

**Zeitschrift:** ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift  
**Herausgeber:** Schweizerische Offiziersgesellschaft  
**Band:** 186 (2020)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Es gibt im Leben keine bessere Waffe als den Humor  
**Autor:** Buchmann, Marianne / Annen, Hubert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-905622>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Es gibt im Leben keine bessere Waffe als den Humor<sup>1</sup>

**Der Militäralltag stellt hohe körperliche und mentale Anforderungen, auf welche die Armeeinghörigen oft mit Sprüchen oder Witzen reagieren. Angesichts der in der Alltagserfahrung bekannten heilsamen Wirkung von Humor wurde dessen positiver Einfluss erstmals im Rahmen der militärischen Grundausbildung untersucht. Die betreffenden Befunde werden nachfolgend diskutiert.**

Marianne Buchmann, Hubert Annen

Es fällt auf, wie stark wir in Coronazeiten von Witzen, witzigen Bildern und Filmchen überflutet werden (siehe als Beispiel die Abbildung unten). Das war auch im Kontext anderer Krisen oder erschreckender Ereignisse so: Es dauert nicht lange, bis die ersten Witze zum Thema auftauchen, was auf einen grundlegenden psychologischen Mechanismus zurückzuführen ist. Wenn man einen Witz über eine belastende Situation macht, entwickelt man ein Gefühl der Dominanz über sie. Das Bedrohliche eines stressigen Ereignisses wird durch den Scherz abgemindert.

Bezogen auf den militärischen Kontext und insbesondere den Kriegseinsatz reduziert Humor beispielsweise den erlebten Stress, indem er das allgegenwärtige Todesrisiko in Marschliedern und Witzen verspottet. Dank Humor lässt sich die wahrgenommene Angst sowie der damit verbundene Stress reduzieren, wodurch das Gefühl der Kontrolle eher wiedererlangt wird.<sup>2</sup> Gemeinsames Lachen ist zudem ein Zeichen für eine gemeinsame Denkweise und gemeinsame Werte, was das Zusammengehörigkeitsgefühl verstärkt. Bereits im Jahr 1918 hob der US-amerikanische Psychologe G. Stanley Hall hervor, dass «Humor vielleicht die allerbeste Tarnung von Angst ist». Er war der Meinung, dass «Witze normalerweise zu den unbeschwertesten Momenten des Lebens gehören, aber an der Front werden sie dazu benutzt, die ernsthafteste und feierlichste aller menschlichen Erfahrungen – die Vorstellung des Todes – zu verdecken». Humor scheint somit eine der wirkungsvollsten Strategien zu sein, um mit den Belastungen des militärischen Einsatzes umzugehen.

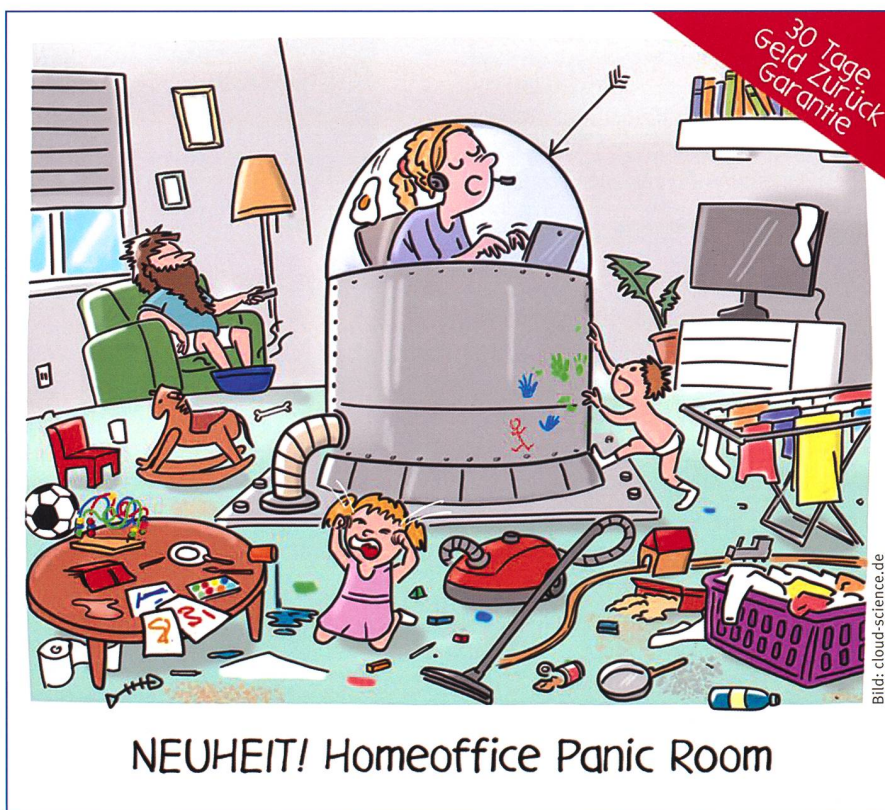
Die positiven Aspekte des Humors werden in zahlreichen Studien hervorgehoben<sup>3</sup> und die diesbezügliche Alltagserfahrung scheint unhinterfragt zu sein. Dementsprechend mangelt es hier auch nicht

**«Humor gibt den Menschen das Gefühl, keine Angst zu haben.»**

an zahlreichen humorvollen Anekdoten. In der militärwissenschaftlichen Forschung offenbart sich hinsichtlich des Humors allerdings eine Forschungslücke.

## Wissenschaftliches Verständnis von Humor und Verspieltheit

Es ist unbestritten, dass Humor ein unverzichtbarer Bereich des menschlichen Funktionierens ist. Er trägt zur emotionalen Gesundheit bei und ist wichtig im Rahmen sozialer Beziehungen. Obschon wir alle eine klare Vorstellung davon haben, was Humor ist, stossen wir auf beträchtliche Hürden, wenn wir dieses Phänomen klar und eindeutig umreissen wollen. Brauchbare Ansätze finden sich – wenig überraschend – im Feld der Positiven Psychologie. Dort wird «Verspieltheit» als Synonym für Humor verwendet und wie folgt definiert: «Humor (Verspieltheit): Freude am Lachen und Necken; ande-





re Menschen zum Lächeln bringen; die leichte Seite sehen; Witze machen (nicht unbedingt erzählen)». Die empirischen Ergebnisse unterstützen den synonymen Wortgebrauch von Humor und Verspieltheit. Es wird argumentiert, dass Humor eine spielerische Geisteshaltung ist, das heisst ein Spiel mit Ideen. Folglich können Humor und Verspieltheit als stark überlappende, aber nicht vollkommen identische Konstrukte betrachtet werden.<sup>4</sup>

Ein Grossteil der Humorforschung konzentriert sich auf die Auswirkungen von Humor auf Gesundheit, Coping, Burnout und Stress. Aufgrund der zahlreichen typischen Belastungen, die in der militärischen Ausbildung auftreten (z.B. Wechsel vom zivilen zum militärischen Leben, Zeitdruck, fehlende Privatsphäre, Schlafmangel, körperlicher Stress usw.<sup>5</sup>), erscheint es naheliegend, die Zusammenhänge zwischen Humor und Stress auch im Militär näher zu beleuchten. Aufgrund der dazu vorliegenden Daten wird dabei die wahrgenommene Einsamkeit in die Überlegungen miteinbezogen.

### Einsamkeit und Stress im militärischen Kontext

Bisher gibt es nur wenige Studien zur Relevanz von Einsamkeit und Stress im militärischen Kontext. In einer älteren Untersuchung wurden die Auswirkungen von sozialer Unterstützung und Kampfintensität auf die wahrgenommene Einsamkeit während militärischen Kampfhandlungen betrachtet. Die Autoren argumentieren, dass ein schlechter Truppenzusammenhalt zu Einsamkeit führen kann und sich einsame Soldaten von der

Gruppe isoliert fühlen. Diese Einsamkeit an sich wird als belastend empfunden, was wiederum den bereits vorhandenen Einsatzstress der Soldaten verstärkt.

Des Weiteren zeigen die Ergebnisse einer aktuellen Studie, welche die Folgen von Depressionen und Selbstmordgedanken bei Militärveteranen in der Primärversorgung thematisierte, dass Einsamkeit möglicherweise die wichtigste Kom-

### «Humorvolle Menschen nehmen stressreiche Ereignisse als kontrollierbar wahr.»

ponente der zwischenmenschlichen Bindung darstellt, da sie sowohl mit der Schwere der Depression, der Suizidalität als auch dem Gesundheitsverhalten in Verbindung steht<sup>6</sup>.

Die genannten Faktoren spielen nicht nur in Bezug auf den Kriegseinsatz, sondern auch im militärischen Ausbildungs-

alltag eine Rolle. Einer amerikanischen Studie zufolge laufen jene Kadetten der U.S. Military Academy, die Humor als Bewältigungsstrategie einsetzen, weniger Gefahr, aus dem Training auszuscheiden. Darüber hinaus wird argumentiert, dass von der Positiven Psychologie abgeleitete Konstrukte wie Charakterstärken, zu denen auch Humor gehört, ein wesentlicher Bestandteil einer guten Offiziersausbildung sein sollten.<sup>7</sup>

Und schliesslich konnte in der Schweizer Armee sogar mit objektiven Daten gezeigt werden, dass sich Einsamkeitsempfindungen im Ausbildungsalltag einer Rekrutenschule negativ auswirken. Rekruten, die über eine geringe Ausprägung an sozialer Unterstützung berichteten, konnten in einer Stresssituation weniger Energie mobilisieren als ihre Kameraden, die sich als sozial gut eingebettet fühlten.<sup>8</sup>

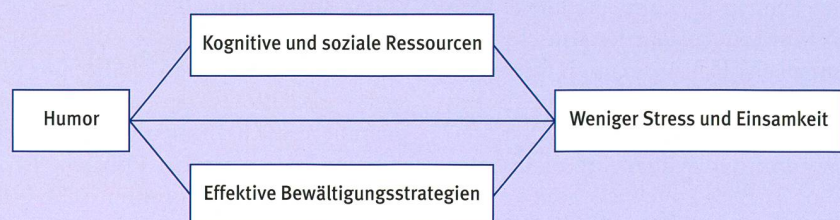
Auf der Basis der oben aufgeführten Erkenntnisse werden nun die Auswirkungen von Humor auf Einsamkeit und Stress (Grafik unten) systematisch unter die Lupe genommen.

### Auswirkungen von Humor auf Einsamkeit und Stress

Bisherige Untersuchungen liefern also den Nachweis, dass höhere Werte in Humor mit einem geringeren Mass an Einsamkeit einhergehen und dass Humor sowohl für Einsamkeit als auch für wahrgenommenen Stress als negativer Prädiktor, das heisst als Schutzfaktor, wirkt. Generell gibt es mehr empirische Belege für den Zusammenhang zwischen Humor und Stress als für die Verbindung zwischen Humor und Einsamkeit.

Die gefundenen positiven Korrelationen zwischen Humor und Stressresistenz werden damit erklärt, dass Humor zu einer effektiveren Bewältigung von Belastungen führt und mit einer zuversichtlicheren Wahrnehmung der Umwelt einhergeht. Dadurch vermögen humorvolle

### Theoretisches Modell zum Zusammenhang zwischen Humor, Stress und Einsamkeit



Grafik: Autor

Personen negative Auswirkungen in Stress-situationen zu reduzieren und stressreiche Ereignisse als kontrollierbarer wahrzunehmen. Sie sind auch in der Lage, zusätzliche soziale Ressourcen zu nutzen, da sie bei den Mitmenschen positive Emotionen auslösen, denn Spass und gutmütiger Humor sind ansteckend und wirken sich positiv auf die Stimmung anderer aus. Die Tatsache, dass Menschen mit einem geringen Sinn für Humor im Vergleich zu humorvollen respektive verspielten Personen mehr Stress wahrnehmen, wird ausserdem damit erklärt, dass verspielte Men-

verfügbaren Werte, die in den RS-Wochen eins, sieben und elf erhoben wurden, betrachtet. Mit diesem Datensatz wurden mittels Korrelationsanalysen Zusammenhänge zwischen den erwähnten Variablen exploriert.

### Ergebnisse

Zu allen drei Messzeitpunkten zeigten sich statistisch bedeutsame negative Korrelationen zwischen Verspieltheit beziehungsweise Humor und Einsamkeit mit Effektgrössen im starken Bereich. Je humorvoller ein Rekrut also war, desto weniger einsam fühlte er sich während der RS – dies unabhängig von der Ausbildungswoche. Ein ähnliches Bild zeigte sich in Bezug auf Humor und Stress. Auch hier deuten die Ergebnisse darauf hin, dass weniger Stress empfunden wurde, je verspielter respektive humorvoller ein Rekrut war.



Bild: Militärverlag der DDR

schon über mehr kognitive Ressourcen zur Stressbewältigung verfügen, indem sie beispielsweise die Situation aus verschiedenen Perspektiven betrachten können. Dadurch sind sie auch in der Lage, diverse Bewältigungsstrategien zu entwickeln.<sup>9</sup>

Bisher wurden die erwähnten Zusammenhänge zwischen Humor und Einsamkeit sowie Humor und Stress vorwiegend in der Zivilbevölkerung untersucht. Erstmals wurden derartige Analysen auch bei Schweizer Rekruten durchgeführt.

### Methodik

Um den Humor der Rekruten zu messen, wurde eine Kombination zweier Skalen verwendet. Die Verspieltheit der Studienteilnehmenden wurde anhand der «Short Measure of Playfulness»-Skala erhoben. Für die Analysen wurde zudem das Item «Ich finde oft etwas, über das ich lachen kann» aufgenommen. Dieses Item gehört zur Kurzfassung der deutschen Resilienz-Skala. Das Ausmass an Stress und Einsamkeit wurde mittels der deutschen Versionen des «Perceived Stress Questionnaire» und der «University of California Los Angeles Loneliness Scale» eingeschätzt. Insgesamt lagen letztlich Daten von 652 Rekruten vor und es wurden alle

Die Effektstärke lag hier allerdings lediglich im mittleren Bereich. Die Annahme, dass Humor und Verspieltheit im militärischen Kontext mit weniger Einsamkeit und einer geringeren Wahrnehmung von Stress verbunden sind, konnte bestätigt werden. Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit den Resultaten anderer Studien im zivilen Kontext.

### Fazit

Das Wissen um die Eigenschaften, die Individuen weniger anfällig für die Entwicklung von psychischen Fehlanpassungen machen, ist im militärischen Kontext aufgrund der potenziell belastenden Aufgaben und Rahmenbedingungen besonders wertvoll. Humor scheint überdies nicht nur eine relevante Überlebensstrategie im realen Kampf zu sein, sondern schützt auch die Rekruten im militärischen Ausbildungsalltag vor Stress und Einsamkeit.

Aus (militär-)wissenschaftlicher Perspektive konnte also der Nachweis für die postulierten Zusammenhänge erbracht werden. In praktischer Hinsicht ist zu empfehlen, dass sich militärische Führungspersonen damit auseinandersetzen, wo und wie sie Humor als wertvolle Quel-

le für die Stressbewältigung im militärischen Alltag einsetzen können. Aber nicht alles ist lustig. Im militärischen Alltag und Einsatz gibt es Situationen, in denen Humor entweder unangemessen oder sogar kontraproduktiv sein kann; abwertender oder zynischer Humor wirkt dann ganz besonders respektlos oder entwürdigend<sup>10</sup>. Es gilt also stets zu beachten, dass Humor nicht mit billigen Witzen oder mit Sprüchen auf Kosten anderer gleichzusetzen ist.

- 1 Georges Courteline (1858–1929), französischer Dramatiker und Lustspielautor.
- 2 Ruch, W. (2008). Psychology of humor. In V. Raskin (Ed.), *The primer of humor research* (8th ed., pp. 17–101).
- 3 z. B. Martin, 2004; Mesmer-Magnus, Glew & Viswesvaran, 2012; Proyer, 2013; Sliter, Kale & Yuan, 2014.
- 4 Proyer, R. T., & Ruch, W. (2011). The virtuousness of adult playfulness: the relation of playfulness with strengths of character. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(1), 4.
- 5 Annen, H. & Frei, S. (2011). Stressors and coping-strategies of recruits during basic training. Paper presented at the 53rd Annual Conference of the International Military Testing Association, South Kuta, Indonesia.
- 6 Teo, A. R., Marsh, H. E., Forsberg, C. W., Nicolaidis, C., Chen, J. I., Newsom, J., Dobscha, S. K. (2018). Loneliness is closely associated with depression outcomes and suicidal ideation among military veterans in primary care. *Journal of Affective Disorders*, 230, 42–49.
- 7 Matthews, M. D. (2008). Toward a positive military psychology. *Military Psychology*, 20(4), 289–298.
- 8 La Marca, R., Bösch, M., Sefidan, S., Annen, H., Wyss, Th., Mäder, U., Roos, L., & Ehlert, U. (2012). A decrease in perceived social support during military service is associated with a concomitant increase in baseline and decrease in stress reactivity levels of salivary alpha-amylase. *Eur J Psychotraumatology* (Suppl 1), 109.
- 9 Magnuson, C. D., & Barnett, L. A. (2013). *The Playful Advantage: How Playfulness Enhances Coping with Stress*. *Leisure Sciences*, 35(2), 129–144.
- 10 Aultmann, J.M. (2009) When Humor in the hospital is no laughing matter. *J Clin Ethics* 20 (3) 227 234.



Marianne Buchmann  
MSc  
Psychologin Rekr Zen.  
PERSA  
8045 Zürich



Oberst  
Hubert Annen  
Dr. phil., Dozent Militärpsychologie und Militärpädagogik, MILAK/ETHZ  
6300 Zug