



Dr. Tabea Scheel

Vertretungsprofessorin, Arbeits- und Organisationspsychologie, Fern-Universität in Hagen

www.fernuni-hagen.de

Humor macht gesund – (k)ein Witz?

Humor macht gesund – aber nicht jede Art und in jedem Kontext. Während ein sozialer und selbstaufwertender Humorstil generell positiv sind, können selbstabwertender und v.a. aggressiver Humor sehr ungünstig sein.

Im Vortrag werden Ergebnisse eines Projektes vorgestellt, dessen Ziel die Gesundheitsaufklärung und -erforschung in Zusammenhang mit Humor in Schulen war. 340 Jugendliche nahmen an dem Projekt teil. Die verschiedenen Humorstile hingen mit gesundheitsrelevanten Faktoren (Schlaf, Gereiztheit) zusammen sowie mit Fehler- und Klassenklima.

Zusätzlich wird ein Überblick über den aktuellen Stand der Forschung zum Zusammenhang von Humor und Gesundheit gegeben.

Psychische Wirkungen von Humor lassen sich besser nachweisen als physische. In einer Studie mit Klinikclowns wurden jedoch parallel psychische und psychophysiologische Effekte gefunden.

<http://humorkongress.ch> | <https://www.facebook.com/humorkongress>