

Die vier Humorstile (nach Rod Martin 2003 und Tabea Scheel 2012)

	Positiv	Negativ
Selbst	Selbstaufwertender Humor	Selbstabwertender Humor
Andere	Sozialer Humor	Aggressiver Humor

Die vier Stile können in zwei positive und zwei negative Stile unterteilt werden: selbstaufwertend und sozial versus selbstabwertend und aggressiv. Erstere haben positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden, während letztere sich negativ auswirken. Zudem ist jeder Stil entweder auf einen selbst oder auf andere gerichtet: selbstaufwertend und selbstabwertend versus sozial und aggressiv. Oft ist unser individueller Humor-Stil eine Mischung aus den obigen vier Humor-Stilen. Die Grenzen sind fließend... Gegenüber Menschen, die sich in Krisen befinden und erschöpft sind, ist sozialer Humor passender und unterstützender. Wenn es uns persönlich nicht so gut geht sollten wir selbstabwertenden Humor sparsam einsetzen!

Selbstaufwertender Humor wird, wie der Name schon sagt, benutzt um sich selbst aufzuwerten, und zwar in einer Art und Weise, die andere nicht verletzt. Menschen mit vorwiegend selbstaufwertendem Humor haben gewöhnlich eine positive Einstellung. Sie benutzen Humor, um mit den Schwierigkeiten im täglichen Leben klarzukommen. Sie haben eine gesunde und meist realistische Perspektive auf die Dinge und benutzen Humor außerdem, um ihre eigenen Gefühle zu regulieren. Morgens vorm Spiegel. Da denken Menschen bekanntlich sehr unterschiedliche Dinge. "Na Zuckerfee, noch ein bisschen zerknittert? Dann gibt es ja tagsüber viele Entfaltungsmöglichkeiten." ist offensichtlich aufwertender als "Ich kenn Dich nicht, aber ich wasch Dich trotzdem." – eher selbstabwertender Humor.

Sozialer Humor wird benutzt, um die Beziehungen mit anderen Menschen zu verbessern, und zwar in einer wohlwollenden Art und Weise, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Sie benutzen Humor als soziales Schmiermittel, auf tolerante und keineswegs feindselige Weise, um schwierige Situationen zu entspannen und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Außerdem nehmen sie sich selbst nicht allzu ernst. Sozialer Humor bedeutet, es passiert etwas Amüsantes, ohne dass jemand dabei zu Schaden kommt.

Im Krankenhaus sagt eine Patientin im Offizierston zum Pfleger: "Sie müssen mich noch umlegen." Der Pfleger dreht sich um, zieht die imaginäre Pistole, schießt und pustet die Luft weg. Die Patientin grinst und entspannt sich. Oft sind es im Alltag absichtliche Fehlinterpretationen von Situationen, die ein Lächeln auf das ernste Gesicht der Patienten oder Kollegen zaubern.

Aggressiver Humor wird benutzt, um andere herabzusetzen. Dazu gehören z. B. Zynismus, Sarkasmus und Hänkeln, sowie sexistischer und rassistischer Humor. Menschen, die aggressiven Humor bevorzugen, reißen oft impulsiv Witze, ohne darüber nachzudenken, dass sie damit andere verletzen könnten. Manchmal benutzen sie Humor auch, um ihre Mitmenschen einzuschüchtern, zu bedrohen oder zu schikanieren. Wenn der Chef zu seinem Mitarbeiter sagt: „Ihnen kann man beim Laufen ja die Schuhe besohlen.“ dann ist dies versteckte Kritik, die vom Mitarbeiter in diesem Moment wahrscheinlich nicht als lustig empfunden wird.

Selbstabwertender Humor wird benutzt, um von anderen Anerkennung zu erhalten, indem man lustige Dinge sagt oder macht, die einen selbst auf den Arm nehmen. Menschen mit dieser Art von Humor erlauben anderen, sich über sie lustig zu machen. Die selbstabwertende Variante der morgendlich leeren Kaffeedose wäre wohl eher: "Der Kaffee ist alle, Du Trottel, Du Blödmann, zu doof zum einkaufen, dabei warst Du doch gestern erst einkaufen." Aufwertender wäre sicher der Gedanke: "Oh Du Armer, dann nix wie zum leckeren Bäcker gegenüber. Ohne Kaffee kannst Du doch gar nicht die Augen aufmachen."