hat geteilter Humor eine so verbindende und auch heilende Wirkung auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen? Wir Menschen teilen vier neurobiologische Grundmotive, die auch unser soziales Miteinander bestimmen. Jeder Mensch sehnt sich nach Selbstwirksamkeit und einem positiven Selbstwert. Dies spiegelt sich in unserem Streben nach Durchsetzung und Einfluss wider. Auf der anderen Seite wünschen wir uns aber auch Harmonie und Geborgenheit – wir möchten uns von anderen verstanden fühlen und emotionale Nähe erleben. Das dritte Grundmotiv ist unser Bedürfnis nach Ordnung und Stabilität. Dies zeigt sich darin, dass wir die Ereignisse und Dinge unseres Lebens verstehen und einordnen wollen. Als viertes kommt noch das Grundmotiv von Inspiration und Leichtigkeit hinzu, das unser Streben nach Spaß und Freude im Leben ausdrückt. Dies sind die vier zentralen Motivationsenergien, die mit bestimmten Emotionen verbunden sind und die durch weitere motivationale Subsysteme unterstützt werden. Von Letzteren sind in unserem Zusammenhang zwei von besonderer Bedeutung: das psychische Immunsystem und das psychische Assimilationssystem (siehe Abb. 3). Schauen wir uns diese zusammen mit ihren Emotionen etwas genauer an.

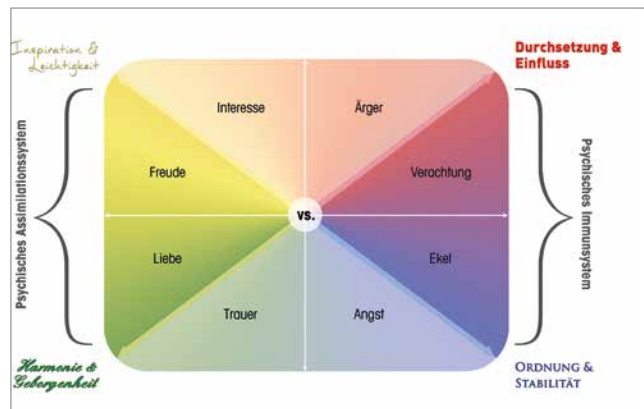


Abb. 2: Der Motivkompass® (Quelle: Dirk W. Eilert).

Verachtung und Ekel sorgen durch ihre Distanzierungsenergie dafür, dass wir Menschen oder Dinge, die uns nicht guttun, von uns fernhalten. Sie bilden unser psychisches Immunsystem, das mit seinen Emotionen übrigens in der Pubertät eine besondere Rolle spielt. Eine Studie hat gezeigt: Verachtung und Ekel sind in der Pubertät (im Alter der Jugendlichen von 14 bis 16 Jahren) die häufigsten Emotionen in der Kommunikation zwischen Eltern und ihren Sprösslingen (Kahlbaugh/Haviland 1994). Die beruhigende und ermutigende Erkenntnis für Eltern lautet dabei: Solange in dieser Phase die Nähe zwischen Eltern und Jugendlichen erhalten bleibt, zum Beispiel ausgedrückt durch Momente wechselseitig geteilter Freude, ist dies ein völlig natürlicher Prozess, der einfach nur signalisiert, dass die Heranwachsenden gerade ihre Identität und Autonomie entwickeln. Dieses Wissen kann für Eltern sehr entlastend sein, da die Verachtung



und Ablehnung auf diese Weise nicht persönlich genommen werden, sondern als Zeichen einer sich entwickelnden Selbstbestimmungsfähigkeit der Jugendlichen verstanden werden kann.

Dem psychischen Immunsystem gegenüberstehend findet sich das psychische Assimilationssystem. Dieses Motivationssystem, das durch Freude und Liebe aktiviert wird und in dem auch Humor eine tragende Rolle spielt, ermöglicht es, dass wir uns an neue Gegebenheiten anpassen und diese integrieren. Jeder kennt wohl das Phänomen, dass frisch Verliebte neue Verhaltensweisen und Einstellungen voneinander übernehmen (assimilieren) und alte Gewohnheiten (wie zum Beispiel das Rauchen) einfach aufgeben. Dies ist das Ergebnis eines stark aktivierten Assimilationssystems bei gleichzeitig gehemmtem psychischem Immunsystem – was typisch für die Phase der Verliebtheit ist.

Diese Neurobiologie sozialer Beziehungen hilft nun dabei, die positive Wirkung von Humor (und ebenso die negative) auf das Konfliktverhalten zu verstehen: Während geteilter Humor ein Zeichen für eine Annäherung und Öffnung ist – also für ein aktiviertes psychisches Assimilationssystem –, ist aggressiver Humor mit seiner zentralen Komponente von Verachtung ein Zeichen für emotionale Distanzierung bei aktiviertem psychischem Immunsystem.

### Die Interaktionsmuster stabiler und instabiler Beziehungen

Der Motivkompass hilft Ihnen nicht nur dabei, die Wirkung von Humor in Konflikten besser zu verstehen, sondern auch



die Stabilität einer Beziehung im Konflikt besser einzuschätzen. Die zentrale Rolle für die Beziehungsstabilität spielt das Gleichgewicht zwischen psychischem Assimilationssystem und psychischem Immunsystem. Einer der weltweit führenden Forscher zur Interaktionsqualität der Beziehungsstabilität ist der Psychologe John M. Gottman. Er hat in mehr als 40 Jahren über 3.000 Paare analysiert, um herauszufinden, was eine Partnerschaft glücklich macht und wie sich andererseits vorhersagen lässt, dass eine Beziehung sich dem Ende nähert. Das häufigste Experiment, das er bei seinen Untersuchungen durchgeführt hat, ist das Konfliktgespräch. Dabei lässt er ein Paar 15 Minuten lang eine Unterhaltung zu einem Thema führen, in dem sich die beiden nicht einig sind. An den Versuchsaufbau müssen sich die meisten erst einmal gewöhnen: Auf jedes Gesicht ist eine Kamera gerichtet, sodass alles als Video aufgezeichnet wird und Gottman über einen Split-Screen die Mimik von jedem einzeln genau analysieren kann. Während des Pargesprächs werden dann von trainierten Beobachtern die Mimik sowie die anderen relevanten nonverbalen und verbalen Signale ausgewertet. Der Aufwand lohnt sich: Mit seinen Berechnungen gelingt es Gottman nach einem 15-minütigen Gespräch mit einer Wahrscheinlichkeit von 93,62 Prozent vorauszusagen, ob das Paar in drei Jahren noch verheiratet sein wird oder nicht (Buehlman / Gottman / Katz 1992).

Dem Psychologen ist es damit gelungen, die nonverbal-emotionalen Muster zu identifizieren, welche die Instabilität einer Beziehung und damit ihr Auseinanderbrechen vorhersagen. Andersherum aber auch, welche „Baseline“ es braucht, damit eine Interaktion nachhaltig und positiv gedeihen kann. Dabei lassen sich die Forschungsergebnisse nicht nur auf Liebesbeziehungen anwenden, sondern auf jede Form von Beziehung, die kooperative Verhaltensmuster benötigt, damit sie sich erfolgreich und glücklich entwickeln kann – wie zum Beispiel auch die Eltern-Kind-Beziehung, Familien, berufliche Teams und ebenso Sportmannschaften.

Die Kerndynamik der Beziehungsstabilität besteht aus zwei Komponenten (Gottman / Levenson 2000): zum einen dem Grad der Positivitätsresonanz innerhalb der Beziehung und zum anderen den nonverbal-emotionalen Mustern in Konfliktsituationen. Positivitätsresonanz ist das wechselseitige Öffnen und gemeinsame Teilen angenehmer Gefühle – sie spiegelt ein aktiviertes Assimilationssystem wider. Auf der anderen Seite hat die Forschung vier negative Beziehungsmuster entdeckt, welche die Stabilität besonders gefährden, wenn sie sich wiederholt

auf den Interaktionspartner beziehen: Nonverbal zeigen sich hier Verachtung und Mauern (starre, regungslose Mimik ohne Blickkontakt während einer Kommunikation), während Kritik (Angriff des Charakters) und Rechtfertigung primär auf verbaler Ebene zu beobachten sind. Diese vier Muster sind ein Zeichen eines aktivierten psychischen Immunsystems und stehen damit interaktionsdynamisch dem geteilten Humor entgegen.

### Funktionierende Beziehungen – eine Frage des Gleichgewichts

Nach der Theorie des Stabilitätsgleichgewichts braucht es ein Verhältnis von fünf zu eins zwischen psychischen Assimilations- und Immunsignalen in einer Beziehung, damit die Kohäsionskräfte überwiegen (Gottman/Levenson 1992). Wenn in einer Beziehung das psychische Assimilationssystem also fünfmal häufiger aktiviert wird als das psychische Immunsystem der einzelnen Personen, besteht eine gesunde emotionale Balance innerhalb dieser Interaktion. Es geht also ausdrücklich nicht darum, dass in einer Kommunikation keine Negativsignale auftauchen dürfen. Das Entscheidende ist das Gleichgewicht.

Und genau hier kann geteilter Humor in einem Konflikt ein machtvolles Assimilationssignal sein, das das Stabilitätsgleichgewicht innerhalb der Beziehung wieder ins Lot bringt. Auf diese Weise wird – wie im Einstiegsfall bei Michael und Markus – im Gespräch nicht selten eine Positivitätsspirale in Gang gesetzt, in der die Selbstheilungskräfte des sozialen Systems wieder überwiegen – und in der die beteiligten Interaktionspartner die zugrunde liegenden Konflikthemen aus eigener Kraft herauslösen können. Achten Sie also in Konflikten auf Momente geteilten Humors und nutzen Sie diese als Sprungbrett zur Lösung.

## Lesetipp

### Mimikresonanz-Profibox

Unter dem Titel *Körpersprache entschlüsseln und verstehen – die Mimikresonanz-Profibox* ist im April im Junfermann Verlag das neue Werk von Dirk W. Eilert erschienen: ein umfassendes und wissenschaftlich fundiertes Kompendium der gesamten Körpersprache. Auf 256 Karten werden weit über 130 nonverbale Signale entschlüsselt und die größten Mythen der Körpersprache entzaubert.

Als Leserinnen und Leser der *Mediation* können Sie sich hier die 30-minütige Audioversion des einführenden Booklets der Profibox kostenfrei anhören: [bit.ly/mrprofiboxeinfuehrung](http://bit.ly/mrprofiboxeinfuehrung).



## Literatur

- Buehlman, Kim T./Gottman, John M./Katz, L. F. (1992): How a Couple Views their Past Predicts their Future: Predicting Divorce from an Oral History Interview. *Journal of Family Psychology* 5 (3–4), S. 295.
- Carstensen, Laura L./Gottman, John M./Levenson, Robert W. (1995): Emotional Behavior in Long-Term Marriage. *Psychology and aging* 10 (1), S. 140.
- Gottman, John M. et al. (1998): Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and the Family* 60 (1), S. 5–22. DOI: 10.2307/353438.
- Gottman, John M./Levenson, Robert W. (1992): Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health. *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (2), S. 221.
- Gottman, John M./Levenson, Robert W. (2000): The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. *Journal of Marriage & Family* 62 (3), S. 737.
- Gray, Alan W./Parkinson, Brian/Dunbar, Robin I. (2015): Laughter's Influence on the Intimacy of Self-Disclosure. *Human Nature* 26 (1), S. 28–43. DOI: 10.1007/s12110-015-9225-8.
- Kahlbaugh, Patricia E./Haviland, Jeannette M. (1994): Nonverbal Communication between Parents and Adolescents: A Study of Approach and Avoidance Behaviors. *Journal of Nonverbal Behavior* 18 (1), S. 91–113. DOI: 10.1007/BF02169080.
- Keltner, Dacher/Bonanno, George A. (1997): A Study of Laughter and Dissociation: Distinct Correlates of Laughter and Smiling During Bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (4), S. 687–702.
- Keltner, Dacher/Buswell, Brenda N. (1997): Embarrassment: Its Distinct Form and Appeasement Functions. *Psychological bulletin* 122 (3), S. 250–270. DOI: 10.1037/0033-2909.122.3.250.
- Kiecolt-Glaser, Janice K. et al. (1993): Negative Behavior During Marital Conflict is Associated with Immunological Down-Regulation. *Psychosomatic medicine* 55 (5), S. 395–409.
- Lujan, Heidi L./DiCarlo, Stephen E. (2016): Humor Promotes Learning! *Adv Physiol Educ* 40 (4), S. 433 f. DOI: 10.1152/advan.00123.2016.
- Martin, Jared D. et al. (2018): Functionally Distinct Smiles Elicit Different Physiological Responses in an Evaluative Context. *Scientific Reports* 8 (1), S. 3558. DOI: 10.1038/s41598-018-21536-1.
- Martin, Rod A. et al. (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 (1), S. 48–75.
- Miller, Rowland S./Tangney, June Price (1994): Differentiating Embarrassment and Shame. *Journal of Social and Clinical Psychology* 13 (3), S. 273–287.
- Norrick, Neal R./Spitz, Alice (2008): Humor as a Resource for Mitigating Conflict in Interaction. *Journal of pragmatics* 40 (10), S. 1661–1686. DOI: 10.1016/j.pragma.2007.12.001.
- Oveis, Christopher et al. (2016): Laughter Conveys Status. *Journal of Experimental Social Psychology* 65, S. 109–115. DOI: 10.1016/j.jesp.2016.04.005.
- Vernon, Philip A. et al. (2008): A Behavioral Genetic Investigation of Humor Styles and their Correlations with the Big-5 Personality Dimensions. *Personality and Individual Differences* 44 (5), S. 1116–1125. DOI: 10.1016/j.paid.2007.11.003.

## Dirk W. Eilert

Experte für emotionale Intelligenz und Entwickler u. a. der Mimikresonanz-Methode. Einer der führenden Mimik- und Körpersprache-Experten im deutschsprachigen Raum. Dirk W. Eilert (Jahrgang 1976) ist verheiratet und hat zwei Töchter. Er lebt in Berlin und leitet dort die Eilert-Akademie. Mehr Informationen unter [www.eilert-akademie.de](http://www.eilert-akademie.de) und [www.dirkeilert.com](http://www.dirkeilert.com).

