

Humor aus wissenschaftlicher Sicht



Prof. Dr. Willibald Ruch
Universität Zürich

w.ruch@psychologie.uzh.ch

Dienstag, 20. Juni 2023, 9.50 - 10.40 Uhr

4. Zürcher Demenzsymposium zum Thema Demenz und Humor
Spirgarten in Zürich Altstetten

- Was ist Humor?
 - Im Kontrast zu Erheiterung, Lachen.
- Welche Humortypen gibt es?
- Wie wirkt Humor/Funktionen
- Verändert sich der Humor über die Lebensspanne?
- Welcher Humor funktioniert bei Demenz
- Humor als Gesundheitsintervention
- Wie erkenne ich, ob Humor bei Demenzbetroffenen ankommt? (z.B. Duchenne Lächeln)



Neutrales Gesicht



Soziales Lächeln

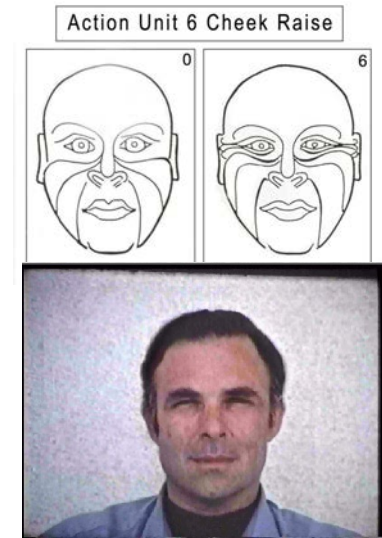
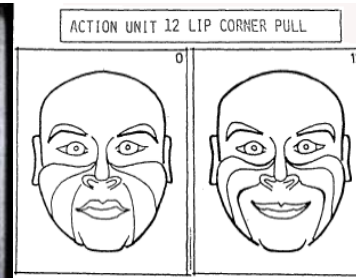
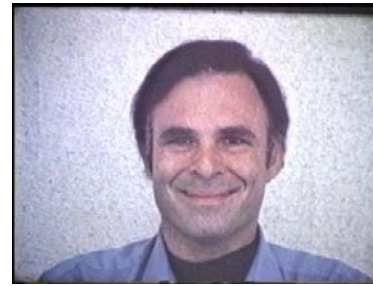
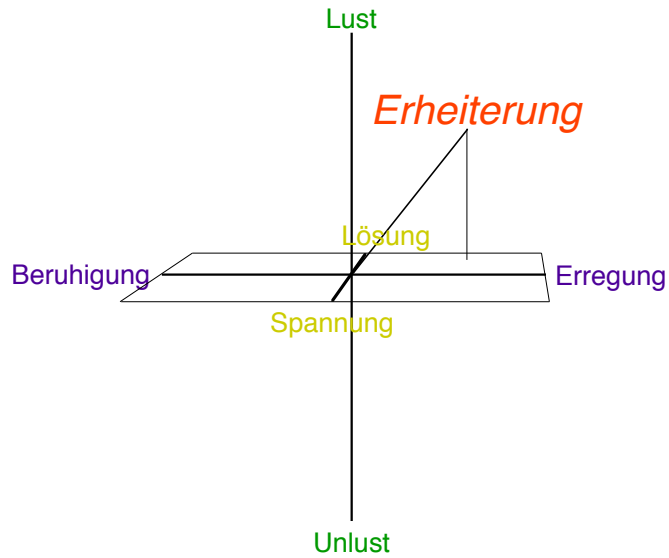


Duchenne
Lachen



Duchenne
Lächeln

Lächeln und Lachen



Erheiterung

- Erleben
- Verhalten
- Physiologie

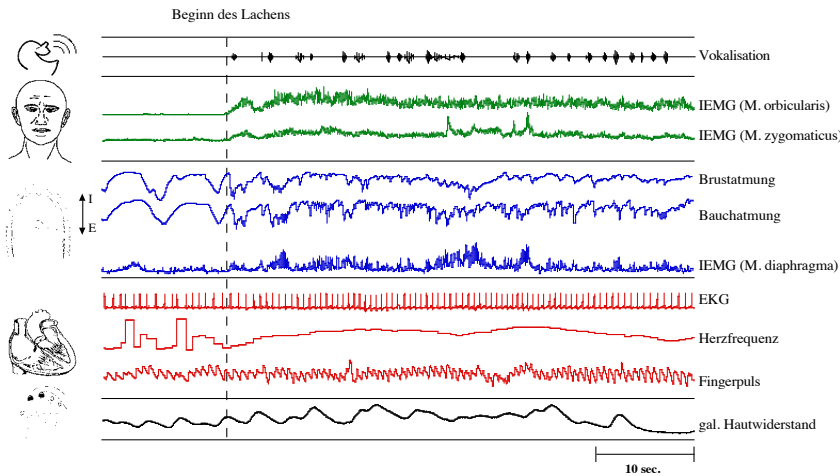
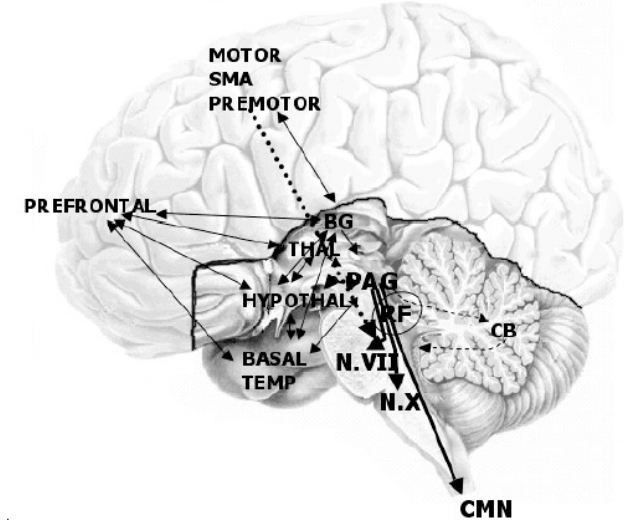
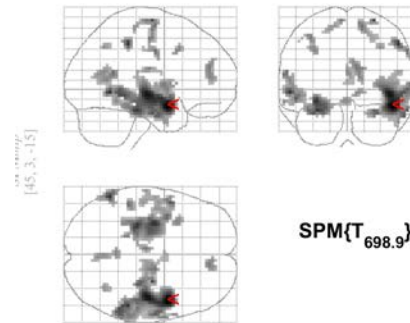
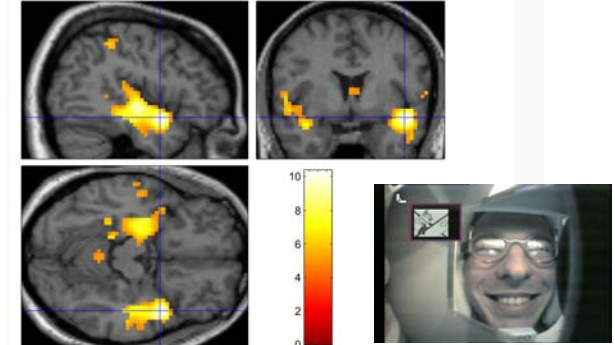


Abbildung. Physiologisches Reaktionmuster der Emotion Erheiterung. (Modifiziert nach "Exhilaration and humor," W. Ruch, 1993, in *The Handbook of Emotions*, S. 605-616, M. Lewis & J.M. Haviland, Eds., New York, NY: Guilford Publications.)



SPMresults_{lm} spm/STATISTICS/GROUP2
Height threshold T = 4.88
Extent threshold k = 10 voxels

Global Maximum: Corrected p < 0.05; Cluster: 10 Voxel:



Was kann man unter «Humor» verstehen?

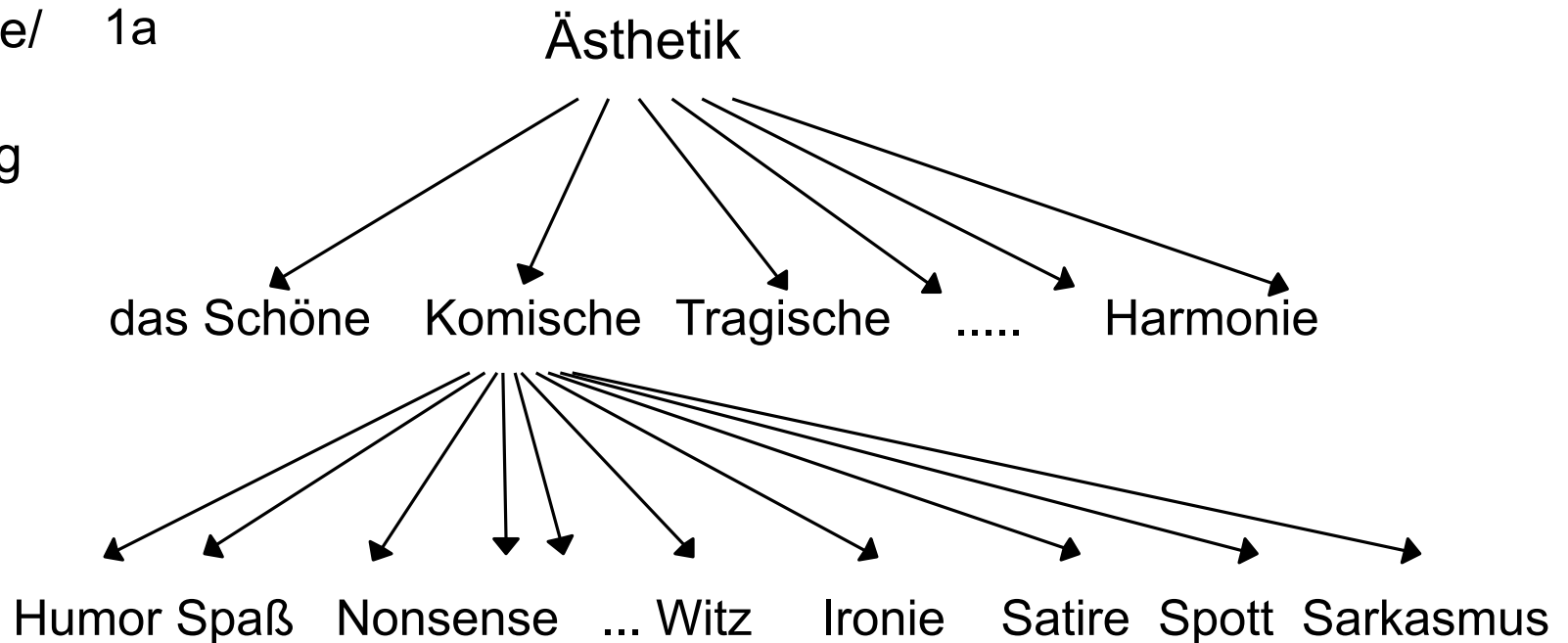


War das bereits eine falsche Frage? (oder: Meine 2 Publikationswelten)



„Humor“ als Teil des „Komischen“

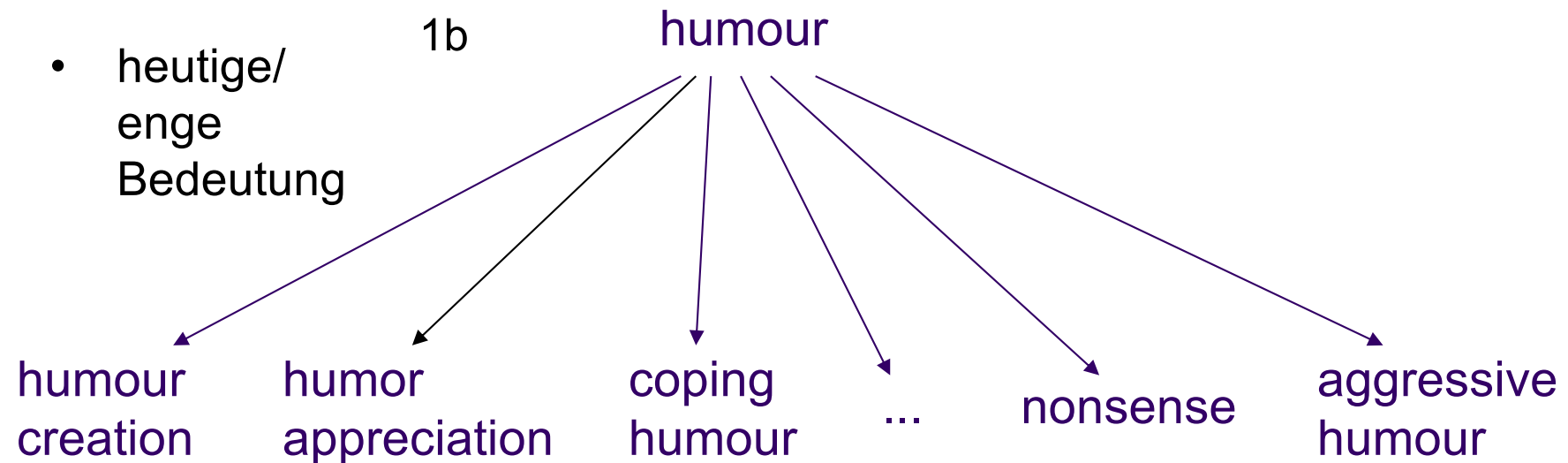
- Historische/
breite
Bedeutung



Humor: Gabe eines Menschen, die Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen

Das Komische: was uns zum Lachen bringt bzw. amüsiert

Sammelbegriff für alle Arten des Komischen



Humor: ein Sammelbegriff für alle Phänomene des Komischen (des Lächerlichen), inklusive der Fähigkeit, nicht-ernste inkongruente Kommunikation wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und zu geniessen, aber auch zu erzeugen und vorzutragen

Humor in der Positiven Psychologie: **Eine Charakterstärke, die verschiedenen Tugenden dient und** **Wohlbefinden steigert**



Humor als Charakterstärke

VIA Stärken & Tugenden

1. Weisheit und Wissen

Neugier / Interesse
Liebe zum Lernen
Urteilsvermögen/kritisches Denken
Kreativität/Originalität/Einfallskraft
Weitsicht/Tiefsinn

2. Mut

Tapferkeit und Mut
Ausdauer/Beharrlichkeit/Fleiß
Authentizität/Aufrichtigkeit/Integrität
Tatendrang/Enthusiasmus

3. Liebe/Humanität

Fähigkeit zu lieben/Bindungsfähigkeit
Freundlichkeit/Grosszügigkeit
Soziale Intelligenz

4. Gerechtigkeit

Teamfähigkeit/Loyalität
Fairness/Gleichheit/Gerechtigkeit
Führungsvermögen

5. Mässigung

Vergebungsbereitschaft/Gnade
Bescheidenheit/Demut
Selbstregulation/Selbstkontrolle
Umsicht/Vorsicht

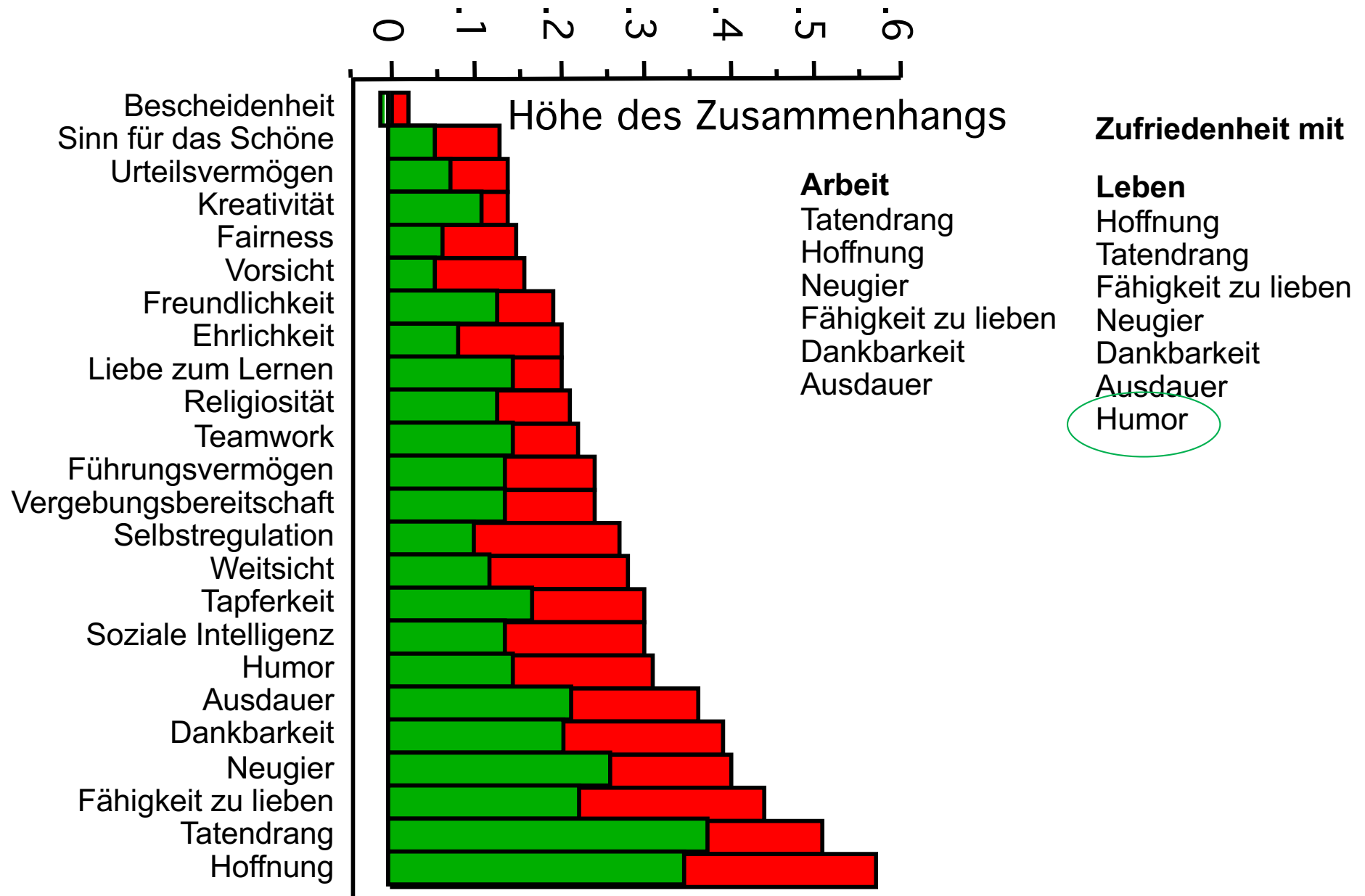
6. Transzendenz

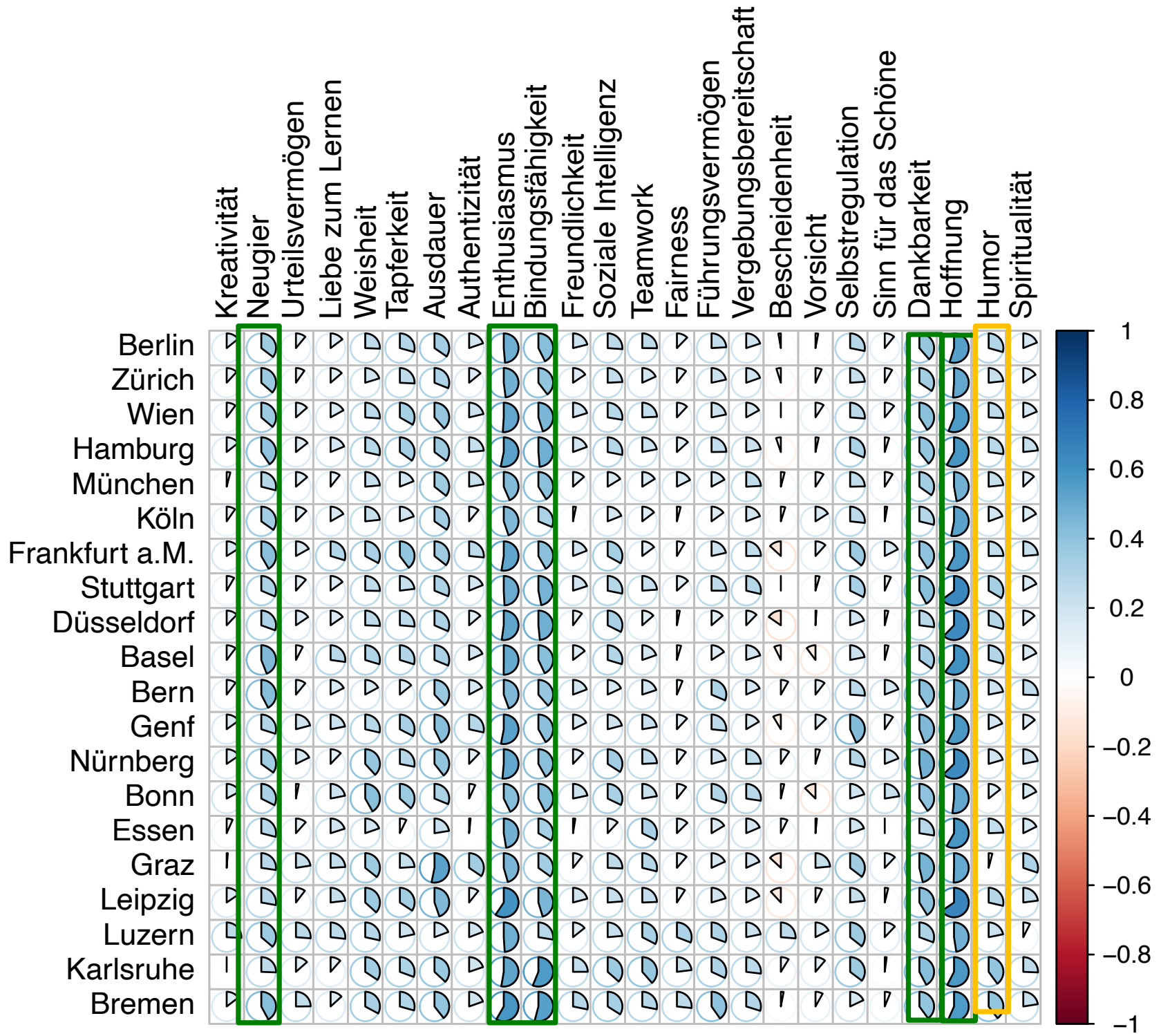
Sinn für das Schöne/Exzellenz
Dankbarkeit
Hoffnung/Optimismus
Humor/Verspieltheit
Spiritualität/Glaube

Was bringen Stärken?

- Stärken wirken auf “Erfüllungen” im Leben
 - Bestimmte Stärken korrelieren mit Lebenszufriedenheit
 - Andere mit Arbeits-, Partnerschafts- oder Schulzufriedenheit
 - Wohlbefinden & Flourishing/PERMA
 - Soziale Anerkennung (z.B. Auszeichnungen, wie Prix Courage)
- Erhöhte Anwendung / Training der Stärken (besonders der Signaturstärken) führt zu Anstieg in positivem Erleben.
- Hohe “Passung” zwischen Stärken und Umgebung führt zu mehr positiven Erlebnissen in Schule und Arbeit
 - Problemverhalten tritt oft auf bei geringem fit bzw. geringer Balance.

Stärken und Arbeitszufriedenheit im vgl. zur Lebenszufriedenheit (CH)





Humor und Lebenszufriedenheit

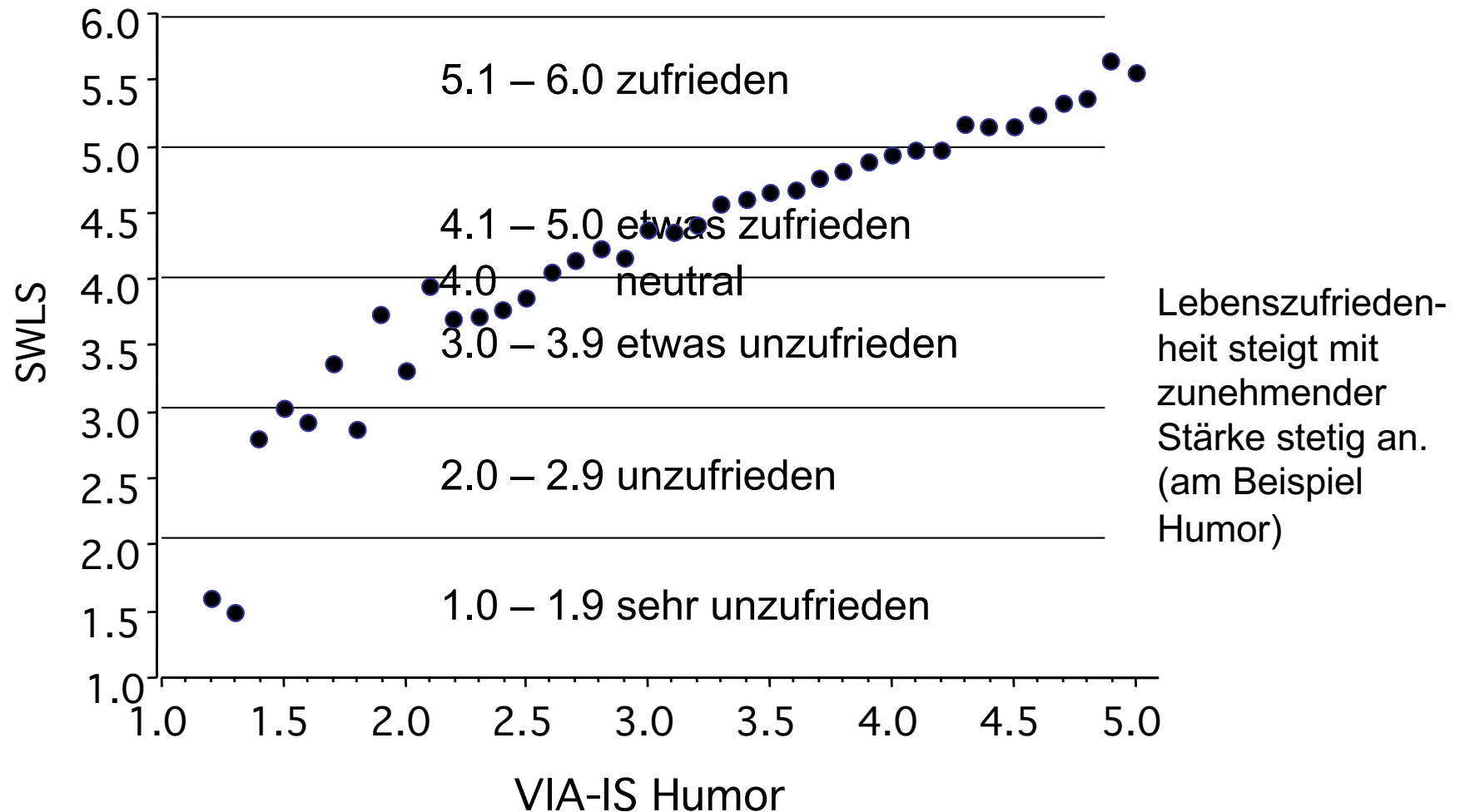
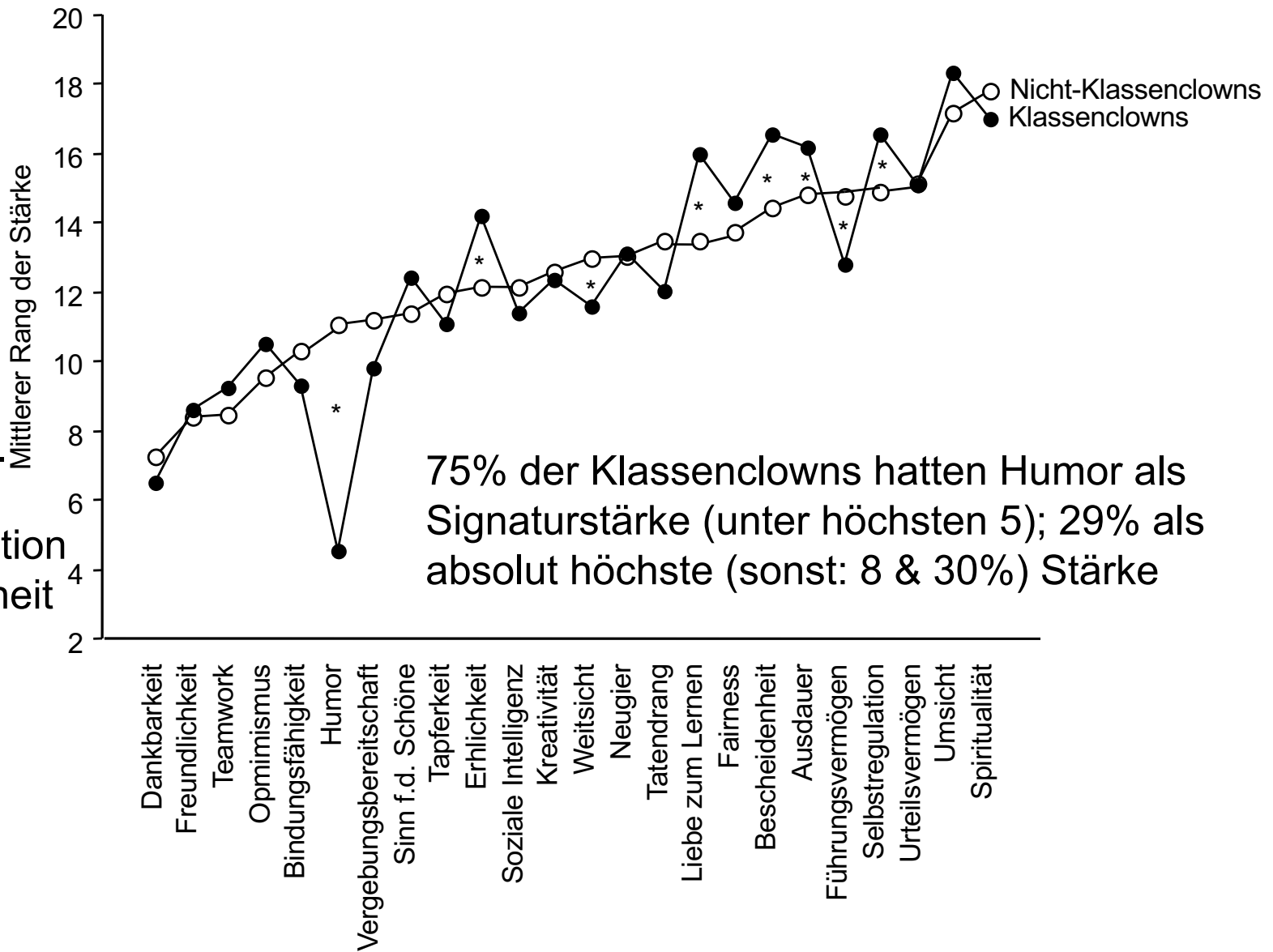


Abbildung. Anstieg in Lebenszufriedenheit als eine Funktion von Humor (N = 17,479) (von 2.3 aufwärts: 100 < n pro Zelle < 1,223) (Ruch, Proyer, & Weber, 2009)

Die Passung ist wichtig...

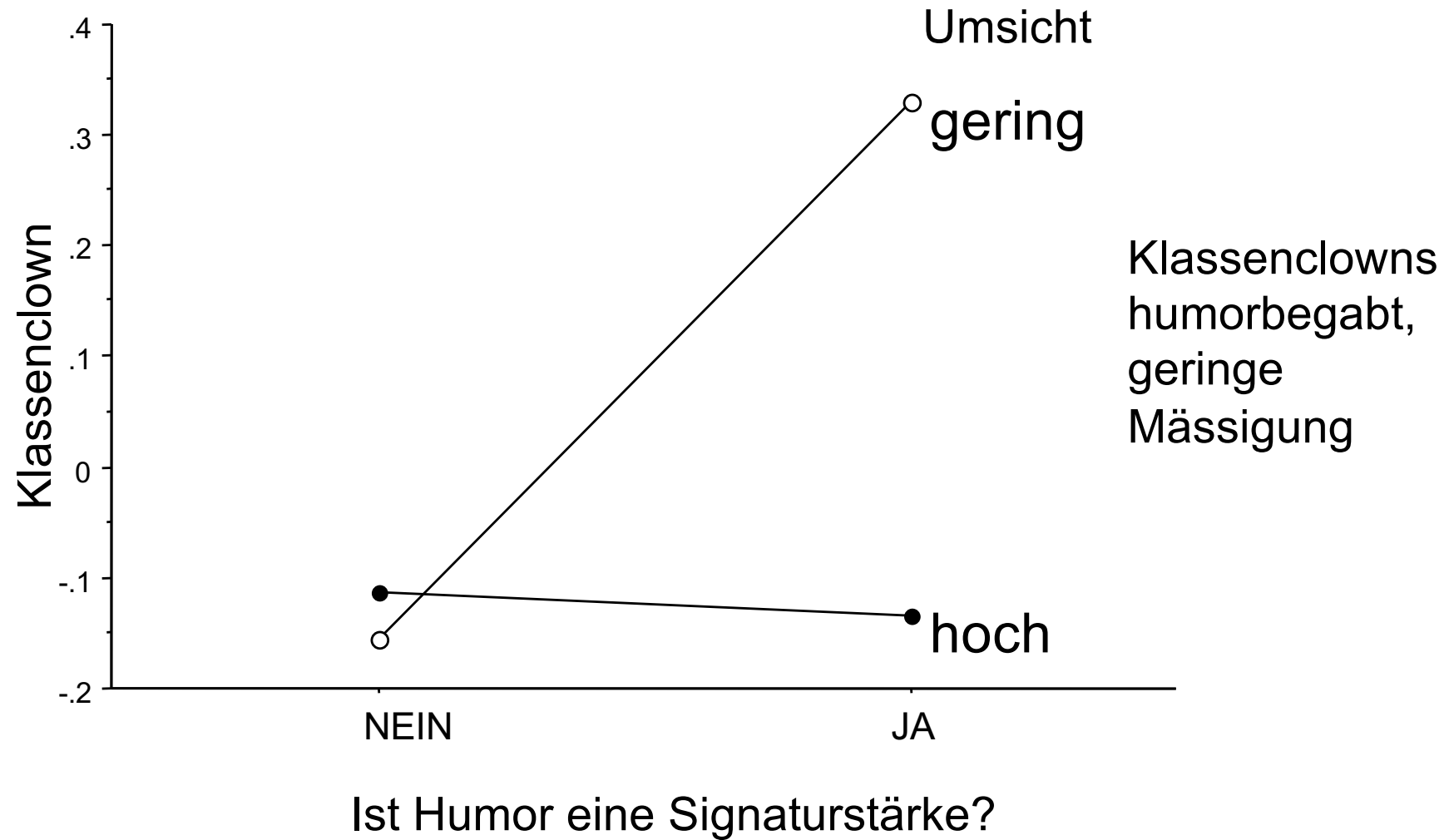
- KC höher in
- Humor
 - Weitsicht
 - Führungsvermögen

- geringer in
- Authentizität
 - Liebe zum L.
 - Ausdauer
 - Selbstregulation
 - Bescheidenheit



75% der Klassencloawns hatten Humor als Signaturstärke (unter höchsten 5); 29% als absolut höchste (sonst: 8 & 30%) Stärke

Balance der Stärken



CS & PERMA

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

Neuerdings: blühen und gedeihen



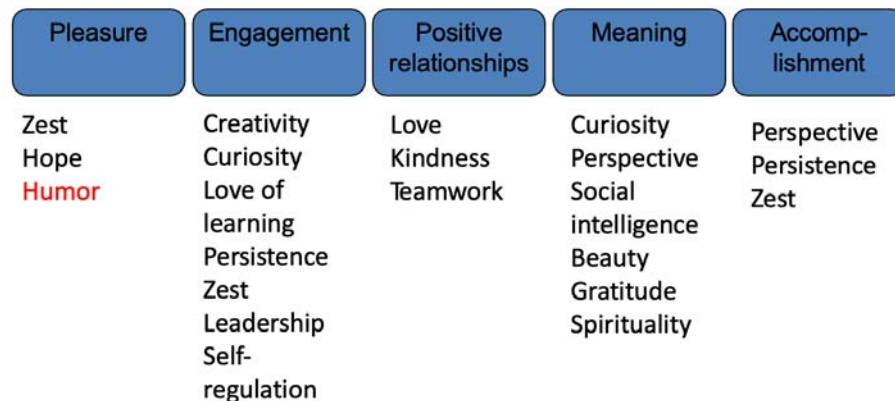
PERMA-cockpit für das
Wohlbefinden

- „Flourishing“ (Seligman, 2011; das PERMA Modell)
 - P • Positive Emotionen (z.B. Freude, Heiterkeit, Dankbarkeit)
 - E
 - R • Engagement (Flow Erlebnisse)
 - M • Relationships; positive Beziehungen
 - A • Meaning; Sinn und Zweck
 - Accomplishments; Geleistetes; Errungenschaften

Outcomes: Wohlbefinden

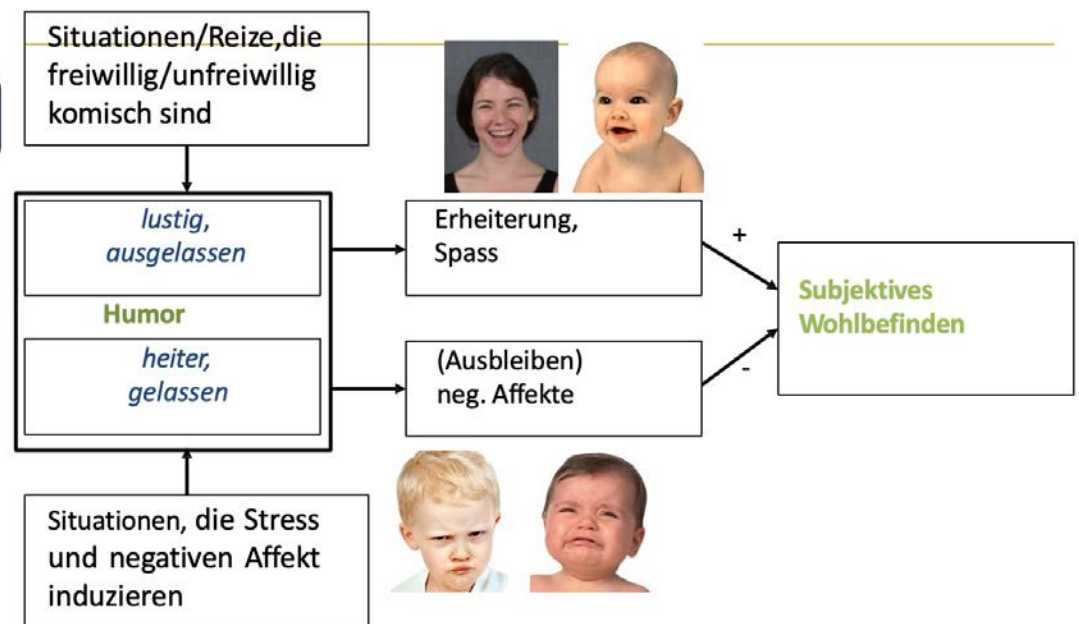
- PERMA: Humor ist konsistent mit P (positive Emotionen) verbunden.
- Humor ist auch ein Antagonist von negativen Emotionen

Über 2 Studien (Selbst- & Fremdeinschätzung) werden immer die folgenden Beziehungen gefunden:



Wagner, L.*, Gander, F.*, Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). *Applied Research in Quality of Life*.

Zweierlei Wege



Der direkte Einfluss von Humor auf subjektives Wohlbefinden (wobei Komik durch Humor potenziert wird und so in stärkerem positiven Affekt (Erheiterung) sowie negative Ereignisse durch heitere Gelassenheit abgemildert werden).

Outcomes: Wohlbefinden

- PERMA: Humor ist neben P auch mit R (Positive Beziehungen) verbunden.
- Bei Jugendlichen ist Humor mit Zufriedenheit mit Freundschaften korreliert

Konsistent positive Beziehungen über beide Studien (Studie 1 und 3 oder 4 Kombinationen von Selbst- und Peer-ratings in Studie 2):

Pleasure	Engagement	Positive relationships	Meaning	Accomplishment
Creativity	Perspective	Social Int.	Open-mindedness	Creativity
Curiosity	Bravery	Fairness	Love of learning	Curiosity
Bravery	Honesty	Gratitude	Persistence	Open-mdn
Love	Beauty	Humor	Zest	L. learning
Social Int.	Gratitude		Hope	Bravery
Beauty	Hope			Honesty
Gratitude	Spirituality			Leadership
				Self-reg.
				Gratitude
				Hope

Schüler: Zufriedenheit mit....

Familien leben	Freund schaften	Schul erfahrungen	Selbst	Wohn umgebung
Ausdauer	Humor	Ausdauer	Weitsicht	Ausdauer
Teamwork	Weitsicht	Liebe zum Lernen	Soziale Intelligenz	Teamwork
Ehrlichkeit	Teamwork	Weitsicht	Ausdauer	Soziale Intelligenz
Soziale Intelligenz	Soziale Intelligenz	Teamwork	Führungs vermögen	Ehrlichkeit
Selbst regulation	Freundlichkeit	Soziale Intelligenz	Ehrlichkeit	Selbst regulation

Zusätzlich zu: Fähigkeit zu lieben, Dankbarkeit, Tatendrang, Hoffnung

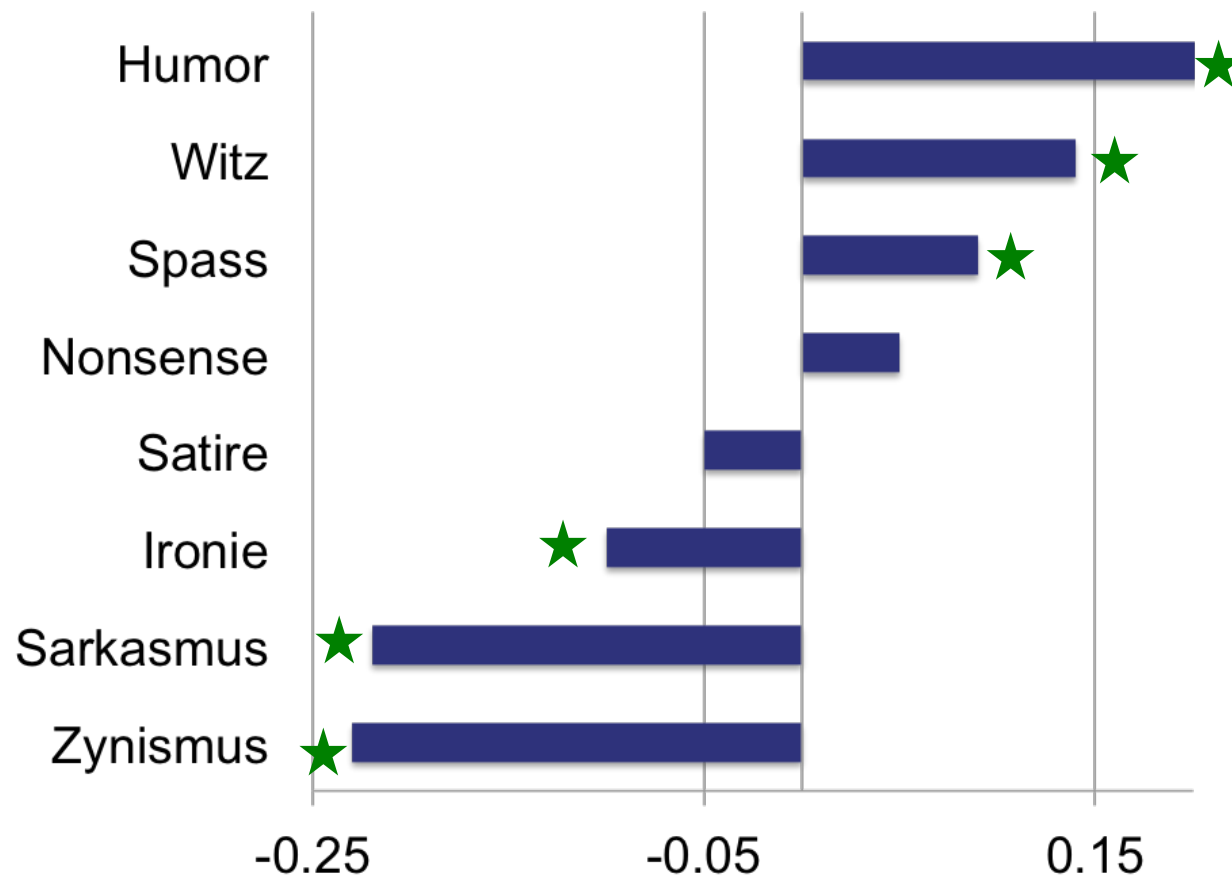
Humor und andere Komikstile

(wenn Tugend/das Gute *keine* Rolle spielt)



Andere Komikstile

SWLS (N = 987)



Positiv mit LZ

- Humor
- Witz
- Spass

Negativ mit LZ

- Zynismus
- Sarkasmus
- Ironie

Items des Comic Style Marker

Scherz/Spass:

- Ich spiele meinen Freunden gelegentlich harmlose Streiche und bringe sie so zum Lachen.
- Ich mache gerne Scherze und bin albern.

Humor:

- Ich bin ein realistischer Beobachter menschlicher Schwächen, und mein gutmütiger Humor geht liebevoll mit diesen um.
- Die Welt im Grossen und Kleinen ist nicht perfekt, aber durch eine humorige Sicht der Welt kann ich mich auch an Widrigkeiten des Lebens erheitern.

Witz:

- Ich habe eine rasche Auffassungsgabe und kann nicht offensichtliche Dinge auf witzige Art auf den Punkt bringen.
- Ich überrasche andere durch witzige Bemerkungen und treffende Urteile, die mir zu einem aktuellen Thema spontan einfallen.

Nonsens

- Ich mag Humor, wenn er zweckfrei mit Sinn und Unsinn spielt.
- Humor muss keinen Sinn machen; im Gegenteil, für mich gilt: je absurder, desto lustiger.

Forts

Ironie:

- Ich kann mich mit meinen Vertrauten so unterhalten, dass nur wir wissen was gemeint ist, Aussenstehende aber nicht ahnen, dass es bloss Ironie ist.
- Wenn ich etwas Ironisches sage, dann gibt es immer jemanden in meiner Gruppe der das versteht und andere, die das nicht tun.

Satire:

- Ich habe eine kritische Haltung gegenüber überheblichen und ungerechten Menschen und mein Spott dient der Herstellung von Gleichheit und Gerechtigkeit.
- Wenn Mitmenschen oder Institutionen ihre Überlegenheit ungerechtfertigt ausspielen, setze ich bissigen Humor ein, um sie kleiner zu machen.

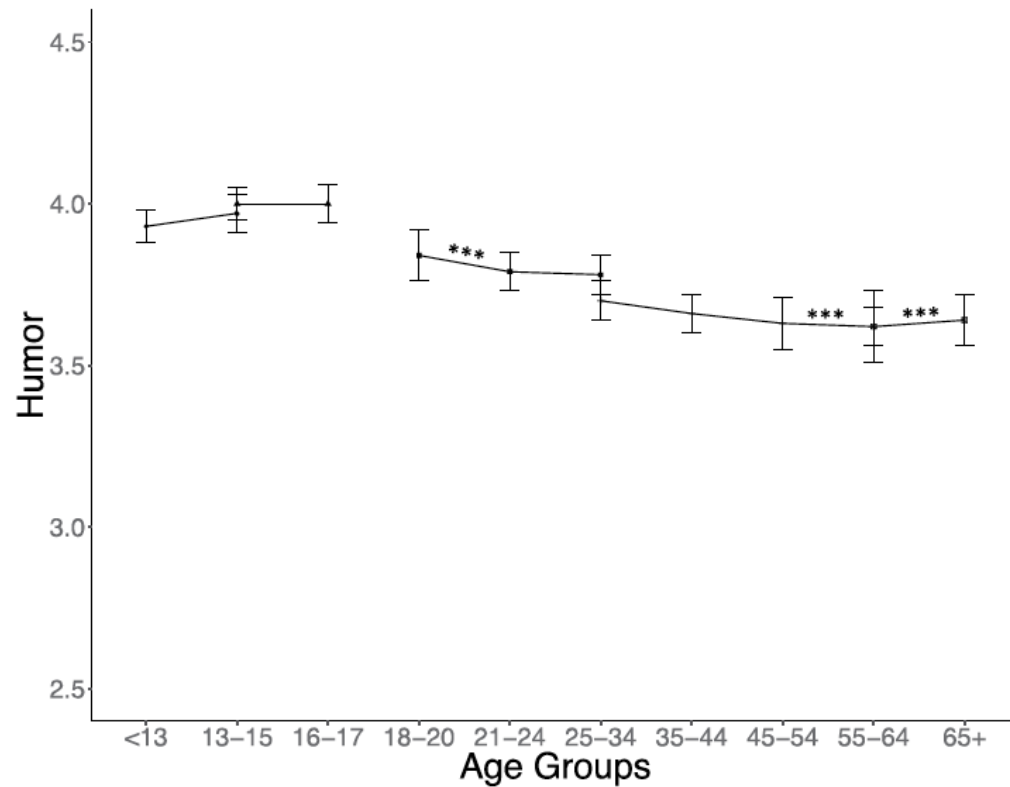
Sarkasmus:

- Beissender Spott liegt mir.
- Ich bin ein scharfzüngiger Lästler.

Zynismus:

- Im Allgemeinen sind die Menschen und die Welt schwach und es macht mir nichts aus, allgemein anerkannte Werte durch zynische Bemerkungen zu entwerten.
- Ich neige dazu, vor gewissen Moral- und Wertvorstellungen keine Ehrfurcht aufzubringen, sondern nur Hohn und Häme.

Altersunterschiede-I



Heintz & Ruch (2022)
N = 1,098,748

Altersunterschiede -II

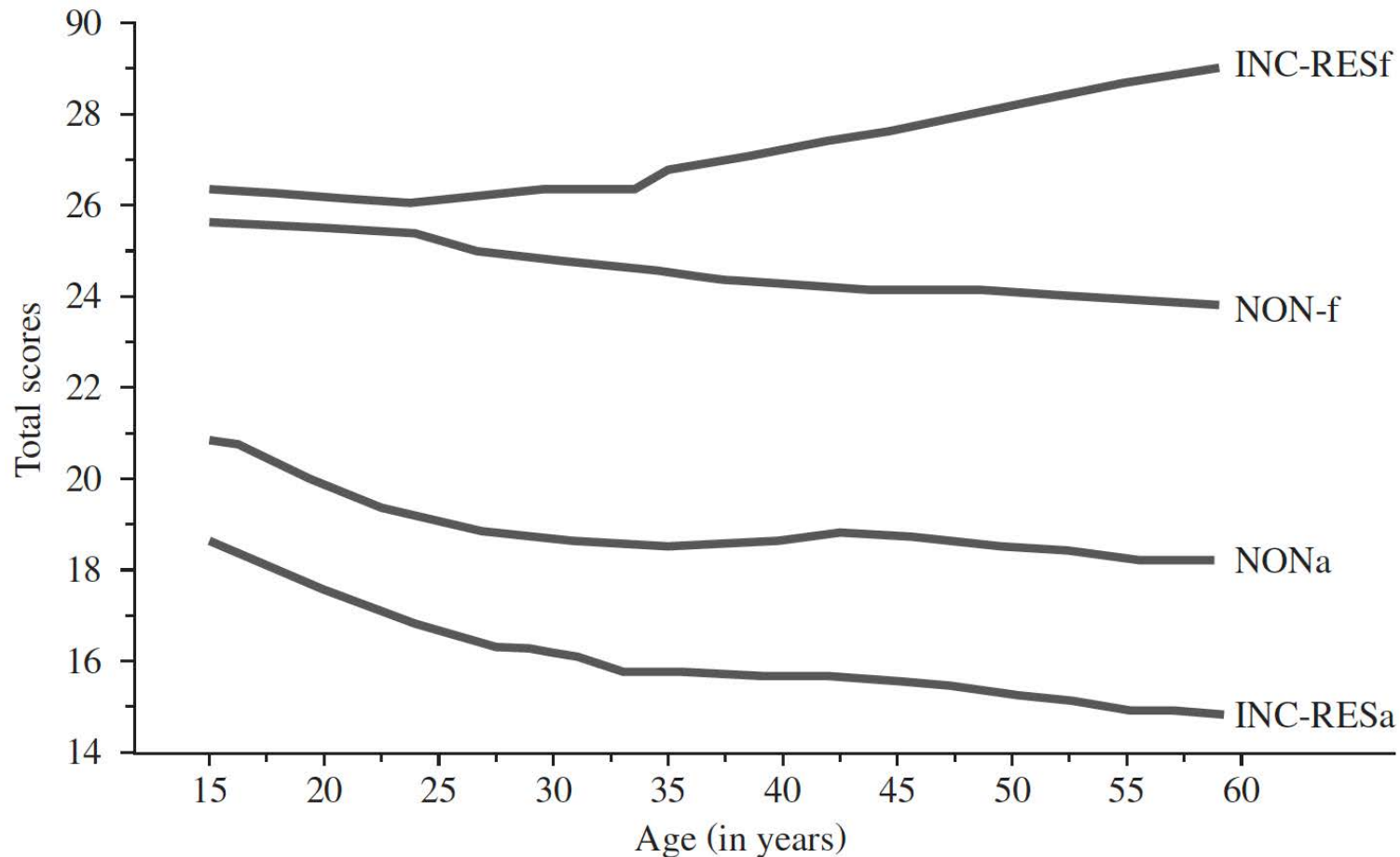


Figure 1. Development of humor appreciation across the life span (INC-RESf = funniness of incongruity-resolution humor, NONf= funniness of nonsense humor; NONa = aversiveness of nonsense humor; INC-RESa = aversiveness of incongruity-resolution humor) (Drawn from data presented in Ruch et al. 1990).

Comedy Präferenz und Demenz

- Forscher aus London (Clark et al. 2016; Fachmagazin „Journal of Alzheimer's Disease“) befragten Freunde und Verwandte von Menschen mit verschiedenen Formen von FTD (Fronto-Temporale Demenz) oder Alzheimer-Demenz sowie von gesunden Personen.
- Die Angehörigen und Freunde wurden gebeten, eine Reihe von Fragebögen auszufüllen, um herauszufinden, welchen Sinn für Humor die Patienten sowie die Kontroll-Personen hatten.
- Dabei sollten z.B. die Vorlieben für verschiedene Comedy-Stile bewertet werden, darunter Slapstick, Satiren und absurde Komödien. Familien wurden auch danach gefragt, ob sie in den letzten 15 Jahren Änderungen hinsichtlich des Humors bei ihren Lieben bemerkt hatten – lange, bevor sie die Diagnose Demenz erhielten.

Altered Sense of Humor in Dementia

Camilla N. Clark^a, Jennifer M. Nicholas^{a,b}, Elizabeth Gordon^a, Hannah L. Golden^a, Miriam H. Cohen^a, Felix J. Woodward^a, Kirsty Macpherson^a, Catherine F. Slattery^a, Catherine J. Mummery^a, Jonathan M. Schott^a, Jonathan D. Rohrer^a and Jason D. Warren^{a,*}

^a*Dementia Research Centre, UCL Institute of Neurology, University College London, UK*

^b*London School of Hygiene and Tropical Medicine, University of London, London, UK*

Accepted 30 July 2015

Abstract. Sense of humor is potentially relevant to social functioning in dementias, but has been little studied in these diseases. We designed a semi-structured informant questionnaire to assess humor behavior and preferences in patients with behavioral variant frontotemporal dementia (bvFTD; $n = 15$), semantic dementia (SD; $n = 7$), progressive nonfluent aphasia (PNFA; $n = 10$), and Alzheimer's disease (AD; $n = 16$) versus healthy age-matched individuals ($n = 21$). Altered (including frankly inappropriate) humor responses were significantly more frequent in bvFTD and SD (all patients) than PNFA or AD (around 40% of patients). All patient groups liked satirical and absurdist comedy significantly less than did healthy controls. This pattern was reported premorbidly for satirical comedy in bvFTD, PNFA, and AD. Liking for slapstick comedy did not differ between groups. Altered sense of humor is particularly salient in bvFTD and SD, but also frequent in AD and PNFA. Humor may be a sensitive probe of social cognitive impairment in dementia, with diagnostic, biomarker and social implications.

Keywords: Alzheimer's disease, comedy, dementia, frontotemporal dementia, humor, progressive aphasia, semantic dementia

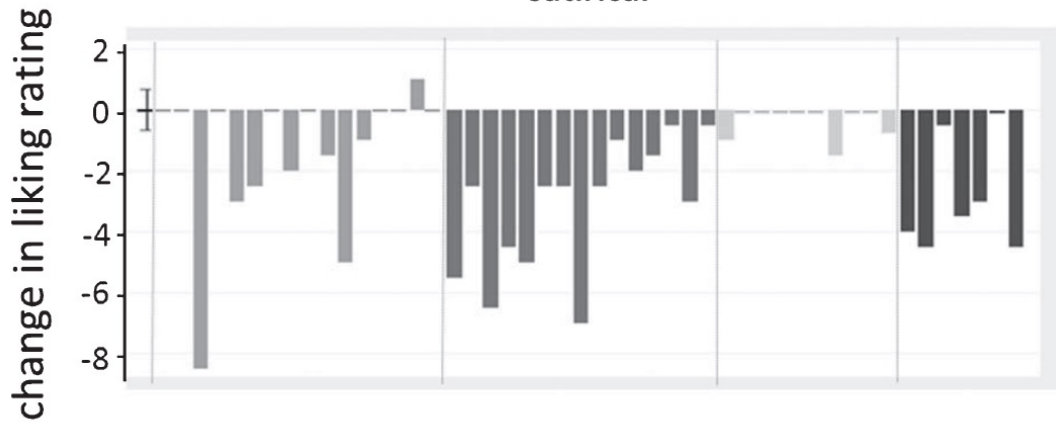
- Beurteilen Sie bitte auf einer Skala von 1 (= lehnt sehr stark ab) bis 10 (= sehr stark) wie sehr er/sie Komödien der angegebenen Art mag
 - Slapstick oder Face (z.B. Mr Bean, Benny Hill, Tom und Jerry)
 - aktuell: vor 15 Jahren:
 - Satirische Komödien (z.B., Yes, Minister, Punch, The New Yorker)
 - aktuell: vor 15 Jahren:
 - Absurde Komödien (Monty Python, The Goon Show)
 - aktuell: vor 15 Jahren:

- Aktuell: geringes Mögen von *absurden* und *satirischen* Komödien im Vergleich zur gesunden Vergleichsgruppe, kein Unterschied in Slapstick.
- Vor 15 Jahren: weniger Unterschiede; geringeres Mögen von satirischen Komödien im Vgl. zur gesunden Vergleichsgruppe
- Vergleich “Aktuell” zu “vor 15 Jahren”: kein Unterschied in Vergleichsgruppe
- Abfall von Satire und absurdem Humor

slapstick



satirical



absurd



C

AD

bvFTD

PNFA

SD

AD, Alzheimer's disease;
 Alzheimer Demenz
 bvFTD, behavioral variant of
 frontotemporal dementia,
 frontotemporale Demenz
 PNFA, progressive nonfluent
 aphasia;
 SD, semantic dementia

Humor als Frühindikator für Demenz?

- Freunde und Verwandte von Menschen mit Frontotemporaler Demenz oder Alzheimer berichten, dass sie bereits **neun Jahre, bevor die ersten Demenz-Symptome auftraten**, Veränderungen im Humor feststellten.
- diese Veränderungen könnten als potenzieller Frühindikator die Diagnose der Demenz-Krankheit erleichtern
- Siehe auch <https://www.praxisvita.de/demenz-diese-art-von-humor-ist-ein-warnzeichen-19978.html>

Pilotstudie: Clownbesuche bei Personen mit Demenz



Start **Angebote** Preise Künstler Werke Kontakt

Erwachsene **WIENI - ClownPantomime fuer Demenzkranke**

Kinder

Aeltere

Touristen

Demenz ClownPantomime.
ClownPantomime für Demenzkranke.
Geriatric ClownPantomime.
Geronto ClownPantomime.
Handicap ClownPantomime.
Heiterkeitspfleger.
Pflegehelfer S R K.
















Für Menschen mit
Erkrankung wie Demenz und Handikaps aller Art.
Im Altersheim, Pflegeheim, Demenz Zentrum.

Auch für Familien Angehörige geeignet.

Pilotstudie

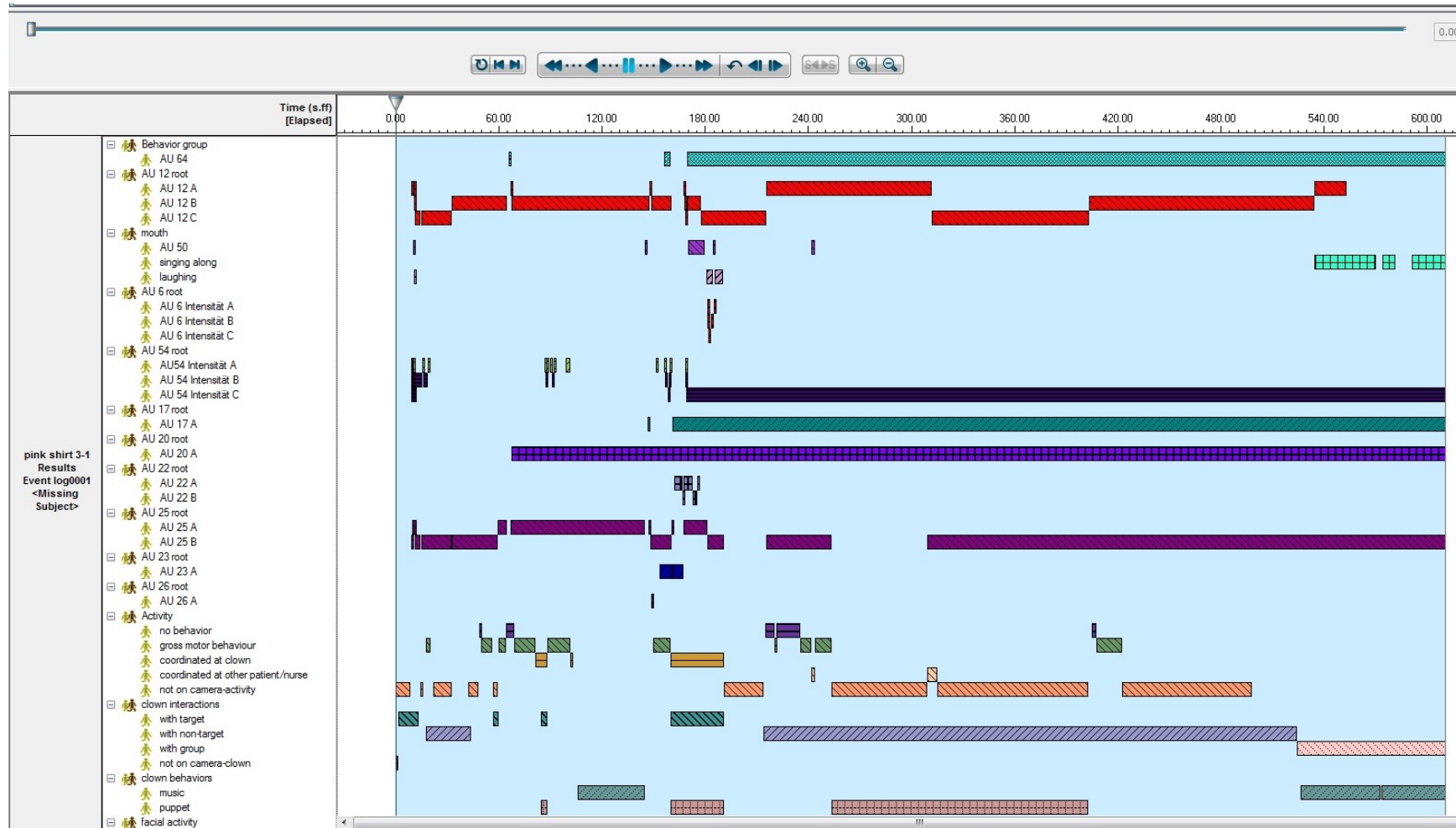
- Clowninterventionen bei 20 Personen mit Demenz (Bewohner des Alters- und Pflegeheims Moosmatt)
 - Jennifer Hofmann, Tracey Platt, Clown Wieni
- Heiterkeitspfleger Clown Wieni, wöchentlich 1h Teilnahme an Gruppenaktivität, verschiedene erheiternde Interventionen/ Interaktionen (Musik, spielt imaginäres Instrument, Anziehen eines Schuh, Spiel mit Stab, Scheitern)
- Interaktionen werden gefilmt
- danach mittels FACS analysiert
- Tagebuch (Personal) an Tagen mit und ohne Clownbesuch (Emotionen, Motorik)
- Frage: wird echte Erheiterung ausgelöst, oder ist es mehr ein soziales Lächeln?

Facial Action Coding System (Ekman, Friesen & Hager, 2002)

AU1  Inner brow raiser	AU2  Outer brow raiser	AU4  Brow Lowerer	AU5  Upper lid raiser	AU6  Cheek raiser
AU7  Lid tighten	AU9  Nose wrinkle	AU12  Lip corner puller	AU15  Lip corner depressor	AU17  Chin raiser
AU23  Lip tighten	AU24  Lip presser	AU25  Lips part	AU26  Jaw drop	AU27  Mouth stretch

- anatomisch basiert
- jede visuell unterscheidbare Veränderung im Gesicht kann erfasst werden
- 44 Action Units (AU's)
- Action Unit \neq Gesichtsmuskel
- Jedes AU hat eine arbiträr festgelegte Nummer
 - Zyg. Major= AU 12
- Kodierung von Häufigkeit, Intensität, Lateralität, Timing, Dauer





Ergebnisse

- Die Clowninteraktionen lösten echte Freude aus; viele Duchenne Displays, teilweise mit Vokalisation (Lachen), auch gering intensives Lächeln. (Teils getriggert durch Musik)
- Kaum Indikatoren negativer Emotionen
- Tagebuch von Pflegepersonal: bessere Verfassung an Tagen mit Clownbesuch (Stimmung, Motorik)
- Nicht vollständig ausgewertet; noch nicht publiziert



Wenn Sie mich kontaktieren wollen
willibald.ruch@bluewin.ch