



# ...BIS DAS ZWERCHFELL HÜPFT

*Warum man mit einem Lachen  
die Welt erobern kann*

Jetzt haben wir's, mit empirisch-tierischem Ernst verbürgt: In Deutschland gibt es nichts zu lachen. Der Psychologieprofessor David Myers vom Hope College in Michigan will – so eine Pressemeldung der dpa – bemerkt haben, dass sich der Mund bei der Aussprache deutscher Umlaute nach unten verzieht. Dies führe zu einem miesepetrigen Gesichtsausdruck, aktiviere Muskeln, die mit „negativen Emotionen besetzt“ seien und könne den Gemütszustand einer Person signifikant beeinflussen. Das Englische mit seinen vielen „e“- und „a“-Lauten lasse die Menschen dagegen fröhlich und hilfsbereit

werden. Die an der Royal Society in Edinburgh vorgestellte Theorie wurde von der englischen Presse mit unverhohlener Schadenfreude aufgegriffen. Die „Times“ und der „Daily Telegraph“ illustrierten die Ausführungen auf ihrer Titelseite mit Fotos eines missmutig dreinblickenden Gerhard Schröder. Selten so gelacht.

#### **Verlorene Liebesmühe**

Auch wenn die Üs und Ös nur sanft aufs deutsche Gemüt drücken sollten: Der Humor glänzt bei uns zunehmend durch seine Abwesenheit. Obwohl wir von den Vertretern der neuen deutschen Spaßkultur – zwischen Harald Schmidt und Hape Kerkeling – mit einer Invasion urkomischer Schenkelklopfer überschüttet werden, hält man es bei uns immer öfter mit Woody Allen: „Die meiste Zeit habe ich kaum Spaß und den Rest der Zeit gar keinen.“ Um den postmodernen germanischen Bierernst erstmal in Zahlen auszudrücken: Durchschnittlich lachen die Deutschen heute nur noch sechs Minuten am Tag – in den 50-er Jahren waren es noch 18 Minuten! Bei einem Ländervergleich liegt die reiche Bundesrepublik damit gerade mal auf dem 42. Platz. Aber auch in den anderen europäischen Staaten und in den USA runzeln die Wissenschaftler sorgenvoll die Stirn ob des rapide wachsenden Humorschwundes. Und der scheint um so rätselhafter, als in den Dritte-Welt-Ländern noch immer gelacht wird, bis die Wände der maroden Hütten ▶

wackeln. Laut einer Umfrage finden sich ausgerechnet in Bangladesch, Aserbeidschan und Nigeria die meisten glücklichen Menschen. Und im Urwald kichern und grölen die kleinen Pygmäen, bis ihnen die Knie weich werden und sie auf den Boden fallen.

#### Schwarze Brille

Uns geht's so gut wie nie – nur wissen wir's offenbar nicht. Der Psychotherapeut Dr. Michael Titze erklärt, warum unser inneres Barometer zunehmend auf Sturm steht: „Wir haben offenbar eine Gesellschaft geschaffen, die Leistung und Erfolg so hoch bewertet, dass wir uns schämen und in Depressionen verfallen, wenn wir hinter gesteckten Zielen zurückbleiben.“ Und nach denen müssen wir uns leider vergeblich recken, orientieren sie sich doch nicht mehr an den Durchschnittsnormen, sondern am (unerreichbaren) Ideal. Um die innere Seelenruhe ist es unter dieser Sisyphusarbeit geschehen, zumal wir auch nach Feierabend noch ständig unter Dampf stehen. Der Freizeitforscher Horst W. Opaschewski verweist auf die wachsende Tendenz, sich auf risikoreiche, nervenaufreibende und kostspielige „Fun“-Aktivitäten einzulassen. Denn die subjektive Lebensqualität bemesse sich am objektiv Überdurchschnittlichen: am ewig Jugendlichen, makellosen Aussehen und einer fast unbegrenzten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. „Die postmoderne Überbietungsgesellschaft“, so Michael Titze, „erzeugt somit eine Atmosphäre permanenter Überforderung, die eine positive Selbsteinschätzung immer schwerer gelingen lässt.“ Die Folge sei ein Anwachsen nar-

*Humor zu haben, ist die List, zu lachen, wenn's zum Weinen ist.*  
Wilhelm Busch



*Kommt ein Hahn mit 'nem Straußenei auf seine Hühnerfarm: „Mädels, ich will ja nicht meckern, aber kuckt mal, was die Konkurrenz so macht...“*

zistischer Selbstwertprobleme, verbunden mit Scham, Schüchternheit, Versagensängsten und Selbstzweifeln.

#### Lachsalven aus Indien

Szenenwechsel: Der Innenhof eines Gefängnisses nördlich von Bombay: Hier versammeln sich jeden Morgen mehr als 300 Häftlinge zum kollektiven Ablachen. Gefängnisdirektor Donghade hat das skurile „Unterhaltungsprogramm“ eingeführt, um hinter den Gittern für gute Laune zu sorgen. Zeigten sich die indischen „Knastologen“ zunächst noch widerspenstig, sind sie inzwischen mit ganzem Zwerchfell bei der Sache. Seitdem herrscht zwischen Wacht habenden und Häftlingen meist Friede, Freude, Eiercurry.

Dass man gerade in einem indischen Gefängnis zu den sonderbaren Heiterkeitsausbrüchen neigt, ist kein Zufall. Predigt doch der indische Arzt Madan Kataria schon lange von der entspannenden und gesundheitsfördernden Kraft des Lachens. Er gilt als Begründer der Lachbewegung, die in Indien täglich Zehntausende von Menschen auf öffentliche Plätze oder in Parks treibt. In elf streng geregelten Schritten, in die zusätzlich alte Yoga-Techniken integriert wurden, üben sie 20 Minuten lang ein lautstarkes Gelächter. Längst ist diese Bewegung zu ihrem quietschvergnügten Siegeszug rund um die Welt angetreten. „Lachclubs“ haben sich über Australien, die USA und jetzt auch über Europa ausgebreitet. Im Dezember 1998 wurde in Wiesbaden der erste



*Von amerikanischen Wissenschaftlern wurde ein Lachzentrum im Gehirn entdeckt (beschrieben im Fachblatt „Nature“). Es liegt im so genannten supplementär-motorischen Areal am vorderen Stirnlappen, das die Bewegungen kontrolliert, die Gesichtsmuskulatur steuert und am Generieren von Sprache beteiligt ist. Die Forscher haben bei einer Patientin einen kleinen Teil dieses Areals elektrisch stimuliert. Egal was daraufhin die Patientin zu sehen bekam, sie machte sich über alles lustig.*

deutsche Club gegründet. Seitdem kann man in zahlreichen deutschen Städten gesundheitsfördernd losprusten.

#### Fit for fun

Auf die heilsame Kraft der guten Laune vertraute auch der US-Journalist Norman Cousins. Als ihm die Ärzte in den sechziger Jahren eine unheilbare Entzündung der Wirbelsäule diagnostizierten, verkroch er sich in ein Hotelzimmer und veranstaltete mit Slapstickfilmen einen Lach-Marathon. Die schrullige Kur hatte einen unerwartet großen Erfolg und führte schließlich zu seiner völligen Genesung. Von so einem schnöden Beweis für eine Volkswisheit – Lachen ist die beste Medizin – ließen sich die Ärzte allerdings nicht beirren, konnten die Halbgötter in Weiß doch nicht kampfflos das Zepter aus der Hand geben. Als William F. Fry daher vor mehr als dreißig Jahren antrat, das Lachen in seine Rechte zu heben, wurde er selbst von seinen Mitarbeitern an der Stanford Universität nur milde belächelt. Trotzdem konnte der Begründer und Nestor der Gelotologie (der Lehre vom Lachen) schließlich den Beweis erbringen, dass ein herzhaftes Lachen nachhaltige Auswirkungen auf die Atmung, das zentrale Nervensystem, das Herz-Kreislaufsystem und auf die Immunabwehr ausübt.



*Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.*  
Joachim Ringelnatz

Dass unser Gefühlsleben körperliche Vorgänge beeinflussen kann, wird heute selbst von den halsstarrigsten Materialisten nicht mehr bestritten; seit Anfang der 90-er Jahre erkundet die Psycho-Neuro-Immunologie das Zusammenspiel von Gefühlen und Körperzellen. Als Schaltstelle zwischen Körper und Geist haben die Forscher das Immunsystem ausgemacht, das mit einer ganzen Armada von weißen Blutkörperchen und Antikörpern eingedrungene Mikroben bekämpft und damit unsere Gesundheit entscheidend bestimmt. Und mit jedem Lacher statten wir diese „Körperpolizei“ mit neuen Kräften aus, so dass optimistisch gestimmte Menschen wesentlich seltener krank werden. (Bei einer Erkältung empfiehlt sich Eukalyptustee mit Ingwer und einer Prise *Monty Python*.) Aber damit nicht genug: Ein lautstarker Heiterkeitsausbruch setzt eine Unzahl positiver Prozesse in Gang, verbessert die gesamte körperliche und geistige Befindlichkeit. Nicht umsonst gilt das Lachen – darf man den neueren amerikanischen Studien trauen – als „bestes Naturheilverfahren, das wir kennen“.

#### Der Schalk im Nacken

Anstatt sofort zur Pillendose zu greifen, sollten Ärzte daher vielleicht hin und wieder einen guten Witz erzählen. In den USA ist der Gedanke gar nicht mal so abwegig, haben die neuen Erkenntnisse doch bereits jetzt zu merkwürdigen Blüten geführt. Dort toben durch zahlreiche Krankenhäuser therapeutische Clowns und machen zwischen Kathetern und Infusionsschläuchen ihre heilsamen Faxen. Ihr Vorbild ist Patch Adams, der als erster Clown-Doktor Furore gemacht hat (sein Leben wurde ►



## Herzhaftes Lachen

### setzt zahlreiche Körperprozesse in Gang:

- ◆ Das **Immunsystem** aktiviert viele verschiedene Antikörper zur **Stärkung der Abwehr**; Immunglobuline, T-Lymphozyten, natürliche Gamma-Interferone nehmen zu und wirken sowohl gegen Bakterien und Viren als auch gegen Krebs.
- ◆ Das **Gehirn** schüttet Endorphine („Glückshormone“) aus; sie wirken positiv stimulierend auf unsere gesamte Befindlichkeit und dämpfen das Schmerzempfinden.
- ◆ **Stress und die Folgen werden verhindert**, indem Lachen die Konzentration der Stresshormone Norepinephrin, Cortisol und Dopamin verringert.
- ◆ Die **Produktion von Wachstumshormonen** wird angeregt.
- ◆ „**Sauerstoffdusche**“: Beim Lachen nimmt der Körper drei- bis viermal soviel Sauerstoff auf wie sonst – die Muskulatur bekommt mehr Sauerstoff ab, die Verbrennungsvorgänge im Körper werden verbessert.
- ◆ Die **Verdauung wird angeregt**; wer sich buchstäblich vor Lachen schüttelt, bewirkt eine Durchknetung des Verdauungstraktes.
- ◆ Der **Kreislauf** kommt auf Touren; Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems.
- ◆ Die **Durchblutung** wird gefördert.
- ◆ Bis zu 300 verschiedene Muskeln werden angesprochen.
- ◆ Lachen reguliert den Blutdruck.

kürzlich mit Robin Williams in der Hauptrolle verfilmt). Ein Liebhaber der leisen Töne war der eigenwillige Mediziner wohl nicht: Für ein krebskrankes Mädchen etwa pappte er sich deutlich sichtbar eine Tumor-Attrappe an den Körper. Auf diese eher makabre Weise wollte Patch Adams seine Patienten direkt mit ihrer Krankheit konfrontieren und ihnen dadurch die Angst nehmen. Und das Lachen auf Krankenschein hat tatsächlich Erfolg: Selbst Erwachsene können das Krankenhaus nach einem Clown-Besuch wesentlich schneller wieder verlassen. In den USA gibt es daher spezielle Ausbildungsstätten für therapeutische Clowns, in denen bereits mehrere tausend Ärzte, Krankenschwestern und -pfleger organisiert sind. Fachgesellschaften wie die American Association of Therapeutic Humor veranstalten Kongresse, betreiben Fortbildungskurse für „Humorberater“ und geben spe-

zielle Fachzeitschriften heraus. Aber auch in deutschen Krankenhäusern ist es mit dem tierischen Ernst inzwischen vorbei: Seit 1994 versorgt sie der Wiesbadener Verein „Die Clown-Doktoren“ mit guter Laune.

#### ...wenn man trotzdem lacht

Und nicht nur in so existentiell schwierigen Situationen wie einer Erkrankung kann Humor Erleichterung verschaffen. Denn wer Humor hat sieht sich und die Welt in einem größeren Bezugsrahmen, kann seinen Blickwinkel verändern und Distanz zu seinen Lebensproblemen gewinnen. Einmal hemmungslos loszuprusten ist daher für unser Wohlbefinden von eminenter Bedeutung, bewahrt es uns doch davor, immer wieder in eine emotionale Berg- und Talfahrt zu geraten. Wer seinen Schalk im Nacken ordentlich pflegt, nimmt das Leben aber nicht nur leichter, sondern er wirkt auch liebenswürdiger. Denn in seinem

*Die Phantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie gerne sein möchten. Und der Humor tröstet sie über das hinweg, was sie tatsächlich sind.*

**Albert Camus**



*Ein junger Wissenschaftszweig, die Gelotologie oder Lehre vom Lachen, will mit Biologen, Anthropologen, Neurologen, Sprachwissenschaftlern und Verhaltensforschern dem Geheimnis der Heiterkeit auf die Spur kommen. Der 1. europäische Wissenschaftskongress „Humor in der Therapie“ fand am 5. Oktober 1996 im Kongresszentrum der Messe Basel statt. Inzwischen ist die jährliche Veranstaltung zum Mittelpunkt der europäischen Humorforschung geworden. Auf ihrer Internetseite [www.humor.ch](http://www.humor.ch) findet man unzählige Beiträge zum Thema.*

Umgang mit anderen – so hat die Psychologin Dr. Doris Wolf herausgefunden – stimmt dann buchstäblich die (Bio-)Chemie: „Lachen zwei Menschen gemeinsam, werden Endorphine ausgeschüttet – und diese Glückshormone wirken wie eine Harmoniedroge. So entstehen gegenseitiges Vertrauen und emotionale Nähe – die optimale Grundlage für eine gute Beziehung.“ Gleicher Humor ist daher nach neuen Studien Kriterium Nummer 1 bei der Partnerwahl und erhöht Ausstrahlung und Sex-Appeal.

Diese positiven Energien wollen sich zunehmend auch die Unternehmen zunutze machen. Immer öfter schicken große Konzerne ihre Mitarbeiter zu Humorseminaren und professionellen Humorberatern, damit sie sich dort lachtechnisch auf

*Während die lieben Kleinen durchschnittlich 400 Mal am Tag ihre Heiterkeit ausleben, verziehen Erwachsene nur noch 15 Mal pro Tag die Mundwinkel zu einem Lächeln. Doch auch wer nichts zu lachen hat, sollte sich dieser angenehmen Muskelanspannung unterziehen. Denn bei den Emotionen sind alle Veränderungen – von der Erinnerung bis zur Gestik – miteinander vernetzt. Wenn man sich vor den Spiegel stellt und mit Augen- und Wangenmuskeln ein (künstliches) Glückslächeln mimt, fühlt man sich nachweislich fröhlicher und entspannter.*

Vordermann bringen lassen – im Dienste des Unternehmens. Für Alfred Gerhards, Seminarleiter für Humortraining in Aachen, ist das die richtige Entscheidung: „Effektive Teamarbeit kommt heute ohne das Kommunikationsmittel Humor nicht mehr aus.“ Denn er verbinde die unterschiedlichsten Menschentypen eines Teams und könne Spannungen blitzschnell lösen. Darüber hinaus ersetzt eine Minute Lachen gut und gerne eine halbe Stunde Antistress-Training

#### Auf den zweiten Blick

Optisch ist der Heiterkeitsausbruch zunächst allerdings wenig anziehend: Bei einem herzhaften Lachen klettert der Puls auf 120 Schläge pro Minute, die Durchblutung wird angetrieben und die Lungenflügel dehnen sich. Zwerchfell und Bauchmuskulatur werden angespannt, um den Atem mit etwa 100 Kilometern pro Stunde durch die Luftröhre zu pressen. Dabei werden die Stimmbänder so sehr in Schwingungen versetzt, dass sowohl Männer als auch Frauen verblüffende Tonhöhen erreichen: Männer die höchsten Töne eines ausgebildeten Soprans, Frauen sogar die doppelte Höhe. Der Zygomaticus-Muskel zieht den Mund nach oben und sorgt für einen glücklichen Ausdruck. Der Augenmuskel wird angespannt und aktiviert im Gehirn positive Gefühle. Lachtränen fließen, weil der Lachmuskel auch die Muskulatur einbezieht, die den Tränensack umschließt. Die Pupillen werden groß, die Fingerkuppen feucht, das Zwerchfell hüpfert und die Beinmuskulatur erschlafft – und manchmal auch die Blase. Nur zwei Sekunden und sieben schnelle Hahas dauert es, bis uns wie bei einem Dudelsack die Luft ausgeht und wir neu inhalieren müssen für den nächsten Pruster: Hahahaha-hahahahaha. Ute Zimmer ◆