

Betrachtungen zum Phänomen „Lachen“ unter Berücksichtigung  
biologischer und gesellschaftlicher Aspekte



Erarbeitet von:

Christin Arndt

Anne Bierwisch

Alexandra Klingebiel

Staatliches Gymnasium „Wilhelm von Humboldt“

Nordhausen

Betreuer: Katja Schorcht

Nordhausen, den 7. November 2006

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>3</b>
1.1 DAS „PHÄNOMEN“ LACHEN.....	3
1.2 GELOTOLOGIE – EINE JUNGE WISSENSCHAFT .....	4
<b>2. VERHALTENSBIOLOGISCHE ASPEKTE DES LACHENS .....</b>	<b>6</b>
2.1 DIE SPRACHE DES LÄCHELNS .....	6
2.2 WENN BABYS LACHEN. . . . .	11
<b>3. DIE WIRKUNG DES LACHENS AUF KÖRPER UND SEELE .....</b>	<b>14</b>
3.1 DAS ZUSAMMENSPIEL VON GEHIRN UND HUMOR .....	14
3.2. DIE PHYSIOLOGISCHEN AUSWIRKUNGEN AUF DEN KÖRPER .....	17
3.2.1 <i>Hormonwirkungen beim Lachenfall</i> .....	20
3.2.2 <i>Endorphine - Auslöser des Glücksgefühls?</i> .....	22
3.3 DIE ENTWICKLUNG DES HUMORS IM LAUFE DES LEBENS.....	24
3.3.1 <i>Das Lachen im Säuglingsalter</i> .....	24
3.3.2 <i>Der Humor im Kindesalter</i> .....	25
3.3.3 <i>Der Humor im Jugendalter</i> .....	27
3.3.4 <i>Der Humor im Erwachsenenalter</i> .....	28
3.3.5 <i>Der Einfluss des Alters auf den Humor</i> .....	30
3.4 WARUM LACHEN WIE EINE DROGE WIRKT .....	34
<b>4. GESELLSCHAFTLICHE ASPEKTE DES LACHENS .....</b>	<b>36</b>
4.1 WORÜBER WIR LACHEN.....	36
4.1.1 <i>Der Einfluss der Nationalität auf den Humor</i> .....	37
4.1.2 <i>Der unterschiedliche Humor bei Mann und Frau</i> .....	38
4.2 DIE KLINIKCLOWNS .....	39
4.3 LACHYOGA .....	41
4.3.1 <i>Lachclubs</i> .....	42
4.3.2 <i>Der Ablauf einer Lachsitzung</i> .....	43
4.3.3 <i>Motive für die Teilnahme an Lachsitzungen</i> .....	46
4.4 LACHEN + BILDUNG → ERFOLG? .....	47
<b>5. ABSCHLIEßENDE BEMERKUNG .....</b>	<b>53</b>
5.1. PLÄDOYER FÜR MEHR LEBENSFREUDE .....	53
<b>6. ANHANG .....</b>	<b>55</b>
6.1 FRAGEBOGEN.....	55
6.2 LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS.....	59
6.3 DANKSAGUNG .....	63
6.4 SELBSTSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG.....	64

## **1. Einleitung**

### **1.1 Das „Phänomen“ Lachen**

„Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“<sup>1</sup> – wer kennt diesen Ausspruch Charly CHAPLINS nicht? Man findet ihn oft, verwendet in den verschiedensten Bereichen. Doch was verbirgt sich hinter diesem Zitat, was ist es, dass das Lachen so besonders macht? Diese Frage haben wir uns gestellt und wollen in unserer Seminarfacharbeit darauf eingehen, was es ist, dass das Lachen als Phänomen beschreibt und ausmacht.

„Lachen und Lächeln? – Das ist doch ganz einfach!“, werden sie denken...

Das dachten wir auch, bis wir uns ernsthaft mit dieser anscheinend lustigen Thematik befassten. Bei unseren Recherchen stellten wir fest, dass man dem Lachen im Alltag kaum Bedeutung oder Beachtung schenkt, weil es uns so selbstverständlich, so natürlich erscheint. Dabei ist „die einfachste Sache der Welt“ weitaus komplizierter und umfasst viele Bereiche. Sie beinhaltet wissenschaftliche, verhaltensbiologische, physiologische, psychologische und gesellschaftliche Aspekte, die uns helfen sollen, das Phänomen als solches zu verstehen, denn wie sagt schon ein altchinesisches Sprichwort: „Ein Lächeln ist die schönste Sprache der Welt“<sup>2</sup>.

Lachen ist ein angeborenes Ausdrucksverhalten des Menschen, welches in primärer Hinsicht Heiterkeit symbolisiert<sup>3</sup>. Im menschlichen Miteinander wird das Lachen daher als Ausdruck für Sympathie verstanden; wer lächelt wirkt auf andere positiver als ein stets ernster Mensch. Deshalb überrascht es nicht, dass eine lächelnde Person als warm und extrovertiert gilt – wer hingegen wenig lächelt, kalt und zurückgezogen wirkt<sup>3</sup>. Lachen ist die natürliche Reaktion eines gesunden Menschen auf komische oder erheiternde Situationen. Jemanden anlächeln trägt möglicherweise dazu bei, dass sich beide besser fühlen, denn ein Lächeln fordert sozusagen ein Lächeln heraus. Lachen und Humor sind typische Fähigkeiten, die einen Menschen charakterisieren. Der „menschliche Witz“ zielt dabei explizit auf das Lachen des Publikums ab, ebenso jegliche Form von Humor<sup>3</sup>. In der Medizin wird Lachen oder Heiterkeit als Therapieunterstützung eingesetzt, was im Volksmund mit der Redewendung „Lachen ist

<sup>1</sup> CHAPLIN, C., Aussprüche, <http://www.zitate-online.de/autor/chaplin-charlie/>, 08.06.2006

<sup>2</sup> Zitate und Sprichwörter, <http://de.wikiquote.org/wiki/Lachen>, 08.06.2006

<sup>3</sup> GEO: Lachen, Nr.8, August 1997

gesund“<sup>3</sup> zum Ausdruck kommt. Da es unterschiedliche Arten des Lachens gibt, lassen sich auch verschiedene Wirkungen daraus ableiten. Allgemein lässt sich jedoch festhalten, dass Lachen unsere Energie für den Alltag darstellt! Lachen Sie gerne? Dann können Sie sich jetzt einmal überlegen, warum...

## **1.2 Gelotologie – eine junge Wissenschaft**

[*gelos* griechisch, dt: das Lachen, Gelächter]<sup>4</sup>

Obwohl Volksweisheiten wie „Lachen ist gesund“ und „Wer lacht, lebt länger“ schon sehr alt sind, begann die Wissenschaft sich erst spät mit dem Phänomen Lachen auseinanderzusetzen.

Pionier auf diesem Gebiet war der Kalifornier William FRY. In den sechziger Jahren begann er, durch erste Selbstversuche mehr über das Lachen und dessen Wirkung auf den Körper herauszufinden. Anfangs wurde er von anderen Medizinern angefeindet und nicht ernst genommen.

Seine Erkenntnis, dass Lachen das Immunsystem stärkt, erregte dennoch weltweites Aufsehen. FRY begründete nach weiteren Versuchen den Begriff der Gelotologie - die Wissenschaft von den physischen und psychischen Auswirkungen des Lachens.<sup>5</sup>

Eine weitere Person, die bei der Entstehung der neuen Wissenschaft eine wichtige Rolle spielte, war Norman COUSINS. Der Wissenschaftsjournalist litt an einer chronischen Wirbelsäulenentzündung. Nachdem ihm die Ärzte des Krankenhauses keine Chance auf Heilung diagnostizierten, brachte er sich systematisch zum Lachen (siehe 4.2. Die Klinikclowns, S.39). COUSINS wurde gesund.<sup>6</sup>

Seine nachgewiesene Heilung animierte einige Wissenschaftler, sich mit Humor und Lachen zu beschäftigen.

---

<sup>4</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Gelotologie>, 20.08.06

<sup>5</sup> [http://www.google.de/search?hl=de&lr=&newwindow=1&defl=de&q=define:Gelotologie&sa=X&oi=glossary\\_definition&ct=title](http://www.google.de/search?hl=de&lr=&newwindow=1&defl=de&q=define:Gelotologie&sa=X&oi=glossary_definition&ct=title) 12.04.2006

<sup>6</sup> <http://www.lachinstitut-berlin.de/DATA/LACHINSTITUT/gelotologie.html>, 13.07.06

In der heutigen Zeit ist der Wissenschaftler Paul McGHEE einer der wichtigsten Gelotologen. Seine Forschungen umfassen viele empirische Untersuchungen verschiedener Altersgruppen und lassen Schlussfolgerungen zu, auf die sich andere Gelotologen stützen können.

Inzwischen ist die Gelotologie eine anerkannte und Ernst genommene Wissenschaft, mit der sich viele Forscher beschäftigen.

## 2. Verhaltensbiologische Aspekte des Lachens

### 2.1 Die Sprache des Lächelns

Durch ein Lächeln oder Lachen drückt man eine große Skala von Gefühlen aus; es reicht vom breiten Strahlen vor Freude über das schüchterne, verhaltene Lächeln bis zum rätselhaften Lachen der Mona Lisa und dem trockenen, schiefen Grinsen, vom höflichen Lächeln bei gesellschaftlichen Anlässen bis zum falschem Lachen. Lächeln offenbart viele Nuancen von Empfindungen und wird an unterschiedlichen Stellen mit verschiedenen Mundstellungen produziert. Jede Person entwickelt dabei eine eigene Lachhaltung sowie einen für sie charakteristischen Lachtypus.

Professor EKMANN, ein Wissenschaftler, der an der University of California eingehende Untersuchungen auf diesem Gebiet durchführte, hat in seiner jahrelangen Forschung drei Hauptarten identifiziert, von denen jede auf andere Emotionen hinweist.



Das „Gefühlte Lächeln“ (*felt smile*) ist das echte Lächeln, das spontan Freude, Vergnügen und Spaß ausdrückt. Dabei hebt der große Jochmuskel die Mundwinkel an, gleichzeitig zieht der Augenmuskel die Wange nach oben und die Haut um die Augenhöhle nach innen<sup>7</sup>. Je stärker das Gefühl ist, desto klarer erkennt man diese Muskeltätigkeit. Aber auch das herzlichste Lächeln behauptet sich kaum länger als vier Sekunden, wobei es dabei jedoch passieren kann,

dass sich bei einem sehr starken Lachen Tränen in den Augen bilden (siehe 3.2 Die physiologischen Auswirkungen des Lachens auf den Körper, S. 19). Diese Art des Lachens lässt sich in vier weitere Kategorien aufteilen.



Das „Einfache Lächeln“ (*simple smile*) erfolgt bei nach oben gewendetem Mund, wobei die Lippen jedoch geschlossen

<sup>7</sup> MOLCHO, S.: Alles über Körpersprache, 1995, S.23

bleiben<sup>7</sup>. Diese Lachart lässt auf stille Freude schließen. Deshalb ist es häufig zu sehen, wenn sich jemand auf ruhige Art und Weise freut und vor sich hin lächelt.

Das „Obere Lächeln“ (*upper smile*) zeigt die oberen Zähne. Es stellt meist die Begrüßung zweier lächelnder Menschen dar, die sich gleichzeitig auch anblicken<sup>8</sup>.



Vom „Breiten Lächeln“ (*wide smile*) wird behauptet, dass beide Zahnreihen bloßgelegt werden<sup>8</sup>. Im Allgemeinen wird es immer breiter, bis sich aus dem Lächeln ein Lachen herauskristallisiert, weshalb auch kaum Augenkontakt besteht oder gehalten wird. Aus unseren Selbstversuchen ging hervor, dass in der Regel aber nur die obere Zahnreihe zu sehen ist.

Das „Flirtende Lächeln“ (*flirtatious smile*) hat die Funktion, bei der angelächelten Person Aufmerksamkeit und Interesse zu wecken und seinerseits Interesse und Aufmerksamkeit zu demonstrieren. Durch das schnelle Wegblicken erhält es etwas Unverbindliches, gleichzeitig wird dadurch eine anziehende Spannung aufgebaut, welche es dem Sender des



<sup>8</sup> MOLCHO, S.: Alles über Körpersprache, 1995, S.25

Lächelns ermöglicht, die Reaktion des „Angeflirteten“ anzuwarten, um gegebenenfalls deutlicheren Kontakt aufzunehmen oder sich abzuwenden<sup>9</sup>.



Die zweite Hauptart des Lächelns wird als „Unglückliches Lächeln“ (*miserable smile*) beschrieben. Dies ist immer dann festzustellen, wenn jemand sein „Unglück“ oder seine Niederlage vor Anderen anerkennt. Dabei signalisiert ein schiefes, trockenes Lächeln sowohl Kummer als auch ein resigniertes Akzeptieren eines „grausamen Schicksals“<sup>10</sup>. Es ist gekennzeichnet durch die sich ergebende asymmetrische Form: es lächelt nur der halbe Mund, die andere Hälfte ist in Trauer gesenkt<sup>11</sup>.

Die dritte Hauptart, die Professor EKMANN klassifizierte, ist die des „Falschen Lächelns“ (*false smile*). Es wird angewandt, um absichtlich in die Irre zu führen oder um etwas gezielt zu überspielen, wobei es sich langsamer auf dem Gesicht ausbreitet und länger dauert als das echte Lächeln<sup>10</sup>. Erkennbar ist diese Form des Lachens an der deutlich auffallenden Asymmetrie der Gesichtshälfte: die Oberlippe ist im Allgemeinen übertrieben angehoben, wohingegen die Unterlippe unverändert bleibt, ohne das sich der Kiefer bewegt. Ebenso ersichtlich ist dies an den Augen. Bei einem echten Lächeln wirken sie warm, verengen sich und sind dabei von Lachfältchen umgeben. Beim falschen Lachen bleiben sie dagegen unverändert<sup>11</sup>.



Professor EKMANN unterschied zwischen den beiden Kategorien des „Gestellten Lächelns“ (*phony smile*) und des „Maskenlächelns“ (*masking smile*).

<sup>9</sup> BÄNNINGER-HUBER, E.: Mimik- Übertragung- Interaktion, 1996, S.85

<sup>10</sup> Ebenda, S.87

<sup>11</sup> MOLCHO, S.: Alles über Körpersprache, 1995, S.26





Mit einem „Gestelltem Lächeln“ wird das Erleben einer positiven Emotion vorgetäuscht, während in Wirklichkeit wenig oder nichts erlebt wird. Diese Art des Lächelns wird auch als „Höflichkeitslächeln“ bezeichnet<sup>12</sup>. Durch eine freundlich zugewandte Haltung wird versucht, befürchtete Angriffe frühzeitig abzuwehren, um sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

Eine weitere Unterkategorie ist der Lächelausdruck, der als „American phoney smile“ bezeichnet wird<sup>12</sup>. Zu sehen ist ein solches Lächeln häufig bei Menschen, die bei ihrer Arbeit gezwungen sind, stets freundlich zu erscheinen, obwohl die meisten Betrachter dies als deutlich angespannt und unangenehm erleben. Dieser Lachtyp wird auch Berufslächeln genannt und ist oft bei Schauspielern anzutreffen.



Das „Maskenlächeln“ hat die Funktion, einen negativen Affekt zu verstecken, abzuschwächen oder zu kontrollieren. Damit wird es möglich, eine negative Emotion in einer sozial akzeptablen Weise auszudrücken. Wichtig dabei ist, dass der negative Affekt aktuell, d.h. gleichzeitig mit der Kontrollbemühung (Lächeln) auftritt. Der negative Affekt ist echt, muss aber nicht bewusst erlebt werden. Bei Personen, die den Ausdruck negativer Emotionen gut kontrollieren können, verschwinden die Indikatoren negativer Emotionen ganz vom Gesicht. Gerade dieses Lächeln verrät sich schnell, weil es oft zu abrupt aufhört<sup>12</sup>.

<sup>12</sup> BÄNNINGER-HUBER, E.: Mimik- Übertragung- Interaktion, 1996, S.89/90



Doktor Ewan GRANT von der Birmingham University beschreibt ein weiteres falsches Lächeln als das „Längliche Lächeln“. Die Lippen werden in einer Art höflichen Grimasse zurückgezogen, die Zähne dabei voll entblößt<sup>12</sup>. Man beobachtet dies bei Menschen, die nur vorgeben, Spaß zu haben, beispielsweise in einer Gesellschaft, in der sie sich in Wirklichkeit nicht wohl fühlen. Allerdings täuscht ein falsches Lächeln selten lange, denn es ruft beim Betrachter ein unangenehmes Gefühl hervor; er weiß instinktiv, dass etwas nicht stimmt.

Lachforscher Professor Carsten NIEMITZ geht davon aus, dass jeder Mensch in der Lage dazu ist, ein echtes von einem falschen Lachen zu unterscheiden. Für ihn ergeben sich auffällige Differenzierungen: „Der echte Lacher ist explosiv. [...] Wenn es länger dauert, dann weiß das Gegenüber, dass das Lachen durch die grauen Zellen gegangen ist und glaubt es nicht mehr. Er erkennt so, dass es nicht von Herzen kommt“. Diese Vermutung scheint sich zu bestätigen. Laut unserer Umfrage trauen sich 87 Prozent der 150 Befragten zu, eine Unterscheidung bezüglich der Lachtypen vornehmen zu können. 73 Prozent nennen die Augen als auffälligstes Erkennungsmerkmal. Nach Definition liegen sie damit richtig, denn wie bereits erläutert, sind es die Augen, an denen man ablesen kann, ob ein Mensch von Herzen lacht oder nicht.

## 2.2 Wenn Babys lachen...



**Abbildung 1: Babylachen**

... „dann schmelzen selbst die ‚hartgesottenen‘ Naturen dahin wie das Eis in der Sonne“<sup>13</sup>.

Was eine Fachzeitung für Eltern damit zum Ausdruck bringen wollte, lässt sich auch in anderen Worten verdeutlichen: Wenn Babys lachen, dann geht die Sonne auf, wir fühlen uns besser und sind fröhlich gestimmt. Was ist es also

für eine phänomenale Wirkung des Babylachens, die einen solchen Einfluss auf die Menschen zu haben scheint? Babys können sich nicht verstellen, sie haben nicht gelernt wie man lacht, da es uns Menschen bereits angeboren ist. Dadurch, dass ihnen Erfahrungen fehlen und ihnen noch nichts beigebracht wurde, haben sie nur diese eine Fähigkeit, ihre positiven Erlebnisse und Empfindungen auszudrücken. Es bleibt ihnen nur ihr entzückendes Lächeln, welches niemals aufgesetzt ist, da sie es nicht beherrschen, ihre Gefühle zu kontrollieren - entweder lachen sie, weil sie sich gut fühlen, oder sie weinen, wenn es ihnen schlecht geht oder sie Angst haben.

Ist es diese Echtheit des Lachens, die uns so tief berührt und uns frei und sorglos erscheinen lässt? Der Tag, an dem das Baby das erste Mal sein Gesicht zu einem Lächeln verzieht, wird von allen Eltern sehnsüchtig erwartet. Ist es so weit, dann ziehen sich die Mundwinkel des Babys leicht zitternd nach oben, der Mund öffnet sich zu einem seligen, zahnlosen Grinsen. Dieses Lächeln wird als „Vorlächeln“ bezeichnet. Es vollzieht sich typischerweise in den

<sup>13</sup> Leben & Erziehen – die praktische Zeitung für Eltern, Juni 2006

<http://www.leben-und-erziehen.de/artikel.php?id=69>

Abb.1: <http://www.planetwissen.de/pw/showdocument,,,,,,,,,,,,,04B9FE428FB6108BE0440003BA5E08D7,,,html>, 17.06.2006

ersten Lebenswochen. Obwohl dies als „Engelslächeln“ bekannt ist und von den meisten Eltern als erstes Zeichen der Vertrautheit aufgefasst wird, ist es in Wirklichkeit nichts weiter als ein Reflex, der meist im Schlaf geschieht, wenn sich das Baby vollkommen entspannt<sup>14</sup>.

Erst mit etwa acht Wochen ist das Baby in der Lage, sein Lächeln gezielt auf die Personen in seinem Umfeld zu „verteilen“, die es versorgen – am Liebsten also Mama und Papa. Es kennt die elterlichen Stimmen und kann nun einen ersten Zusammenhang zwischen Stimme und Gesicht herstellen. Hat das Baby dann Gefallen am Lächeln gefunden, werden alle, die das Baby mit ihren Augen anstrahlen, mit einem Lächeln vom Baby „belohnt“, manchmal sogar Wildfremde. Mit etwa zwölf Wochen freut sich das Baby über jede Kleinigkeit, es kichert bereits die meiste Zeit und zeigt sich überaus begeistert von kleinen Späßen<sup>15</sup>.

Am Ende des vierten Monats lacht das Baby dann zum ersten Mal. Es lacht dabei laut heraus. Anfangs klingt dies noch ein bisschen wie ein Schreien. Beide Gefühlsäußerungen liegen laut Wissenschaftlern eng beieinander, denn sowohl das eine, als auch das andere, besteht aus schnell aufeinander folgenden Atemstößen. Das erste Babylachen ereignet sich in der Phase, in der das Baby beginnt, Gesichter optisch auseinander zu halten; es kann die Details erkennen, weiß, ob ein Mund lacht und beschenkt seine Mitmenschen mit einem breiten Grinsen und einem fröhlichen Glucksen. Dieses Lachen ist es, was Menschen so vereinnahmt. In der Wissenschaft spricht man vom „Kindchen- Schema“: Große, runde Augen, hohe Stirn, runde Pausbacken, überproportionierter Hinterkopf, kleine Stupsnase, ein lächelnder Mund und ein insgesamt rundlicher, voller Umriss<sup>16</sup>. Dies versetzt uns in einen Zustand des „Oh wie süß“ - Denkens; der Alltag scheint dabei dann vergessen, das Glück dafür perfekt.

Babys und kleine Kinder brauchen keinen Grund, um über etwas zu lachen, jede Situation bietet sich ihnen an. „Lachen ist für die Kleinen nichts weiter als ein Ausdruck purer Unbeschwertheit“<sup>17</sup>, und genau das ist es, was seine Mitmenschen so fasziniert.

Die von uns durchgeführte Umfrage unterstützt diese Vermutung. Lachen besitzt eine ansteckende Wirkung, doch kein Lächeln lädt so sehr zum Mitlachen ein, wie das eines Babys. 93 Prozent aller Befragten fühlen sich beim Anblick eines lächelnden Babys dazu

<sup>14</sup> <http://www.rund-ums-baby.de/lachen.htm>; 6.Juni 2006

<sup>15</sup> Leben & Erziehen – die praktische Zeitung für Eltern, Juni 2006  
<http://www.leben-und-erziehen.de/artikel.php?id=69>, 07.06.2006

<sup>16</sup> Face to face - Dinge haben ein Gesicht, <http://www.t-online.ch/c/82/84/56/8284562.html>, 07.10.2006

<sup>17</sup> <http://www.rund-ums-baby.de/lachen.htm>; 06.06. 2006

animiert, es ihm gleich zu tun und lachen mit. Dieses eindeutige Ergebnis lässt keine Zweifel aufkommen. Ein lachendes Baby entfacht in uns ein Gefühl von Zärtlichkeit, außerdem wird unser Beschützerinstinkt geweckt. Dieser ist es, der für das Baby überlebensnotwendig ist, denn es ist vollkommen schutzlos auf der Welt. Demnach sind sie auf Hilfe angewiesen, benötigen Liebe und Zuneigungen. Durch Lächeln suchen Babys die Zuwendung ihrer Familie, es dient also der Kontaktaufnahme. Ihr Lachen hat sich in der Evolution durchgesetzt und sich als beste und einfachste Möglichkeit herauskristallisiert, ein Gefühl des Vertrauens zu schaffen. Lacht das Baby, dann lacht auch der Betrachter – beide fühlen sich in diesem Moment geborgen. Das Baby wiegt sich in Sicherheit und drückt dies durch sein Lachen aus – es freut sich. Der Betrachter entwickelt eine gewisse Verantwortung dem Baby gegenüber – er will es beschützen. Um ihm zu zeigen, dass es sich in einer schützenden Obhut befindet und ihm Liebe entgegengebracht wird, lächelt er es weiterhin an. Dieser Effekt lässt sich als eine Art Reaktion – Gegenreaktion beschreiben und verstehen. Sowohl das Baby als auch der Betrachter verfolgen eine bestimmte Absicht, die sie durch ihr Lachen ausdrücken. Dies alles geschieht jedoch instinktiv – man denkt nicht darüber nach, sondern tut es einfach, weil es sich „richtig“ anfühlt. Man betrachtet also das lachende Baby und freut sich mit.

In einem solchen Moment empfinden wir kaum etwas anderes als ein sich ausbreitendes Glücksgefühl, was auch 91 Prozent der Befragten angaben. Der Stress des Alltags wird dabei vergessen, wir fühlen uns unbeschwert und geborgen.

Auf Grund ihrer Unbeschwertheit, lachen sie sehr viel, da es ihnen Spaß macht und sie sich keinerlei Gedanken darüber machen. Auf einem solchen lächelnden Kindergesicht spiegeln sich alle Facetten der Freude wieder. Es ist das reinste Lachen und diese Tatsache, ob sie uns bewusst ist oder nicht, ist es, die uns „dahinschmelzen“ lässt.

### 3. Die Wirkung des Lachens auf Körper und Seele

#### 3.1 Das Zusammenspiel von Gehirn und Humor

Bevor der eigentliche Lachvorgang vonstatten gehen kann, laufen noch eine Menge anderer Reaktionen im Körper ab. Vor allem übernimmt das Gehirn hierbei einen Hauptteil an der Verarbeitung und Auswertung der eingehenden Informationen und gewährleistet somit eine effiziente Antwort.

Damit das Gehirn aber auf etwas reagieren kann, benötigt es ein eingehendes Rezeptorpotential, welches aus einem eindringenden Reiz entsteht. Diesen Reiz können zum Beispiel die einfallenden Strahlungen der Wellenlänge 400- 750 nm auslösen, welche beim Lesen eines Witzes auf das Auge fallen. Der Reiz wird dann vom Rezeptor, Rhodopsin, welcher in Stäbchen und Zapfen enthalten ist, aufgenommen und bewirkt eine strukturelle Veränderung in ihnen. Diese Veränderung verursacht eine Enzymaktivierung. Die somit aktivierten Enzyme bewirken die Spaltung bestimmter Botenmoleküle. Anschließend erfolgt das Schließen der Natrium-Ionen-Kanäle, welches zur Veränderung des Membranpotentials führt, so dass ein Rezeptorpotential entsteht. Dieses Rezeptorpotential breitet sich mit Dekrement – abnehmender Intensität – aus. Danach wird es mit Hilfe von Synapsen auf Schaltneuronen und anschließend auf Axons übertragen, welche in den Sehnerv übergehen. Die Reizweiterleitung am Sehnerv erfolgt durch Ausgleichströme zwischen depolarisierten und unerregten Membranteilen. Dies hat zur Folge, dass die unerregten Membranteile

depolarisiert werden und somit kann die Erregungsleitung nur in eine Richtung, nämlich die der unerregten Membranteile erfolgen.

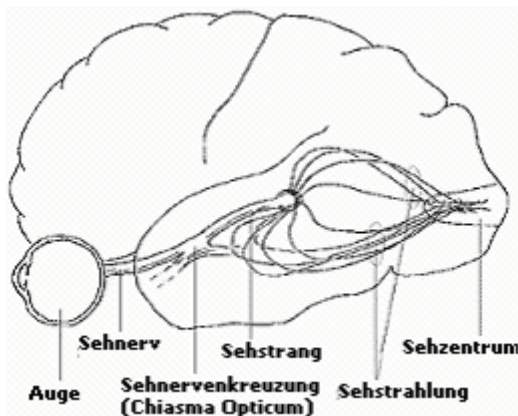


Abbildung 2: Weiterleitung des Lichtreizes

Die Sehnerven jedes Auges kreuzen sich im Chiasma opticum, danach verläuft der eine Teil der Nerven direkt zum seitlichen Kniehöcker in der gleichen Hemisphäre, die anderen gehen zum seitlichen Kniehöcker der gegenüberliegenden

Hemisphäre, somit soll die genaue Auswertung des Rezeptorpotentials und Erstellung des Bildes gewährleistet werden (Abb.2, S. 14).<sup>18</sup> In den seitlichen Kniehöckern wird das Rezeptorpotential auf Sehstrahlungen umgeschaltet, die in der Sehrinde enden. Die Sehrinde ist ein primärer Sinnesbereich, da es Informationen über den Hypothalamus erhält. In der Sehrinde oder dem so genannten visuellen Kortex wird das Rezeptorpotential ausgewertet. Da der visuelle Kortex den Witz zwar visuell wahrnehmen kann, aber nicht in der Lage ist ihn zu lesen oder zu verstehen, sendet der Thalamus, welcher die zentrale „Schaltstation“ im Gehirn ist, zusätzliche Impulse an andere Bereiche des Gehirns. Diese neuen Impulse sind Aktionspotentiale, die an ihren Adressaten bestimmte Informationen liefern und sich von ihm auswerten lassen.

Einzelne Impulse gehen an die linke Hemisphäre, Lese- und Sprachzentrum (Brocazentrum) in diesem Areal werden die Wörter und die Struktur des Witzes analysiert (Abb.3) Einige Bereiche aus der rechten Hemisphäre und das Assoziationszentrum, welches im vorderen Gehirnbereich liegt, sind für die intellektuelle Analyse nötig, um den Witz zu verstehen und greifen somit auf die vom Lese- und Sprachzentrum entsendeten Informationen.

Vor allem das limbische System, aber auch Areale des Vorderhirns sollen für die sozialen und emotionalen Antworten verantwortlich sein. Daraus lässt sich ableiten, dass das Lachen durch eine Art Kettenreaktion, welche durch viele spezielle Gebiete des Gehirns durchläuft, hervorgerufen wird.<sup>19</sup>

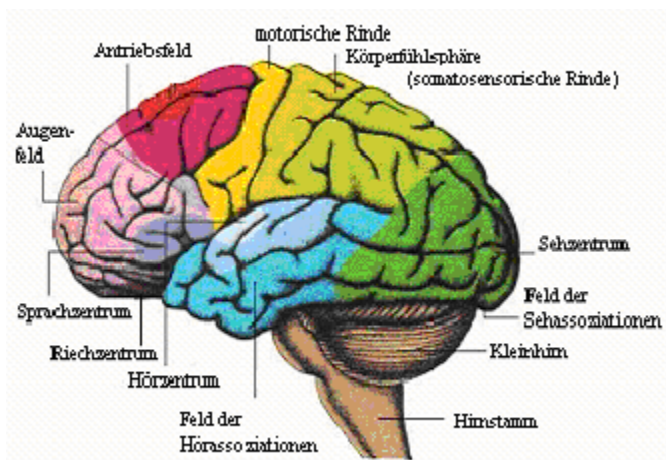


Abbildung 3: Regionen des Gehirns

<sup>18</sup> BICKEL et al.: Natura, Biologie für Gymnasien Band 3, 1995, S. 230

Abb.2: Weiterleitung des Lichtreizes (S. 14), [http://www.novavision.de/img/gehirn1.gif1106910,chunk=img\\_0.html](http://www.novavision.de/img/gehirn1.gif1106910,chunk=img_0.html), 24.09.2006

<sup>19</sup> UEBNER, H., STEINER, A.: Lach dich locker. So lachen sie sich erfolgreich, glücklich und gesund, Mosaik bei Goldmann, Eichborn, 2004, S.67

Abb.3: Regionen des Gehirns, [www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/gesundheit/medizin/index.page=](http://www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/gesundheit/medizin/index.page=), 24.09.2006

Damit wir einen Witz als lustig empfinden, muss entweder etwas Komisches vorkommen, also eine überraschende Wende eintreten oder zwei nicht zusammengehörige Sachen werden miteinander verbunden. Dies führt zur Nichtübereinstimmung von Emotion und Inhalt, was das Gehirn aber als witzig empfindet und deshalb reizt es ein motorisches Gehirnareal.<sup>20</sup> Dieser Gehirnbereich leitet die Muskelkontraktionen ein, welche den typischen Lachanfall als solchen kennzeichnen (siehe 3.2 Die physiologischen Auswirkungen des Lachens auf den Körper, S. 19 f.). Außerdem sendet der Hypothalamus, der die Zentrale des Hormonsystems und im Zwischenhirn vorzufinden ist, Releasinghormone an die Hirnanhangsdrüse, der Hypophyse. Die Hypophyse sendet wiederum Releasinghormone an verschiedene Hormondrüsen, welche dann die Hormone erst bilden oder sie ausschütten. Auf diese Art und Weise werden zum Beispiel Adrenalin, Noradrenalin, Erythropoetin, Endorphine, Kortison (Kortisol), Serotonin und Thyroxin ausgeschüttet. Jedoch gibt es auch einige Ausnahmen, zwei Vertreter von dieser Gruppe wären Endorphine und Dopamin. Sie werden zwar auch in einer Hormondrüse gebildet, nämlich der Hypophyse und dem Nebennierenmark, aber anschließend im Gehirn eingelagert, um bei notwendiger Entsendung sofort ausgeschüttet werden zu können.<sup>21</sup> Des Weiteren sind beide Neurotransmitter und somit wichtig für die Informationsweiterleitung im Gehirn. Hormone werden in das Blut abgegeben und besitzen somit eine längere Wirkungszeit im Gegensatz zu den Nerven. Die genaue Wirkung von einigen speziellen Hormonen wird in den Physiologischen Auswirkungen auf den Körper (siehe 3.2.1 Die Hormonwirkung beim Lachanfall, S. 20) beschrieben.

Die obige Erläuterung gibt die Meinung vieler Wissenschaftler wieder, welche behaupten, dass das Phänomen Lachen auf einer „Zusammenschaltung“ von mehreren Gehirnbereichen beruht. Im Gegensatz dazu gibt es aber auch einige Wissenschaftler, die der Meinung sind, dass es ein bestimmtes „Humorzentrum“ im Gehirn gibt. Der amerikanische Wissenschaftler Dean MOBBS und seine Kollegen von der Stanford-Universität behaupten, dass der Nucleus accumbens für den Humor verantwortlich ist. (genaueres siehe 3.4 Warum Lachen wie eine

---

<sup>20</sup> [www.br-online.de/wissen-bildung/thema/lachen/hirn.xml](http://www.br-online.de/wissen-bildung/thema/lachen/hirn.xml), 24.09.2005

<sup>21</sup> UEBNER, H., STEINER, A.: Lach dich locker. So lachen sie sich erfolgreich, glücklich und gesund, Mosaik bei Goldmann, Eichborn, 2004, S. 63

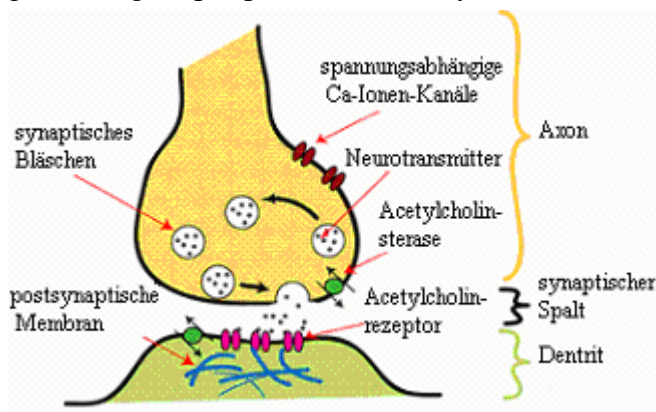


Droge wirkt, S.34) In dieser Gehirnregion reagierten die Probanden am stärksten auf witzige Comics.<sup>22</sup>

### 3.2. Die Physiologischen Auswirkungen auf den Körper

Jeder kennt die beiden Sprichwörter „Lachen ist die beste Medizin!“, „Lachen ist gesund!“ und weiß aus eigener Erfahrung, dass man sich nach einem lang anhaltenden Lachanfall wohler fühlt. Unsere Umfrage bestätigt diese Behauptung. Alle Befragten beantworteten die Frage: „Sind Sie der Meinung, dass Lachen die Gesundheit fördert?“ mit Ja. Aber welche Prozesse laufen während des Lachanfalls in unserem Körper ab und was verursacht dieses Hochgefühl?

Wie bereits im Gliederungspunkt 3.1. Das Zusammenspiel von Gehirn und Humor (S. 14) erklärt, wird ein Reiz an das Gehirn weitergeleitet, wo er ausgewertet und an den motorischen Kortex gesendet wird. Anschließend wird das Rezeptorpotential des Reizes, welches aus dem Großhirn stammt, auf die motorischen Nervenzellen übertragen. Die motorischen Nervenzellen können im Rückenmark, als ein Teil des Zentralen Nervensystems, und in einem eigenständigen peripheren Nervensystem, dem so genannten motorischen Nervensystem,



**Abbildung 4: Erregungsübertragung an Synapsen**

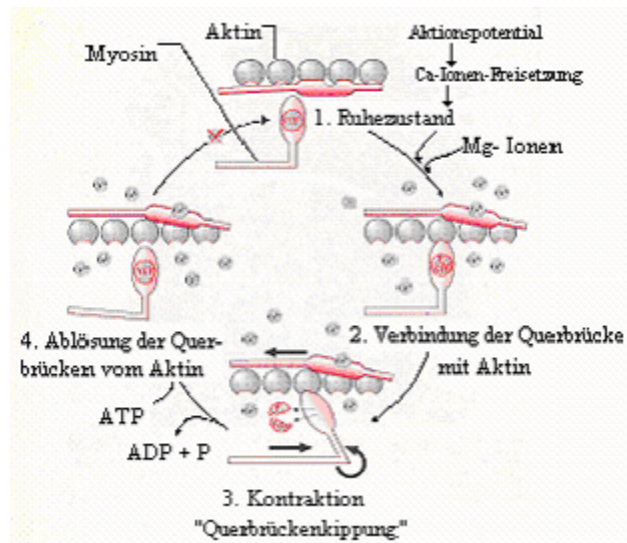
vorgefunden werden.<sup>23</sup> Nach dem das Aktionspotential, welches vom motorischen Kortex entsendet wurde, an der präsynaptischen Membran angekommen ist, öffnen sich die spannungsgesteuerten Calcium-Ionen-Kanäle. Der Calcium-Ionen-Einstrom bewirkt das Verschmelzen der Calcium-Ionen mit synaptischen

<sup>22</sup> [www.wissenschaft.de/wissen/news/233234.html](http://www.wissenschaft.de/wissen/news/233234.html) Humor macht high von Inka Lehnen-Beyel, 10.07.2006

<sup>23</sup> BICKEL et al.: Natura, Biologie für Gymnasien Band 3, 1995, S. 204

Abb.4: Erregungsübertragung an Synapsen, [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/thumb/4/46/Synapse Illustration. png/350px-SynapseIllustration.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/thumb/4/46/Synapse%20Illustration.png/350px-SynapseIllustration.png), 24.09.2006

Bläschen. Dies hat zur Folge, dass die Neurotransmittermoleküle wie zum Beispiel Acetylcholin in den synaptischen Spalt freigesetzt werden (Abb.4, S. 17). Nachdem sie diesen überquert haben, verbinden sich die Neurotransmitter nach dem Schlüssel-Schloß-Prinzip mit den Rezeptormolekülen in der postsynaptischen Membran. Der Rezeptor vollzieht eine Formänderung, welche wiederum das Öffnen von Natrium-Ion-Kanälen und somit einen Natrium-Ion-Einfluss verursacht. Wenn durch den Natrium-Ion-Einfluss ein bestimmter Schwellenwert erreicht wird, entsteht ein neues Aktionspotential, welches die Muskelkontraktion herbeiführt. Ein Muskel besteht aus Muskelfaserbündeln, Muskelfasern und Myofibrillen, welche aus zwei Proteinkomponenten, Myosin- und Aktinfilamenten, aufgebaut ist. Gelangen Nervenimpulse an die motorische Endplatte erhöht sich die Calcium-Ionen-Permeabilität der Membran und anschließend auch die Calcium-Ionen-Konzentration in der Muskelzelle.<sup>24</sup> Wenn ATP an den Myosinkopf bindet, geht dieser in eine 90°-Einstellung zum Myosinkopf über. Die Calcium-Ionen bewirken, dass sich die räumliche Struktur von Aktin und Myosin verändern und der Myosinkopf nach vorne geschoben wird, so dass er Kontakt mit Aktin aufnimmt. Dieser Kontakt löst die Kontraktion des Muskels aus (Abb.5). Während der Myosinkopf wieder in seine Ausgangsposition zurückgeht, wirkt er wie eine ATPase und spaltet das zuvor aufgenommene ATP in ADP und Phosphat. Diese gute motorische „Vernetzung“ des Körpers ist die Erklärung dafür, warum bei einem Lachanfall „ (...) fast 300 Muskeln vom Gesicht bis zum Bauch angespannt“ werden.<sup>25</sup>



**Abbildung 5: Ablauf der Muskelkontraktion**

<sup>24</sup> BICKEL et al.: Natura, Biologie für Gymnasien Band 3, 1995, S. 79

<sup>25</sup> www.br-online.de/wissen-bildung/thema/lachen/physiologie.xml, 24.09.2005

Abb. 5: Ablauf der Muskelkontraktion, STEINHAUSEN, Medizinische Physiologie, 1996, S. 346

Der typische Lachanfall ist durch das Heben der Augenbrauen, Weiten der Nasenlöcher,



**Abbildung 6: Lachende Frau**

Hochziehen der Mundwinkel und Verengen der Augen gekennzeichnet (Abb.6) Im Gesicht können 17 Muskeln beim Lachen innerviert werden. Die beiden Muskeln, Musculus zygomaticus major und der Musculus orbicularis oculi, spielen eine wichtige Rolle in der Gestaltung des mimischen Ausdrucks während des Lachens. Der Musculus zygomaticus major wird auch Jochbein – oder Lachmuskel genannt. Seine

Hauptaufgabe besteht darin, die Mundwinkel hoch zu ziehen und uns somit den typischen Lachausdruck zu verleihen. Der Ringmuskel, oder auch Musculus orbicularis oculi genannt, verengt die Augen und erzeugt damit die Lachfalten an der Außenseite des Auges. Diese markanten Lachfalten sind ein Indiz für das ehrliche Lachen.<sup>26</sup>

Manchmal geschieht es auch, dass wir beim Lachen eine Freudenträne vergießen. Dieser Vorgang geschieht ganz unbewusst und kann nicht gesteuert werden. Normalerweise kommen uns die Tränen, wenn wir uns in einer traurigen Stimmung befinden. Der Grund für das unfreiwillige Weinen ist die Muskelkontraktion um das Auge, welche auf den Tränensack drückt. Der somit ausgelöste Reiz hat zur Folge, dass im Tränensack die Bildung von Tränenflüssigkeit angeregt wird. Des Weiteren werden im Bauchbereich, viele verschiedene Muskelpartien angespannt. Die inneren Organe, wie z.B. das Zwerchfell, die Leber, der Magen und Darm, bewegen sich auf und ab mit den Muskelkontraktionen und bewirken somit eine Massage des Unterbauchbereiches. Die Beinmuskulatur erschlafft im Gegensatz zu den angespannten Bauchmuskeln. Dies ist der Grund für das Hin- und Herschwanken und nach vorne Kippen während eines Lachanfalls. Außerdem entspannt sich die Blasenmuskulatur, was bei einem heftigen Anfall durchaus zu Missgeschicken führen kann, welches auch die Redewendung „Sich vor Lachen in die Hose machen“ unterstreicht.

Die beim Lachvorgang durch Kontraktion in Bewegung versetzten Muskeln verbrauchen viel Sauerstoff; um den so entstandenen Sauerstoffmangel auszugleichen, geht der Atem schneller. Beim Ein- und Ausatmen schießt die Luft bis zu 100 km/h durch unsere Lunge und unsere

<sup>26</sup> EKMAN, P.: Gefühle lesen, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2004, S. 284/285  
Abb. 6: <http://www.br-online.de/wissen-bildung/thema/lachen/lachen-ist-gesund.xml>, 02.10.2006

Stimmbänder werden in hohe Schwingungen versetzt. Die Stimmbänder von Männern können 280mal pro Sekunde schwingen und bei Frauen sogar bis zu 500mal.<sup>27</sup> Das Ausatmen erfolgt in mehreren schnellen hintereinander folgenden Stößen, welche gleichartige Laute, wie zu Beispiel hihhi oder hohoho, von sich geben.<sup>28</sup>

### 3.2.1 Hormonwirkungen beim Lachenfall

Durch die erhöhte Atemfrequenz wird 3- 4mal mehr Sauerstoff als normal transportiert. Damit der Sauerstofftransport möglichst schnell erfolgt, wird der Puls beschleunigt und dadurch steigt auch die Herzfrequenz. Die gesamte Durchblutung des Körpers wird angeregt. Nach dem Lachenfall verringern sich die gestiegene Herzfrequenz und der Blutdruck wieder. Lachen stärkt somit die Funktion der Lunge und wirkt sich zusätzlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, indem es zum Beispiel das Herzinfarkttrisiko halbiert.

Wie bereits im Punkt 3.1 Das Zusammenspiel von Gehirn und Humor (S. 14) erklärt wurde, werden die Hormone nach der Hormonhierarchie gesteuert und freigesetzt. Bei einer positiven Rückkopplung werden noch mehr Releasinghormone ausgeschüttet, bei einer negativen weniger. Somit wird auf jede empfangene Nachricht speziell und effizient eingegangen. Hormone gelangen nach ihrer Ausschüttung in den Blutkreislauf, welcher sie an ihre Wirkungsstätten, den Rezeptoren, transportiert. Jedes Hormon hat einen spezifischen Rezeptor. Der Rezeptor leitet nach der Bindung die eingegangene Information an die Zelle weiter, welche dann die gewünschte Reaktion ablaufen lässt, so dass sich die Wirkung des Hormons entfalten kann.<sup>29</sup>

Damit das Hormon Serotonin, welches in der Nebennierenrinde gebildet wird, ausgeschüttet werden kann, müssen Releasinghormone vom Hypothalamus an die Hypophyse und an die Nebennierenrinde gesendet werden. Nachdem das Hormon an seinen Rezeptor, welcher sich an einer Zellmembran befindet, gebunden ist, entfaltet es seine Wirkungen. Serotonin beeinflusst die Kontraktion des Herzmuskels, somit wird die steigende Herzfrequenz während

<sup>27</sup> GRUNTZ-STOLL, J.: Ernsthaft humorvoll, S. 30

<sup>28</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Lachen\\_%28Ausdrucksform%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Lachen_%28Ausdrucksform%29), 24.09.2005

<sup>29</sup> <http://www.megru.unizh.ch/j3/module/endokrinologie/endo.php?uniId=E12600&di=10>, 10. Aug. 2006

eines Lachanfalls durch das Hormon noch verstärkt. Des Weiteren hat das Hormon Einfluss auf die Bewegung der Magen-Darm- Muskulatur.<sup>30</sup>

Während des Lachens wird die Anzahl der beiden Stresshormone, Adrenalin und Noradrenalin, im Blut reduziert. Wenn eine Reduzierung der Hormonanzahl erfolgen soll, werden keine Releasinghormone, sondern Inhibitions-hormone von dem Hypothalamus an die Hypophyse und die Hormondrüse des Nebennierenmarkes, in welcher Adrenalin und Noradrenalin gebildet werden, gesendet. Die Inhibitions-hormone bewirken, dass keine weiteren Hormone ausgeschüttet werden, indem sie die Bildung neuer Hormone unterbinden. Die unterbundene Ausschüttung hat zur Folge, dass das Hormon seine Wirkung nicht entfalten kann. Bei der Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin würde der gesamte Körper in Alarmbereitschaft versetzt werden. Dies ist auch der Grund warum man sie als Stresshormone bezeichnet. Der Neurotransmitter Dopamin hat eine ähnliche Wirkung auf den Körper, wie Adrenalin.

In der Schilddrüse wird das Hormon Thyroxin, welches auch T3 oder Trijodthyronin genannt wird, gebildet. Thyroxin wird wieder mit Hilfe von Releasinghormonen aus dem Hypothalamus ausgeschüttet. Anstatt sich mit einem Rezeptor zu verbinden, welcher sich an einer Membran befindet, bindet sich Thyroxin an Rezeptoren, die innerhalb der Zelle

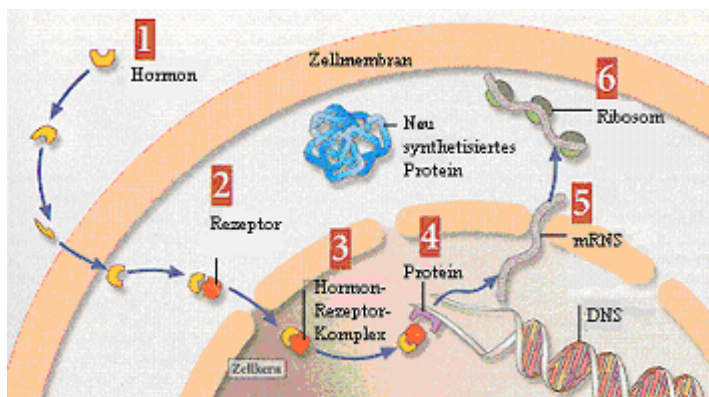


Abbildung 7: Hormonwirkung am Bsp. der Geninduktion

vorzufinden sind. Dabei dringt Thyroxin in die Zelle ein, bindet unter Verwendung von Calcium-Ionen an einen Rezeptor und bildet einen Hormon-Rezeptor-Komplex. Dieser Hormon-Rezeptor-Komplex wandert in den Zellkern, wo er anschließend Gene aktiviert. Die Gene bewirken die Bildung neuer mRNA, welche nach der

Proteinbiosynthese dafür sorgen, dass neue Hormone gebildet und ausgeschüttet werden. Der

<sup>30</sup> [www.medizininfo.de/endokrinologie/hormone.htm](http://www.medizininfo.de/endokrinologie/hormone.htm), 04.07.2006

Abb. 7: Hormonwirkung am Bsp. Geninduktion, BUTT et al., Der GesundheitsBrockhaus Kursbuch Mensch, 2001, S. 391

Vorgang wird auch als Geninduktion bezeichnet und ist auf der Abbildung 7 (S. 21) zu sehen. Der erhöhte Sauerstoffverbrauch, die Aktivierung der Stoffwechselprozesse und der beschleunigte Cholesterinauf- und -abbau sind die entfaltenden Wirkungen bei der Hormonausschüttung von Thyroxin.<sup>31</sup>

### 3.2.2 Endorphine - Auslöser des Glücksgefühls?

Dieses Glücksgefühl wird durch die Ausschüttung von Endorphinen, den umgangssprachlich benannten Glückshormonen, erzeugt. Genauso wie andere Hormone werden Endorphine in endogenen Hormondrüsen gebildet. Aber im Gegensatz zu den „normalen“ Hormonen werden Endorphine im Gehirn eingelagert, um sofort ausgeschüttet werden zu können. Damit es zur Ausschüttung von Endorphinen kommt, muss der Hypothalamus einen Reiz empfangen und dann Releasinghormone an die Hypophyse weiterleiten. Endorphine sind vor allem in der Hypophyse eingelagert.

Mit der Ausschüttung von Endorphinen wird ein Schmerzreiz unterdrückt, wobei die Hormone die Rolle eines Transmitters einnehmen. Sie binden an speziellen Opiatrezeptoren, wobei sie „[...] den Schmerzfasersynapsen aufsitzen und diese hemmen“, indem sie die Transmitterausschüttung am synaptischen Endknöpfchen senken.<sup>32</sup>(Abb. 8) Der einstige Schmerzreiz wird somit nicht mehr so stark weitergeleitet.

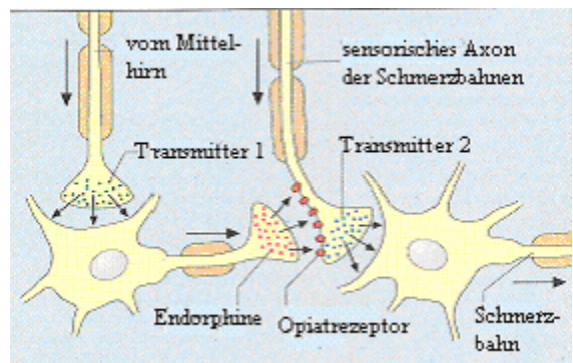


Abbildung 8: Wirkung von Endorphinen

Dies hat zur Folge, dass das Schmerzempfinden erst bei einem größerem Schmerzreiz eintritt. Diese Opiatrezeptoren können sich an verschiedenen Stellen im Körper befinden zum Beispiel im Gehirn, der Grauen Substanz im Rückenmark und vegetativen Synapsen. Der durch die Hemmschaltung unterdrückte Schmerzreiz wird vermindert und ein Wohlgefühl

<sup>31</sup> [www.medizininfo.de/endokrinologie/hormone.htm](http://www.medizininfo.de/endokrinologie/hormone.htm), 04.07.2006

<sup>32</sup> BICKEL et al., *Natura, Biologie für Gymnasien Band 3*, 1995, S. 237

Abb. 8: Wirkung von Endorphinen, BICKEL et al., *Natura, Biologie für Gymnasien Band 3*, 1995, S. 236

verstärkt. Man erkennt deutlich, dass Endorphine kein Glücksgefühl bewusst erzeugen, sondern nur den Reiz unterdrücken, der das Glücksgefühl einschränkt. Außerdem beeinflussen Endorphine verschiedene vegetative Prozesse positiv, indem sie unter anderem die Steuerung von Antrieb und Verhalten anregen.<sup>33</sup>

Ein Lachenfall bewirkt zusätzlich, dass das Immunsystem gestärkt wird. Der amerikanische Wissenschaftler BERK hat dies mit Hilfe eines Experiments an Probanden wissenschaftlich nachgewiesen. Die Probanden, welche lustige Filme gesehen hatten, besaßen eine höhere Anzahl an T-Zellen (Lymphozyten) und Immunglobulinen im Speichel, als Probanden, welche nicht humorvolle Filme gezeigt bekamen. Es ist nicht genau bekannt, warum die Anzahl der Abwehrzellen steigt, aber da sie aktiviert werden, könnte dies der Auslöser für Neubildungen sein. Die T-Zellen sind vor allem für die adaptive Immunantwort verantwortlich. Des Weiteren können sie auf Krebszellen und anderen kardiovaskuläre Erkrankungen einwirken. Immunglobuline sind Eiweißkörper, welche aus dem Blut stammen, und im Mundraum Widerstand gegen Bakterien und Infektionen leisten. Auch unterschiedliche Arten von Zytokinen, welche zuckerhaltige Proteine sind, werden gebildet. Sie sind auch für die Abwehrfunktionen verantwortlich, indem sie die Kommunikation der Lymphozyten unterstützen.<sup>34</sup>

Somit kann man sagen, dass Lachen mehr als nur ein plötzlich aufkommendes Glücksgefühl in unserem Körper auslöst. Vielmehr bringt es unseren Körper auf Hochtouren im physischen wie im psychischen Sinn. So wirkt Lachen gegen Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und sogar Verstopfung, weil viele Stoffwechselprozesse, darunter auch die Verdauung, positiv beeinflusst werden. Aristoteles Worte „Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit“ unterstreichen die positiven Auswirkungen des Lachens.

---

<sup>33</sup> [www.medizininfo.de/endokrinologie/hormone.htm](http://www.medizininfo.de/endokrinologie/hormone.htm), 04.07.2006

<sup>34</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Zytokine>, 24.09.2006

### **3.3 Die Entwicklung des Humors im Laufe des Lebens**

#### **3.3.1 Das Lachen im Säuglingsalter**

Die Entwicklung des Humors in den ersten 6 Monaten nach der Geburt wurde bereits unter 2.2 Wenn Babys lachen... (S.11) erklärt.

Ab dem fünften Lebensmonat reagiert der Säugling auf die Augen seines Gegenübers. Kann er die Augen nicht mehr sehen, hört er auf zu lächeln.

Die Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson wird in Alternation und Ko-Aktion unterschieden. Bei der Alternation beobachtet das Kind die Bezugsperson, um dann auf bestimmte Reize (Stimmen, Mimik, Berührungen) mit Lächeln oder sogar Lachen zu reagieren. Bei der Ko-Aktion lachen beide Personen gleichzeitig, diese Aktion ist emotional stärker als die Alternation.<sup>35</sup>

Nach einem halben Jahr oder spätestens acht Monaten kann das Kleinkind die Gesichter differenzieren, es lächelt nur noch bei ihm bekannten Personen. Fremde können Angst und sogar Weinen auslösen. Dies wird auch die „Acht-Monats-Angst“ genannt.<sup>36</sup>

Das Lachen eines Kindes entwickelt sich zu einer Reaktion auf Ereignisse aus der Umwelt. Z.B. bei dem Spiel, in welchem die Bezugsperson sich oder einen Gegenstand für kurze Zeit versteckt und dann wieder auftaucht bzw. auftauchen lässt, fängt das Kind an zu lachen. Dieses Lachen wird Entspannungslachen oder Entlastungslachen genannt. Zuerst wurde das Kleinkind durch das Verschwinden des Gegenstandes oder der Person verunsichert. Vielleicht hat es sogar etwas Angst bekommen. Durch das rasche Wiederauftauchen wird das Kind beruhigt.

Dauert das Verstecken zu lange, fängt das Kind an zu weinen und kann auch nach dem Wiederauftauchen des Objektes nur langsam beruhigt werden.

Das Entspannungslachen kann auch einem Rollenspiel folgen, bei dem die Bezugsperson kurzzeitig einen bösen Charakter nachahmt. Wichtig dabei ist, dass das Kind Angst vor dem Charakter (z.B. Wolf, Räuber,...) bekommt, nicht vor der realen Person, weil es sonst die Person mit dem Angstgefühl in Verbindung bringt.

---

<sup>35</sup> VOGEL, T. (Hg.): Vom Lachen. Einem Phänomen auf der Spur, Tübingen, 1992, S. 84

<sup>36</sup> [http://dueker.psych.uni-osnabrueck.de/ewp/kapitel\\_4.htm](http://dueker.psych.uni-osnabrueck.de/ewp/kapitel_4.htm), 25.07.2006



### 3.3.2 Der Humor im Kindesalter

Das Lachen von Vorschulkindern ist ein sozio-positives Lachen. Es sichert dem Kind Zuneigung und zeigt, dass es sorgen- und angstfrei ist. Außerdem dient es einem gewissen Schutz vor möglichen Bestrafungen.<sup>37</sup>

Aus Erfahrung weiß ich, dass Kinder, welche aus Versehen einen Fehler begangen haben und danach entschuldigend lächeln, nicht oder kaum bestraft werden. Der Einsatz des Lächelns erfolgt hier gezielt und berechnend.

Erst mit fünf oder sechs Jahren setzt auch das negative Lachen, das Auslachen ein. Diese Form des Lachens gibt dem Lachenden das Gefühl der Überlegenheit und Stärke. Die eventuell vorausgegangene Bedrohung durch eine andere Person kann durch diese sozio-negative Reaktion abgeschwächt werden, da der Ausgelachte als Verlierer erscheint – er ist das Opfer des Spottes.<sup>38</sup>

Wird der Ausgelachte in seiner Ehre nicht verletzt, kann es auch eine positive Wirkung haben. Das ist besonders gut in Gruppen Jugendlicher zu beobachten, welche sich häufig übereinander lustig machen.

Das Auslachen ist eine Reaktion auf eine personifizierte Bedrohung und kann nicht mit dem Entspannungslachen verglichen werden, da es sich dabei nicht um eine kurzzeitige, imaginäre Bedrohung handelt.

Den Übergang vom Kleinkinderhumor zum Humor eines Vorschulkindes demonstriert eine Studie von McGHEE, einem amerikanischen Forscher.<sup>39</sup> Die vier Stufen sollen zur besseren Vergleichbarkeit in nachfolgender Tabelle gegenübergestellt werden.

---

<sup>37</sup> VOGEL, T.(Hg.): Vom Lachen. Einem Phänomen auf der Spur. Tübingen 1992 S. 89

<sup>38</sup> Das Phänomen Humor. Schriften der Johannes-Kepler-Universität Linz, Reihe B, Band 53 2001. Verlag Trauner, 2001 S.52

<sup>39</sup> Marion Bönsch-Kauke: Psychologie des Kinderhumors – Schulkinder unter sich, Verlag Leske + Budrich, Opladen 2003 S. 52

Alter	Stufe	Beispiel
1,2 - 1,8 Jahre	Inkongruente Aktionen gegenüber Objekten	Bewusstes Vertauschen von Gegenständen; z.B. Holzstück als Mikrofon
2 - 2,3 Jahre	Inkongruentes Bezeichnen von Objekten und Ereignissen	Ersetzen korrekter, realer Begriffe durch unkorrekte, reale Begriffe; z.B. Handschuh statt Schuh, Vertauschen von Tiernamen
3 – 6 Jahre	Begriffliche Inkongruität	Ersetzen eines korrekten, realen Wortes durch ein Nonsenswort; z.B. Witschi-Watschi statt Schuh Reimen von Nonsensworten; z.B. Hund-lund-dund
Beginn mit dem 7. Lebensjahr	Multiple Bedeutung	Begreifen der tieferen Bedeutungen von Wortspielen → Übergang zum Erwachsenenhumor

Kinder zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr können noch nicht über sprachliche Witze lachen. In der ersten Stufe der Humorentwicklung amüsieren sie sich beim Spiel mit Gegenständen, die entgegen ihrer Funktion benutzt werden. Erst mit dem zweiten Lebensjahr nehmen sie Wörter als Medium für Späße wahr, z.B. durch das Vertauschen von Begriffen. Später, in der dritten Stufe, beginnen die Drei- bis Sechsjährigen sich Fantasienamen für bekannte Begriffe auszudenken. Erst mit dem siebten Lebensjahr fangen die Kinder an, einen individuellen Humor auszubilden. Dieser wird sich im Laufe des Lebens noch verändern, zeigt jedoch bereits in diesem Alter schon die Grundrichtung des späteren Humors an.

Meiner Meinung nach kann diese Studie nicht für alle Kinder verallgemeinert werden. Um die Studie auf ihre Aussagekraft einschätzen zu können, habe ich Mütter mit Kleinkindern verschiedenen Alters gefragt, inwieweit die Studienergebnisse auf ihren Nachwuchs zutreffen. Fast alle gefragten Eltern hatten die 2. und 3. Stufe der Entwicklung nicht in dieser Form festgestellt.

Schlussfolgernd ist zu bemerken, dass bei allen Menschen vom Säuglingsalter bis zum Grundschulalter die Entwicklung des Humors gleich verläuft. Anfangs erzwingt das Lächeln

eines Säuglings die nötige Zuwendung (siehe 2.2 Wenn Babys lachen... S. 11) Erst im Grundschulalter beginnen die Kinder, nicht mehr über alles zu lachen um sich von anderen abzugrenzen. Der leicht spezialisierte Humor spielt auch eine Rolle bei der Freundeswahl. Kinder, welche über die gleichen Begebenheiten lachen, schließen besser Freundschaften.

### 3.3.3 Der Humor im Jugendalter

Mit dem Einsetzen der Pubertät verändert sich der Humor erneut. Die Jugendlichen fühlen sich unsicher und reagieren stark gefühlsbestimmt.<sup>40</sup>

Dies versuchen sie zu überspielen. Dabei spielt der Humor in verschiedenen Facetten eine wichtige Rolle.

Es werden z.B. gehörte Witze über intime Themen, wie Geschlechtsverkehr, weitererzählt und dabei eigenes Desinteresse vorgetäuscht. Heranwachsende versuchen somit, diffizile Sachverhalte, wie z.B. Sexualität, indirekt anzusprechen und sich zu informieren, aber eine offene Auseinandersetzung über das Thema zu vermeiden.

Der Humor nimmt den Themen, die die Heranwachsenden verunsichern, die Ernsthaftigkeit und hilft ihnen, darüber zu sprechen. Oftmals wird sich problematischen Thematiken durch diese Anwendung von Humor genähert.

Humor ist aber auch ein wichtiger sozialer Aspekt für Jugendliche, um sich ihren Platz in einer Gruppe zu sichern.

In einer dänischen Studie mit Schulkindern im Alter von 12 bis 16 Jahren von Martin FÜHR wurde festgestellt, dass Jugendliche ohne Freunde kaum Sinn für Humor haben und damit verbunden auch keinen hohen Status in der Klassengemeinschaft. Im Gegensatz dazu finden Personen, die öfters Witze vor den Kameraden machen, unabhängig von ihren schulischen Leistungen mehr Anerkennung.<sup>41</sup> Durch ihre unverbindliche und ungezwungene Art und die oftmals vorhandene Fähigkeit, über eigene Fehler lachen zu können, sind sie sehr beliebt.

Der Humor Jugendlicher unterscheidet sich vom kindlichen Humor, da er ernster und überlegter ist. Man lacht nicht mehr über alles, der Geschmack der einzelnen Personen hat

---

<sup>40</sup> GEO-Zeitschrift, Pubertät, vom 09.September 2005, S.155

<sup>41</sup> FÜHR, M.: "Some Aspects on Form and Function of Humor in Early Adolescence." HUMOR: International Journal of Humor Research 14.1 (2001), S. 25-36

sich bereits spezialisiert. Cliques nutzen Insider Witze, um sich von den anderen abzugrenzen. Fast allen gleich sind jedoch respektlose Witze über Autoritätspersonen, in denen die Jugendlichen über diese Autoritäten stehen und/oder sie belehren. Besonders beliebt sind Witze über Lehrer, da diese in der Lebenswelt aller Jugendlichen eine wichtige Rolle spielen. Zum Beispiel durch Notengebung fühlen sich Schüler oft ungerecht behandelt und unter Druck gesetzt. Die dadurch aufgebauten Ängste und Aggressionen können durch Witze abgebaut werden. Der Schüler hat kurzzeitig ein Gefühl der Überlegenheit. Indem man versucht, Fehler an Autoritätspersonen, wie z.B. Lehrern, zu finden und diese als albern darstellt, wirken sie nicht mehr so Angst einflößend und bedrohlich. Auf gewisse Weise ist diese Art von Witzen mit dem Auslachen zu vergleichen, da eine potentielle Bedrohung (die Respektperson) als Verlierer oder Unterlegener dargestellt wird.

Durch Humor versucht man sich gegenüber den anderen zu behaupten und „cool“ zu wirken, damit die wahren Gedanken vor der Außenwelt geheim bleiben. Es gibt nur wenige wissenschaftliche Studien über die Humorentwicklung während der Pubertät. Die Heranwachsenden lassen diese kaum zu, da sie offensichtlich nicht von Erwachsenen analysiert und verstanden werden wollen.

### **3.3.4 Der Humor im Erwachsenenalter**

Auch über den Humor im Erwachsenenalter gibt es nur wenige Forschungsergebnisse, eine Quelle dazu ist die Studie von McGHEE.

McGHEE ließ verschiedenen Altersgruppen zwei Arten von Witzen vorlegen, Nonsens-Witze und Witze mit Pointe.

Spaß an Nonsens-Witzen hatten hauptsächlich die Altersgruppen um das 15. Lebensjahr und um das 40. Lebensjahr. Die 20 -30 jährigen konnten dagegen über Witze mit feinen Pointen am meisten lachen. Insgesamt wurde beobachtet, dass die Vorliebe für Pointen-Witze mit dem Alter steigt und die für Nonsens-Witze sinkt.<sup>42</sup>

Generell gesehen verändert sich der Humor im Alter kaum. Bei Männern kann er sogar ein Leben lang gleich bleiben. Im Unterschied dazu lachen Frauen in jüngeren Jahren lieber mit

---

<sup>42</sup> BÖNSCH-KAUKE, M.: Psychologie des Kinderhumors – Schulkinder unter sich, Verlag Leske + Budrich, Opladen 2003 S. 56

anderen Personen zusammen, im Alter dagegen schaffen sie es alleine, das Leben mit Humor zu betrachten.<sup>43</sup>

Erwachsenen gelingt es im Alltag, durch Humor bzw. Lachen Aggressionen, Ärger und Ängste abzubauen oder zu überspielen. Da unsere Gesellschaft immer mehr existenzielle Probleme aufwirft, fällt es vielen Menschen schwer, den notwendigen Humor zur Bewältigung von Schwierigkeiten aufzubringen und sie müssen deshalb professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, z.B. entsprechende Therapien.

Die Humorvorstellungen der Menschen differenzieren stark aufgrund unterschiedlicher Charaktere, der Kultur und persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen, z.B. kleine bewältigte Krisen, die im Laufe des Lebens gemacht wurden. Das ist die Ursache dafür, dass ein und dieselbe Begebenheit bei verschiedenen Personen unterschiedliche Reaktionen hervorruft. Der Humor einer Person ist mit einem psychologischen Fingerabdruck zu vergleichen – einzigartig und unverwechselbar.<sup>43</sup>

Zur Entwicklung des Humors gibt es verschiedene Theorien.

Einerseits wird behauptet, Kinder aus geordneten Elternhäusern hätten eine besonders gute Humorentwicklung. In einer anderen Studie wurde jedoch festgestellt, dass der Humor an Problemen wächst und Kinder mit problematischem Familienhintergrund demnach einen ausgeprägteren Humor zeigten<sup>44</sup>. Sie haben gelernt, mit Humor Abstand zu den Schwierigkeiten zu gewinnen.

Meiner Meinung nach hat keine der Ansichten eine grundsätzliche Aussagekraft. Es wäre zu trivial, die Fähigkeit, das Leben mit Humor zu meistern, auf nur eine Ursache, wie z.B. das Elternhaus zu reduzieren.

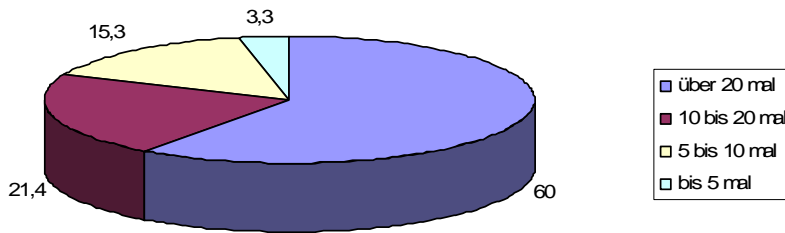
---

<sup>43</sup> <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/lachen.html>, 15.08.2006

<sup>44</sup> BÖNSCH-KAUKE, M.: Psychologie des Kinderhumors – Schulkinder unter sich, Verlag Leske + Budrich, Opladen 2003 S. 117

Inzwischen versucht man die unterschiedliche Entwicklung von Humor mit Hilfe von Persönlichkeitsmodellen zu erklären, da die oben genannten Thesen nicht verallgemeinert werden können.

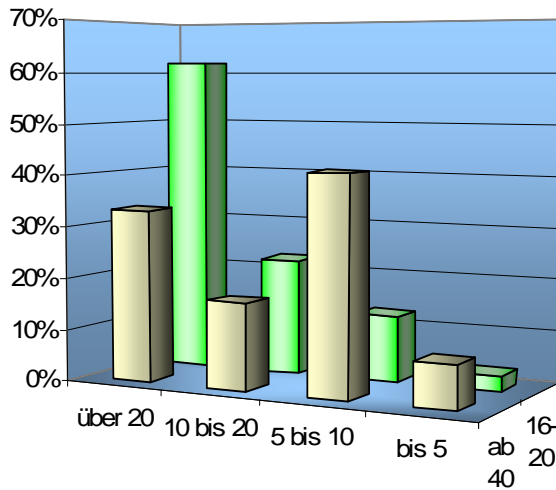
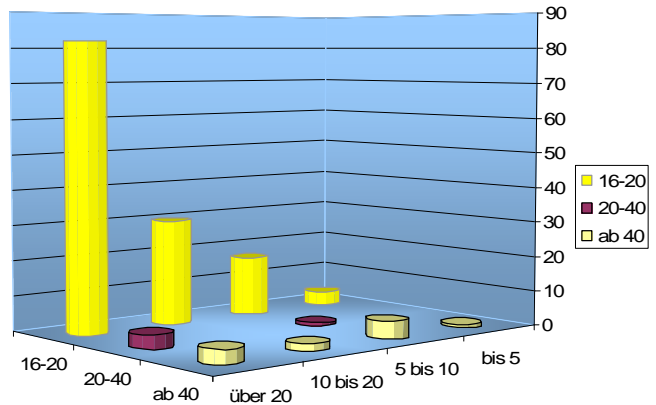
### 3.3.5 Der Einfluss des Alters auf den Humor



Die Frage „Wie oft lachen Sie an einem Tag?“ aus unserer Umfrage zeigt deutlich, dass mehr als die Hälfte aller Befragten mehr als 20

mal täglich lachen. Dieses Ergebnis kann aber auch durch die hohe Rate von befragten Jugendlichen zustande gekommen sein, wie die folgenden Grafiken zeigen.

Das rechts dargestellte Säulendiagramm zeigt die absoluten Werte aus unserer Umfrage. Davon abgesehen, dass die Altersgruppe der 16- bis 20jährigen die weitaus größte Gruppe bildet, ist zu erkennen, dass sie im Vergleich zu den anderen Gruppen am häufigsten lacht.



In der Grafik auf der linken Seite werden die 16- bis 20jährigen mit den über 40-jährigen verglichen. Die dazwischen liegende Altersgruppe wurde ausgeschlossen,

da die geringe Anzahl der Antworten keine repräsentative Schlussfolgerung zulassen.

Vor allem die 16- bis 20jährigen haben angegeben, dass sie über 20 mal am Tag lachen. Die Befragten ab 40 Jahren und älter haben am meisten die Variante von 5 bis 10 mal angekreuzt. Durch diese sicherlich nicht repräsentative Umfrage wird offensichtlich, dass im Laufe des Lebens tendenziell weniger gelacht wird.

Kinder lachen etwa 400 mal am Tag, wohingegen Erwachsene nur 15 mal lachen.<sup>45</sup> Zu diesem Ergebnis gelangte auch unsere Umfrage: „Wer lacht ihrer Meinung nach häufiger?“. 69,6 Prozent sagten, dass Kinder mehr lachten, nur 1,4 Prozenten stimmten für Erwachsene und 29,0 Prozent waren der Meinung, dass es auf die Situation ankommt.

Ich bin der Meinung, dass die Häufigkeit des Lachens im Leben tendenziell abnimmt; das wurde auch durch unsere Umfrage bestätigt.

Ich glaube, dass Kinder auch wesentlich häufiger als Erwachsene lachen, weil sie sich weniger Gedanken machen, welche Wirkung sie auf andere haben. Sie haben noch keinen spezialisierten Humor und amüsieren sich über viele Kleinigkeiten, die die Erwachsenen nicht lustig finden. Dabei ist es ihnen egal, ob jemand den Kopf darüber schüttelt oder sie als kindisch bezeichnet werden. Jüngere Kinder haben nur selten Probleme, die sie sehr belasten. Somit können sie unbeschwerter leben. Möglicherweise ist ein weiterer Grund die Kommunikation der Kinder untereinander. Sie verständigen sich häufig über Lachen und lustige Spiele. Als besten Beweis kann man Spielplätze betrachten, auf welchem immer Kindergeschrei und –lachen zu hören ist.

Eine Rahmentheorie von Eric BERNE hat sich mit den „Ich-Zuständen“ im Verlauf des Lebens beschäftigt und damit das häufige Lachen von jüngeren Personen erklärt.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> [http://www.golonglife.de/2003\\_03/lachen.htm](http://www.golonglife.de/2003_03/lachen.htm), 17.08.2006

<sup>46</sup> BERNE, E.: Spiele der Erwachsenen; Psychologie der menschlichen Beziehungen, Rowohlt Taschenbuchverlag, 1981

	„Ich-Zustände“	Charakteristische Eigenschaften
	<b>Kind-Ich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• freies Kind-Ich</li> <li>• trotziges Kind-Ich</li> <li>• angepasstes Kind-Ich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spontaneität, Kreativität, Neugierde</li> <li>• die Gefühle und ihr Ausdruck</li> </ul>
	<b>Eltern-Ich</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liebevolles Eltern-Ich</li> <li>• kritischen Eltern-Ich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ge- und Verbote, Moral, Gewissen</li> <li>• alle starren, inneren Einstellungen und geistigen Haltungen</li> <li>• von Eltern übernommene Verhaltensweisen und Gewohnheiten</li> </ul>
	<b>Erwachsenen-Ich</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denken</li> <li>• Analysieren</li> <li>• Intellekt</li> <li>• Objektivität</li> </ul>

Das Kind-Ich entwickelt sich zuerst und ist der Sitz des Selbstwertgefühls. Es beinhaltet Wesenszüge wie weinen, schmollen, lachen,... Beim Kind-Ich unterscheidet man das freie Kind, das trotziges Kind und das angepasste Kind. Das letztere steht für Gehorsam; es tut was die Eltern sagen, auch wenn eigentlich die Akzeptanz fehlt. Das trotziges Kind repräsentiert den Widerstand, es bockt und lehnt sich auf. Es kann nur durch liebevolles Elternverhalten wieder beruhigt werden.

Das freie Kind-Ich beinhaltet Erbanlagen, wie Neugierde und Spontaneität.

Spontaneität äußert sich u.a. darin, dass Glücksäußerungen wenig oder gar nicht kontrolliert werden, so z.B. auch das spontane Lachen über verschiedene Dinge.

Das Eltern-Ich beinhaltet Eigenschaften wie loben, tadeln oder das Vertreten von starren Meinungen und Einstellungen. Der Zustand des Erwachsenen-Ich zeichnet sich eher durch Sachlichkeit und logischen Handeln aus.

Die drei Ich-Zustände sind generell in jedem Menschen präsent. Die Anteile variieren jedoch und bestimmen unser Handeln und Verhalten. Kinder haben den höchsten Anteil des freien Kind-Ichs. Deshalb lachen sie häufiger als Erwachsene.

Diese Theorie ist aus meiner Sichtweise logisch. Unsere Befragungsergebnisse bestätigen im Prinzip die Theorie. Für mich ist es jedoch nicht so einfach, mir vorzustellen, dass unser Denken und Handeln auf den jeweils situationsbezogen dominant wirkenden Ich-Zustand



zurückzuführen sind. Das bedeutet schließlich auch, dass Erwachsene nur lachen, wenn sie sich im freien Kind-Ich befinden.

Ein weiterer Kritikpunkt ist der fehlende Bezug zum Alter. Die fehlenden Angaben lassen keine Rückschlüsse auf die typische Phasen im Leben zu, wie z.B die Pubertät.

Spontanes Lachen erfolgt bei Erwachsenen oft nur mit engen Kontaktpersonen. Vielleicht denken sie erst darüber nach, wie eine Reaktion gewertet werden könnte. Und aus Angst, als lächerlich, albern oder taktlos bezeichnet zu werden, wird lieber nur geschmunzelt oder höflich gelächelt. Ich habe den Eindruck, dass durch die Kultur, in der man aufwächst, sich eine natürliche und spezifische Hemmung herausbildet, welche sich auch auf das Lachen auswirkt. So konnte ich beobachten, dass in Panama auch Erwachsene häufiger über Kleinigkeiten lachten oder kicherten als es in unserem Kulturkreis üblich ist. In Prag dagegen konnte ich selbst bei kleineren Kindern kaum ein Lächeln beobachten. Selbst nachdem die Kinder angelächelt wurden, war keine positive Gegenreaktion zu beobachten.

Unabhängig vom Land ist es wichtig, im Beruf seriös zu wirken und das Image zu wahren; Humor wirkt meistens unpassend. Oft müssen Erwachsene selbst in grotesken Situationen ernst bleiben und Haltung wahren. Äußerlich sind in diesen Momenten kaum Gefühlsregungen erkennbar, während sie sich „innerlich“ amüsieren.

Dennoch bin ich nicht der Meinung, dass man den Arbeitsalltag für die geringeren Humorreaktionen von Erwachsenen verantwortlich machen kann. Im Laufe des Lebens hat jeder seinen eigenen Humor entwickelt, womit es schwieriger ist, jemanden mit dem gleichen Sinn für Humor zu finden.

Generell behandeln die von Erwachsenen bevorzugten Witze Themen, mit denen sie auch konfrontiert werden, z.B. Politik, Ehe, geschlechterspezifische Witze.

Offenbar ist in gewisser Weise der humorvolle Umgang mit den Thematiken mit dem spaßigen Testen heikler Themen bei Jugendlichen zu vergleichen. Den Themen werden damit die Ernsthaftigkeit und die Brisanz genommen.

### **3.4 Warum Lachen wie eine Droge wirkt**

„Humor macht high“ - es muss kein Rauschgift sein, ein guter Comic, eine lustige Anekdote, ein Witz und viele andere, uns erheiternde Dinge erfüllen ebenso ihren Zweck. Etwas Lustiges regt nämlich genau die gleiche Hirnregion an und ist nicht gesundheitsschädlich – im Gegenteil! Amerikanischen Wissenschaftlern gelang mit Hilfe der so genannten funktionellen Magnetresonanztomographie der wissenschaftliche Beweis dafür, dass Lachen wie eine Droge wirkt<sup>47</sup>. Die technischen Daten des Humors sind schon etwas länger bekannt, so kennen Forscher die Gehirnregionen, die für die Analyse der Sprache und der wörtlichen Bedeutung eines Witzes zuständig sind. Sie kennen die Bereiche, die den Gesichtsmuskeln und Stimmbändern das Lächeln und Lachen befehlen. Das eigentliche Geheimnis des Humors liegt im „Nucleus accumbens“ fanden Dean MOBBS und seine Kollegen von der Stanford University heraus. Sie hatten sechzehn Probanden lustige oder neutrale Comics vorgelegt und die Gehirnregion reagierte darauf. Sie wird bei einem herzhaften Lachen mit dem Botenstoff Dopamin überschüttet, der die emotionalen Reaktionen steuert<sup>48</sup>. Dadurch entstehen ein so genanntes Belohnungsgefühl und auch die Euphorie, die sich nach einem guten Witz einstellt. Der Gehirnbereich ist jedoch kein unbekannter, er ist auch für das „Hochgefühl“ nach Rauschgiftkonsum verantwortlich<sup>48</sup>. Ebenso wie die Hochstimmung bei der Aussicht auf ein freudiges Ereignis oder das Kribbeln beim Anblick eines attraktiven Gesichtes. Auf Grund der Erkenntnisse, die Wissenschaftler in den letzten Jahren durch ihre Studien gewannen, bezeichnen sie Lachen als eine „ungefährliche Droge“<sup>47</sup>, die dabei umso erfolgreicher wirkt, da sie jedem zugänglich ist, keine Nebenwirkungen vorweist, die Sozialkompetenz schult und fördert und gleichzeitig den Menschen glücklich macht. Wie sagte bereits Sam EWING in seinem Werk „Mature Living“: „Lachen ist eine großartige Medizin und sie hat nur positive Nebenwirkungen“<sup>49</sup>. Aus diesem Grund empfehlen Wissenschaftler diesen Rauschzustand auszuleben, da er vollkommen ungefährlich sei und dem Menschen zudem nur positive Empfindungen spüren lasse.

---

<sup>47</sup> Apotheken Umschau., Gesunde Droge – Lachen wirkt wie Kokain; 30.3.2004  
<http://www.gesundheitpro.de/Gehirn/A050805ANOND014762>

<sup>48</sup> UEBNER, H., STEINER, A.: Das Lachprinzip, 2004, S.87

<sup>49</sup> EWING,S., Mature Living, 1998

Lachen ist also die gesundheitsfreundliche „Methode“, die dazu führt, dass man sich wohl fühlt und den Geist in einen Einklang mit der Seele bringen kann, ohne dabei eventuelle Risiken beachten zu müssen.

## **4. Gesellschaftliche Aspekte des Lachens**

### **4.1 Worüber wir Lachen**

Persönlich bin ich der Meinung, dass das Lachen ein fester Bestandteil unseres alltäglichen Lebens geworden ist. Aus diesem Grund sehen wir Lachen nicht mehr als eine besondere Ausdrucksform an, sondern als ein allgemeines Gefühl. Die Gründe, die das Lachen auslösen, können sehr verschieden sein, jedoch müssen sie eine Gemeinsamkeit haben. Sie müssen überraschen. Ein Witz muss den Zuhörer mit Hilfe der Nichtübereinstimmung oder etwas Komischen überraschen. Im folgenden Beispiel sind die Einleitung und drei mögliche Pointen gegeben.

Auf dem Bahnsteig: „Entschuldigen Sie, können Sie mir sagen, wann der nächste Zug kommt?“<sup>50</sup>

A: „In einer halben Stunde.“

B: „Keine Ahnung, aber lange kann es nicht mehr dauern. Die Schienen liegen ja schon!“

C: „Ich gehe jetzt Fußball spielen!“

A passt zwar inhaltlich zu dem Witz, ist aber nicht lustig. C passt weder inhaltlich noch ist es lustig. Somit ist Antwort B die richtige Pointe. Das Witzige daran ist, dass die antwortende Person der Meinung ist, anhand der Schienen sehen zu können, wann der Zug kommt und nicht anhand des Fahrplans.<sup>51</sup>

Auf dem Prinzip der Überraschung basieren die meisten Witze. Ein weiteres Beispiel wären die Witze oder auch Wortspiele, in welchen zwei nicht zusammenpassende Begriffe plötzlich gleichgesetzt werden und dadurch eine lustige Pointe erzeugen.

Jedoch werden wir noch über eine andere Art und Weise zum Lachen gebracht. Wenn wir sehen, dass sich jemand in einer bestimmten Situation tollpatschig anstellt oder ihm etwas

<sup>50</sup> [www.meinbw.de/witze.html?PHPSESSID=5832fb51159fa654d4275c1fad766498](http://www.meinbw.de/witze.html?PHPSESSID=5832fb51159fa654d4275c1fad766498), 8.10.2006

<sup>51</sup> The Association for the Advancement of Science (Hg.), Laughlab, Arrow Books, 2002, S. 120

Unvorhergesehenes zustößt, dann empfinden wir dies als lustig und fangen an zu lachen. Der Auslöser ist das Gefühl einer Überlegenheit gegenüber demjenigen, der sich zum Narren gemacht hat. Meiner Meinung nach wird das Gefühl der Überlegenheit umso größer, wenn die autoritäre Beziehung zwischen den Personen zunimmt. Angenommen ein Arbeiter sieht einen seiner Arbeitskollegen stolpern und anschließend hinfallen, dann lacht er nicht so laut, als wenn er seinen Chef hinfallen sieht. Dies liegt daran, dass der Chef für den Arbeiter eine autoritäre Person darstellt und er diesen nicht in Frage stellen darf. Doch in dem Augenblick, wo der Chef hinfällt, fühlt sich der Arbeiter einen Moment lang überlegen und genießt das Gefühl indem er herzlich lacht. Dieses gleiche Beispiel trifft zum Beispiel auch für Lehrer und Schüler zu.<sup>52</sup>(siehe 3.3.3 Der Humor im Jugendalter, S.27)

#### **4.1.1 Der Einfluss der Nationalität auf den Humor**

Besonders die Witze über Nationalitäten sind sehr beliebt bei Erzählern wie auch Zuhörern. Sie beruhen auf dem Prinzip der Überlegenheit, doch anstatt einer Person wird hierbei gleich eine ganze Nation oder Region eines Landes aufs Korn genommen. Die Ostfriesen-, Polen- und Hollandwitze sind weit verbreitet in Deutschland. In Großbritannien belustigt man sich über die Iren, in Frankreich über die Belgier und in Amerika über die Kanadier. Es fällt auf, dass diese bestimmte Art des Witzes nur zwischen angrenzenden Ländern, also Nachbarländern, erfolgt. Der Grund dafür liegt meiner Meinung nach darin, dass die Bevölkerung eines Landes die angrenzenden Nationalitäten besser kennt, einschließlich ihrer Macken, als andere Nationalitäten auf der Welt. In dem Buch „Laughlab“ von The British Association for the Advancement of Science wird ein Experiment vorgestellt, welches meine Auffassung der Witze zwischen Nachbarländern widerlegt. Es wird behauptet, dass Amerikaner vor allem Witze über Polen erzählen. Jedoch kann ich diese Behauptung nicht unterstützen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich Amerikaner in Witzen über Kanadier lustig machen, da ich selber mehrere von diesen Witzen gehört habe, als ich in Amerika war.

---

<sup>52</sup> The Association for the Advancement of Science (Hg.), Laughlab, Arrow Books, 2002, S. 109

#### 4.1.2 Der unterschiedliche Humor bei Mann und Frau

Wie bereits im Punkt 3.2 Die physiologischen Auswirkungen des Lachens auf den Körper (S. 20) angesprochen, versetzen Frauen ihre Stimmbänder in höhere Schwingungen als Männer. Die gesellschaftlichen und psychologischen Aspekte zum Aufklären dieses Unterschiedes sind jedoch aufschlussreicher. Nach gelotologischen Studien



Abbildung 9: Mann und Frau beim Lachen

lachen Frauen mehr als Männer, einige der Studien behaupten sogar doppelt so viel.<sup>53</sup> Unsere Umfrage bestätigte diese Behauptung. Bei der Frage „Wer lacht ihrer Meinung mehr?“ stimmten 84,4 Prozent für Frauen und nur 15,6 Prozent für Männer. Die Ursache dafür ist, dass Frauen in vielen verschiedenen Situationen, zum Beispiel in Gesprächsrunden, beim Flirten und Shopping, lachen. Des Weiteren bevorzugen sie über fremdbezogene Äußerungen und Handlungen zu lachen wohingegen Männer mehr über selbstbezogene lachen, also solche die sie selbst verursacht haben.<sup>53</sup>

Beide Geschlechter mögen Witze, in denen das jeweils andere Geschlecht bloß gestellt wird, weil sich dann ein Überlegenheitsgefühl beim Leser einstellt<sup>54</sup> (Abb.9). Männer mögen außerdem aggressive und obszöne Witze. Dies lässt sich mit Hilfe der Entwicklung von Jungen zu Männern erklären, welche lernen sich in einer Gruppe durchzusetzen und ein gesteigertes Interesse am weiblichen Geschlecht haben.

Frauen hingegen bevorzugen Witze, welche Wort- und Klangspiele enthalten.<sup>55</sup> Dies kann man erneut mit dem Heranwachsen erklären. Mädchen zeigen schon früh ein aufgewecktes Interesse an Sprache und dieses bleibt auch weitestgehend während ihres Lebens bestehen. Babara MERZINGER stellte in ihrer Dissertation fest, dass Frauen versuchen mit Hilfe des Lachens ihre Gespräche aufzulockern und ihrem Gesprächspartner die

<sup>53</sup> BRAUNSCHMID, „Das Phänomen Humor“ Die heilende Wirkung des Lachens wird wieder entdeckt, 2001, S. 87  
Abb. 9: Mann und Frau beim Lachen, <http://www.planet-wissen.de/pw/Artike,,,,,,,,,04AB78A3E33810E6E0440003BA5E08D7,,,,,,,,,,,,,html>, 02.10.2006

<sup>54</sup> The Association for the Advancement of Science (Hg.), Laughlab, Arrow Books, 2002, S. 123/126

<sup>55</sup> Ebenda, S. 129

Kommunikationsbereitschaft zu signalisieren. Des Weiteren kann es auch dazu dienen dem Erzähler zu zeigen, dass man den Inhalt verstanden hat <sup>56</sup>

Im Allgemeinen lässt sich somit sagen, dass Frauen ihr Lachen effizienter als Männer einsetzen und bewusst versuchen ihre Mitmenschen zu beeinflussen.

## **4.2 Die Klinikclowns**

Die vielfältigen positiven Auswirkungen des Lachens auf den Körper wurden bereits im vorherigen Kapitel 3.2 Die physiologischen Auswirkungen des Lachens auf den Körper (S.17) erklärt. Der amerikanische Wissenschaftsjournalist Norman COUSINS kann dies anhand seiner Erfahrungen beweisen. Er litt an einer schmerzvollen Krankheit namens Spondylarthritis. Damit COUSINS in seiner verzweifelten Position etwas Ablenkung erhielt, zwang er sich lustige Filme anzusehen und witzige Bücher zu lesen. Nur nach 10minütigen herzhaftem Lachen konnte er problemlos für zwei Stunden schmerzfrei schlafen, wohingegen er ohne einen vorherigen Lachanfall kaum Schlafen konnte. Norman COUSINS hat alle seine persönlichen Erkenntnisse in seinem Bestseller „Anatomy of an Illness As Perceived by the Patient“ beschrieben.<sup>57</sup> Norman COUSINS war einer der ersten Lachforscher. Auf seinen Erkenntnissen baute der Arzt Patch Adams auf. Patch ADAMS stammt aus Arlington, Virginia und versuchte Humor bewusst als Heilmittel in der Medizin zu integrieren. Da er aber bei dem Versuch seine Ideen in Realität umzuwandeln auf heftige Kritik stieß, gründete Patch ADAMS seine eigenes Krankenhaus, das „Gesundheit!-Institut“. Er möchte, dass seine Patienten in ihm nicht nur ihren Arzt, sondern auch eine Person der sie vertrauen - einen Freund sehen. „Den Kranken beiseite stehen verlangt nämlich mehr, als ihre Beschwerden zu behandeln. Es bedeutet auch, ihnen mit Humor, Mitleid und Freundschaft zu begegnen.“<sup>58</sup> ADAMS hat so gut wie kaum ein anderer verstanden, dass zum Gesundsein auch das Glücklichein gehört. Zu diesem Glücklichein zählen die „Clownerie, ebenso wie die Freude,

<sup>56</sup> MERZINGER, Das Lachen von Frauen im Gespräch über Shopping und Sexualität, Berlin, 2005, S.227/228

<sup>57</sup> MAYER-LIST, GEO Das neue Bild der Erde; Nr. 8/ August 1997, S. 26

<sup>58</sup> BRAUNSCHMID, „Das Phänomen Humor“ Die heilende Wirkung des Lachens wird wieder entdeckt, 2001, S. 87  
Abb. 10: Klinikclowns (S. 40), [http://www.uk-sh.de/media/custom/676\\_631\\_3\\_m.JPG](http://www.uk-sh.de/media/custom/676_631_3_m.JPG) 24.09.06

die wir in der Familie und Freunden finden, die Befriedigung in der Arbeit und auch die Ekstase in der Natur und den Künsten“ dazu.<sup>58</sup>



**Abbildung 10: Klinikclowns**

Außerdem überlässt Patch ADAMS seinen Patienten die Wahl der Behandlungsmethode, ob medikamentöse, chirurgische oder eine andere Alternative. Daraus erhofft er sich eine verantwortungsvolle und gesunde Lebensweise bei den Patienten zu fördern. Über ADAMS revolutionäre Einführung des Humors in Krankenhäusern wurde ein Film gedreht, namens „Patch Adams“. In dem Film spielt Robin Williams die Hauptrolle als Patch ADAMS.

Das „Gesundheit!-Institut“ von Patch ADAMS dient als Vorlage und wurde auf europäische Krankenhäuser übertragen. Man findet Cliniclowns in Österreich, Holland und Belgien vor. In Deutschland sind sie unter dem Namen Klinikclowns vertreten. Die Klinikclowns versuchen Kindern, egal ob sie kurzzeitig stationär aufgenommen oder Langzeitpatienten sind, den Aufenthalt im Krankenhaus zu erleichtern und beim Heilungsprozess behilflich zu sein. Für Kinder ist ein Krankenhaus oft mit viel Stress verbunden, da sie sich in einer neuen Umgebung befinden und niemanden kennen. Mit Hilfe der Klinikclowns vergessen die Kinder, aber auch die Eltern und das Personal, die Alltagsorgen des Krankenhauses. Klinikclowns werden eingesetzt, weil wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen das Lachen den Heilungsprozess fördert, wie man unter 3.2 Die physiologischen Auswirkungen des Lachens auf den Körper (S.17) nachlesen kann. Die Clowns treten zu zweit auf und improvisieren je nach dem physischen und psychischen Zustand des kleinen Patienten ein Programm, in welchem er/sie mit Spiel und Spaß unterhalten wird (Abb. 10). Vor allem die Kinder freuen sich auf die Klinikclowns, welche einmal pro Woche zu Besuch kommen. Besonders Langzeitpatienten sehen in den Clowns viel mehr als Spaßmacher; für sie stellen die Clowns auch eine Vertrauensperson dar. So kann es mitunter vorkommen, dass ein Patient



ihnen mehr verrät als den Ärzten und Schwestern.<sup>59</sup> Die enge Zusammenarbeit der Klinikclowns, des Krankenhauspersonals und den Angehörigen des Patienten sind notwendig, damit man effizient dem kleinen Patienten helfen kann.

Aus meiner Sicht ist die Idee der Klinikclowns sehr gut, da diese den Kindern beim Genesungsprozess wirklich helfen können. Deshalb sollten die Klinikclowns in mehr Krankenhäusern eingesetzt werden. Persönlich könnte ich mir auch vorstellen, dass Lachen mir bei eventuellen Krankheiten helfen kann.

### **4.3 Lachyoga**

Der indische Allgemeinmediziner Dr. Madan KATARIA entwickelte 1995 das Hasya Yoga (Lachyoga) und gründete den ersten Lachclub. Anfangs traf er sich mit Interessierten in einem öffentlichen Park und man erzählte sich lustige Geschichten und Witze. Als den Teilnehmern jedoch keine neuen Späße einfielen, kam Kataria auf die Idee, Yoga und Lachen zu verbinden, um somit eine neue Grundlage für die Treffen zu schaffen.<sup>60</sup>

Dafür entwickelte er besondere Lachübungen, das Lachyoga ist entstanden.

Die Regeln des Yoga sind in den Yoga Sutren von Patanjali erklärt. Patanjalis Leben wird in dem Zeitraum zwischen 820 und 300 vor Christi Geburt vermutet. Er schrieb überlieferte Weisheiten nieder, darunter auch den achtgliedrigen Pfad des Yoga.<sup>61</sup>

Nur drei von den acht Yogaregeln dieser Überlieferung spielen eine wichtige Rolle beim Hasya- oder Lachyoga. Das sind Asan (die Regeln der rechten Körperhaltung), Pranayama (die Regeln zur Lenkung des Atems) und zum Teil auch Pratyahara (die Regeln zum Zurückziehen der Sinne).<sup>62</sup>

Beim Lachen befolgt man unbewusst die Anweisungen des Pranayama, indem Nasen- und Mundatmung abwechseln und indirekt Übungen zum Heben der Lungenflügel, der

<sup>59</sup> [www.Klinikclowns.de/fr\\_02\\_vi.htm](http://www.Klinikclowns.de/fr_02_vi.htm), 09.09.2006

<sup>60</sup> <http://209.85.135.104/search?q=cache:JMs58rNh8mJ:www.planet-wissen.de/pw/Artikel,,,,,B1AFE0940800576E034080009B14B8F,,,,,html+kataria+lachclub+park&hl=de&gl=de&ct=clnk&cd=7>, 10.08.2006

<sup>61</sup> <http://yogachola.de/yoga-sutra/01-Patanjali.html> 15.09.2006

<sup>62</sup> UEBNER, H., STEINER, A.: Lach dich locker. So lachen sie sich erfolgreich, glücklich und gesund, Mosaik bei Goldmann, Eichborn, 2004, S.49

Zwerchfellatmung und der Bauchmuskulatur durchgeführt werden. Außerdem macht man keine Haltungsfehler, womit auch Asan eingehalten wird.<sup>62</sup>

Unter Pratyahara verstehe ich das Ausschalten des Verstandes, um einfach und ungehemmt lachen zu können. Man gibt sich ganz dem Gefühl eines Lachanfalles hin.

Meiner Meinung nach ist der Bezug des Yoga zum Lachen nicht zwingend notwendig. Die drei Yogaregeln, welche beim Lachyoga von Bedeutung sind, werden zwangsläufig immer eingehalten und stellen deshalb das generelle Verhalten beim Lachen dar.

Nach meiner Kenntnis sind die Lachübungen keine speziellen Übungen, die unbedingt auf Yoga basieren müssen.

Es ist zu vermuten, dass bei unwillkürlichem Lachen die drei o.a. Yogaregeln genauso eingehalten werden wie in den Lachclubs.

Der Bezug zum Yoga soll meines Erachtens nach den Übungen einen seriösen und wissenschaftlichen Hintergrund geben. Für die Menschen in Indien hat dieser Zusammenhang auf Grund der lang überlieferten Kultur sicherlich eine ganz andere Bedeutung als in Europa.

In Deutschland ist es für die Teilnehmer von Lachsitzungen wahrscheinlich irrelevant, ob die Übungen auf den Yoga Sutren basieren.

Von Indien breitete sich die Idee des Lachyogas über die ganze Welt aus.

Es wurden Lachclubs gegründet. Dabei handelt es sich um Gruppen, die sich regelmäßig zum „Lachen ohne Grund“<sup>63</sup> treffen. KATARIAS wird als „Vater der Lachclubs“ betrachtet. Seine Anhänger handeln nach seinen Lehren.

### **4.3.1 Lachclubs**

Dass das Lachen die Gesundheit fördert, wurde bereits im Kapitel 3.2 Die physiologischen Auswirkungen des Lachens auf den Körper (S.17) erklärt. Viele Menschen sind sich dessen auch bewusst und würden gerne öfters lachen. Häufig haben sie aber keinen Anlass dazu, da im täglichen Leben viele Themen übertrieben ernst betrachtet werden (genauerer siehe 3.3.5 Der Einfluss des Alters auf den Humor, S. 30).

Deshalb gibt es Lachclubs, in denen jeder das Lachen neu erlernen kann.

---

<sup>63</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Lachclub> 15.09.2006

Die Mitglieder eines Lachclubs treffen sich in regelmäßigen Abständen; das kann mehrmals pro Woche oder nur alle 2-3 Wochen sein. An den angebotenen Lachsitzungen kann jeder teilnehmen: Hautfarbe, Religion und politische Ansichten dürfen laut einer Maxime von KATARIA nicht beachtet werden.<sup>60</sup>

Die meisten Lachclubs in Deutschland sind kostenlos, einige erheben jedoch eine Sitzungsgebühr bis zu fünf Euro.

#### **4.3.2 Der Ablauf einer Lachsitzung**

An den Lachsitzungen können beliebig viele Personen teilnehmen. Ein Moderator leitet die Sitzung und gibt Art und Dauer der einzelnen Übungen an. In den einzelnen Lachclubs variieren die Lachsitzungen da es kein festes Schema gibt.

Je nach Wetter wird im Freien (z.B. in Parks) oder in großen Räumen gelacht.

Eine Lachsitzung besteht aus drei Teilen und soll laut Dr. Kataria maximal 20-30 Minuten dauern. In der Praxis kann dies aber auch wesentlich länger dauern (bis zu einer Stunde) wenn zwei oder mehr Pausen von ca. 10 Minuten gemacht werden.

#### **Erwärmung**

Einige Lachclubs beginnen mit Dehn- und Streckübungen. Auf diese, dem ersten Teil einer Lachsitzung vorausgehenden Erwärmung, kann aber auch verzichtet werden.

Ein möglicher Anfang ist die Anregung von Akupressurpunkten durch das Beklopfen von Armen und Beinen. Beim Klopfen auf die Schulter lobt man sich selber. Das schafft eine positive Grundstimmung. Im Anschluss daran schlägt man dem Nachbarn anerkennend auf die Schulter und lobt ihn. Somit wird ein angenehmes Klima zwischen den einzelnen Teilnehmern geschaffen.

Des Weiteren werden die Ellenbogen und Schultern gekreist und Dehnübungen für Arme und Beine durchgeführt.

Einige Lachclubs führen noch die Übung des Virtuellen Mülleimers durch. Dabei stehen alle Teilnehmer der Lachsitzung im Kreis um einen virtuellen Mülleimer und streichen sich mit beiden Händen erst über den Nacken, dann über die Stirn. So sollen Sorgenfalten und Probleme „weggestreichelt“ werden. Diese kommen in den virtuellen Mülleimer, welcher im Anschluss daran symbolisch versenkt wird.

### **Erster Teil – Vorbereitung auf das Lachen**

Im ersten Teil der Lachsitzung wird mit dem Begrüßungslachen begonnen. Dabei stehen sich zwei Personen gegenüber, geben sich die Hand und schauen sich in die Augen. Man beginnt zu lächeln und fängt in kurzer Zeit auch an zu lachen. Nachdem sich die Kursmitglieder auf diese Weise begrüßt haben, gibt der Moderator die nächste Übung vor, normalerweise das Hoho hahaha Lachen. Diese Grundübung wird im Gehen durchgeführt. Man klatscht rhythmisch mit gespreizten Fingern in die Hände und ruft im selben Takt ho-ho-ha-ha-ha. Dabei wird die Luft durch stossweises Ausatmen aus der Lunge gepresst. Je nach Intensität der Durchführung kann dazu auch gesprungen oder gehüpft werden.

Das Prinzip von Lachübungen beruht auf dem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

Nach jeder Ausführung wird eine kurze Atemübung gemacht. Dafür werden die Hände auf den Bauch gelegt und beim tiefen Einatmen werden die Arme ausgebreitet. Mit einem leichten „Psss“ Ton wird wieder ausgeatmet; die Hände gehen langsam zurück auf den Bauch. Durch diese Übung soll der Körper rechtzeitig und ausreichend mit Sauerstoff versorgt und das Lungenvolumen vollständig genutzt werden.<sup>64</sup>

### Zweiter Teil - Übungsteil

Je nach Gruppe, Wünschen oder Gewohnheiten kann hier aus über 100 verschiedenen Lachübungen ausgewählt werden.

Die einzelnen Übungen dauern ca. 30-40 Sekunden, dazwischen wird zur Entspannung 5-7 mal tief durchgeatmet oder im Hoho hahaha Rhythmus geklatscht.

Die Sitzung findet wahlweise im Sitzen, Stehen (Halbkreis- oder Kreisform) oder Gehen statt, je nach praktizierter Übung. Im Allgemeinen gruppieren sich die Teilnehmer um den Moderator, der die Übung vorgibt.

Mögliche Übungen wären:

- das Löwenlachen (Die Hände werden mit gespreizten Fingern und mit den Handflächen nach vorne wie Löwenpranken neben das Gesicht halten und die Zunge hängt entspannt aus dem Mund. Dann wird tief eingeatmet, und beim stoßweisen Ausatmen werden Augen und Mund weit aufgerissen und „Hähähä“ artig gelacht.)

---

<sup>64</sup> KOMESKER, BERT.: Gründer und Moderator des Lachclubs Recklinghausen, Telefonat, 13.10.06

- das Laufsteglachen (Jede Person läuft über einen imaginären Laufsteg und präsentiert sein Lachen.)
- das Ein-Meter-Lachen (Die Handflächen werden in Brusthöhe aneinander gehalten und es wird sich vorgestellt, sie wären mit einem Gummiband verbunden. Mit einem »Ha-ha-ha-ha-ha ... ha-ha-ha-ha-ha ... ha-ha-ha-ha-ha« wird dieses imaginäre Gummiband in drei Stufen auseinander gezogen, bis die Arme zu ganzer Spannweite gestreckt sind. Das Lachen wird dabei mit jedem Schritt lauter und intensiver.)
- das Pinguinlachen (Bei dieser Übung wird der Watschelgang von Pinguinen imitiert. Die Arme baumeln locker an der Seite des Körpers, die Hände stehen dabei wie kleine Flügelstummel nach außen und flattern mit ihnen. Man atmet tief ein, stellt sich auf die Zehenspitzen und mit einem kichernden »Hihihi« wird aufeinander zugegangen. Dann rollt man auf die Ferse ab und entfernt sich mit einem tiefen „Hohoho“
- das Freie Lachen (Dieses ist nur bei geübten Gruppen möglich. Es gibt zwei verschiedene Formen: den Lachteppich und den Lachstern. Bei dem Lachteppich legen sich alle Teilnehmer auf den Boden, jeweils den Kopf auf den Bauch des anderen. Somit kann sich die Lachbewegung ausbreiten. Beim Lachstern legen sich die Personen mit den Köpfen zur Mitte in einen Kreis und lachen. Diese Übungen dauern bis zu 15 Minuten. Dabei hat jeder die Möglichkeit sein eigenes und individuelles Lachen zu üben.)<sup>65</sup>

Gegen Ende des zweiten Teils einer Lachsitzung werden die drei Affirmationen (Bejahung, Zustimmung)<sup>66</sup>eines Lachclubs gerufen, welche auf KATARIAS zurück zu führen sind.

1. Ich bin der gesündeste Mensch auf der Welt!
2. Ich bin der glücklichste Mensch der Welt!
3. Ich bin ein Lachclubmitglied!

Je nach Moderator können die einzelnen Affirmationen abgeändert werden, z.B. in „Ich lebe gerne!“

---

<sup>65</sup> UEBNER, H., STEINER, A.: Lach dich locker. So lachen sie sich erfolgreich, glücklich und gesund, Mosaik bei Goldmann, Eichborn, 2004, S.138 f

<sup>66</sup> [http://www.google.de/search?hl=de&lr=&newwindow=1&defl=de&q=define:Affirmation&sa=X&oi=glossary\\_definition&ct=title](http://www.google.de/search?hl=de&lr=&newwindow=1&defl=de&q=define:Affirmation&sa=X&oi=glossary_definition&ct=title), 12.04.2006

Jeder Slogan wird dreimal gerufen. Beim Rufen werden die Arme nach oben geworfen und die Teilnehmer brechen in Lachen aus. Durch diese Übung wird eine ausgeglichene und positive Einstellung in Jedem geschaffen.

### **Dritter Teil – Entspannungsteil**

Der letzte Teil einer Lachsitzung hat die Aufgabe, den Organismus zu beruhigen und zu entspannen. Die Teilnehmer sitzen oder stehen, je nach Belieben, im Kreis und atmen sechs- bis siebenmal tief und bewusst durch. Die Augen können dabei geschlossen werden. Im Anschluss daran wird ein Vokal oder „Ommm“ gesummt, jeder Teilnehmer kann sich einen eigenen Laut wählen. Wenn die Luft ausgeht, wird wieder eingeatmet und erneut gesummt. Der gesamte Entspannungsteil dauert ca. drei Minuten. Die Teilnehmer entscheiden selber, wann sie den letzten Teil einer Lachsitzung beenden.<sup>67</sup>

#### **4.3.3 Motive für die Teilnahme an Lachsitzungen**

Durch Rückfragen in verschiedenen Lachclubs (Lachclub Bad Mergentheim, Lachclub Bad Salzufflen, Lachclub Berlin-Mitte, Lachclub Düsseldorf, Lachclub Recklinghausen, Lachclub Erlangen) erfuhr ich, dass das Alter der aktiven Mitglieder bei 50 Jahren liegt.

Die Beweggründe für die Teilnahme an Lachsitzungen sind verschieden.

Vermutlich ist der hauptsächlichste Grund der gesundheitliche Aspekt. Lachen hilft beim Stressabbau und beim Entspannen. Bei meinen Nachfragen in den oben genannten Lachclubs erfuhr ich, dass ein Grossteil der Teilnehmer schwere Krankheiten durchgemacht hat oder durchmacht. Diese Personen wollen wieder anfangen positiv zu Denken und ihre Krankheit ohne Ärzte oder Operationen überwinden. Viele der ehemals Erkrankten nehmen auch nach ihrer Heilung weiter an Lachsitzungen teil.

Für schwer kranke Personen ist eine positive und bejahende Lebenseinstellung z.T. überlebensnotwendig.

Wer regelmäßig lacht, wird ausgeglichener und kann sich seinem Umfeld besser anpassen. Man lernt auch über sich selbst zu lachen. Und Personen, welche sich auch über eigene Fehler amüsieren können, kommen häufig auch im Umgang mit andern Menschen besser zurecht.

---

<sup>67</sup> KOMESKER, BERT.: Gründer und Moderator des Lachclubs Recklinghausen, Telefonat, 23.10.06

Ein weiterer Grund, regelmäßig an Lachsitzungen teilzunehmen, ist die gesellschaftliche Seite. In Lachclubs kann man gleichgesinnte Menschen treffen und Bekanntschaften schließen.

Die Existenz von Lachclubs kann grundsätzlich begrüßt werden, da es offensichtlich viele Menschen mit dem Bedürfnis zum regelmäßigen Lachen gibt. Bei seriöser Führung des Moderators kann es auch nicht schädlich sein, zu lachen.

Es gibt jedoch viele Menschen, die nicht bereit wären, vor anderen zu lachen. Grund dafür kann die Angst sein, sich zu blamieren oder lächerlich zu erscheinen. Als Außenstehender kann man nicht einschätzen, welche Hilfe der Lachclub dem Einzelnen z.B. in einer schweren Situation tatsächlich bietet. Ich glaube, die wachsende Zahl der Lachclubs in Deutschland spricht jedoch für sich.

#### **4.4 Lachen + Bildung → Erfolg?**

Über diesen Aspekt sind sich Wissenschaftler weiterhin unschlüssig. Es gibt Forschungsreihen, die beweisen sollen, dass man auch ohne Humor erfolgreich und sogar besser lernt, da man sich explizit auf die gegebenen Unterrichtsbedingungen einstellt. Eine Ablenkung durch lustige Geschichten oder spontane witzige Kommentare, die ein Lachen auslösen würden, sind nicht vorgesehen. Andere Wissenschaftler, die Untersuchungen auf diesem Gebiet anstellten, gehen davon aus, dass ohne Humor und das sich daraus ergebende Lachen gar nichts möglich ist. Sie argumentieren, dass, wenn man Kindern das Lachen nicht gestattet, sie keinerlei Spaß am Lernen haben, kein Interesse entwickeln und sich zudem ihre Sozialkompetenz zurückbildet, da diese wiederum durch Lachen geschult und gefördert wird.

„Erziehung ohne Lachen ist wie Blumenpflege ohne Wasser“<sup>68</sup>; Blumen können ohne den Nährstoff Wasser nicht überleben, genauso kann aber auch Erziehung nicht funktionieren, wenn man ihr das Lachen verwehrt! Lachen bildet die Basis für eine gut funktionierende, auf Vertrauen basierte Erziehung. Dabei entsteht der Sinn für Humor eines Kindes in der Familie. Kinder entwickeln dabei ein ähnliches Verständnis von Komik wie ihre Familienangehörige.

---

<sup>68</sup> SCHUSTER- BRINK, C.: Lachen macht Erziehung leichter, München, 1995, S. 67

Ein fröhliches Zuhause, was nicht zwangsläufig ständig „Jubel, Trubel, Heiterkeit“<sup>69</sup> bedeutet, ist für Kinder die beste Grundlage für eine positive Lebenseinstellung<sup>69</sup>. Eltern, die ihren Kindern mit Liebe und Humor aus einer Krisensituation heraushelfen, statt sie zu „brandmarken“, machen sie zu fröhlichen, zufriedenen und selbstbewussten Persönlichkeiten. Kinder, die nicht ständig unter Druck gesetzt werden, sind in Krisensituationen weniger störanfällig und weniger krank. Fröhliche Kinder machen weniger Probleme, denn sie können Grenzen besser einhalten, weil ihr Erfahrungshorizont durch ungestörtes Experimentieren größer ist und sie besser abschätzen können, wann ein Risiko beginnt<sup>70</sup>.

Viele Sozialpsychologen sind sich einig: Was im Einzelnen in der Familie funktioniert und Erfolg versprechend ist, muss auch in Schulen durchführbar sein!<sup>71</sup> Schüler und Lehrer könnten gleichermaßen von der Humorforschung profitieren. „Zum Lernen gehört untrennbar das Lachen“<sup>72</sup>; moderne psychologische und neurologische Forschungen in Bezug auf Humor und Bildung haben bewiesen, dass Fröhlichkeit im Unterricht Gedächtnis und Einfallsreichtum fördert, weil sich die Kinder an den Witz oder an das mit Heiterkeit Erlebte erinnern und den Lernstoff damit in Verbindung bringen. Also können sie sich das Gelernte besser merken. Ohne Spaß würde das Gesehene einfach an ihnen vorbeigehen, es fällt ihnen schwer, sich das Gehörte ins Gedächtnis zu rufen. Außerdem werden Kinder dabei in ihrer Persönlichkeit gestärkt, sie fühlen sich sicher, sodass sie erfolgreich handeln und beliebt sind<sup>73</sup>. Humor fördert also die Intelligenz. „Wo gelacht wird, lernt man leichter“<sup>74</sup>. Sind die Schüler gut gelaunt, sind sie aufgeschlossener und unbeschwerter. Sie merken sich selbst komplizierten Unterrichtsstoff leichter, können Informationen besser verarbeiten und sind kreativer; es stellt für sie kein unüberwindliches Problem dar, Lösungen zu finden. Der Effekt scheint simpel und ist oft erstaunlich, weil dem Schüler der Druck von der Seele genommen wird.

Diese Sachverhalte lassen sich mit Hilfe persönlicher Erfahrungen bestätigen. In der Grundschule wurde ich von zwei Lehrerinnen in verschiedenen Fächern unterrichtet. Eine der beiden war sehr streng und achtete stets auf Disziplin und Ordnung. Sobald wir ihren

---

<sup>69</sup> FOCUS- Schule: Gute Noten mit guter Laune, 2005, S. 16

<sup>70</sup> Ebenda, S. 14, 18

<sup>71</sup> Ebenda, S. 11

<sup>72</sup> SCHUSTER- BRINK, C.: Lachen macht Erziehung leichter, München, 1995, S. 10

<sup>73</sup> FOCUS- Schule: Gute Noten mit guter Laune, 2005, S. 11, 12

<sup>74</sup> Ebenda, S. 11



Klassenraum betreten, fühlten wir uns unwohl. Sie duldeten keinen Humor während des Unterrichts; lachten wir, wurden wir angeschrien. Durch die Einstellung ihrerseits, saßen wir nur still da und trauten uns nichts. Ihr Unterricht schien endlos zu sein, jeder war froh, wenn es endlich klingelte. Wir hatten regelrecht Angst vor ihr. Dadurch fiel es uns schwer, dem Unterricht zu folgen und aufzupassen. Oftmals mussten wir den Lernstoff am Nachmittag erneut mit unseren Eltern durchgehen, um ihn zu behalten.

Die andere Lehrerin war ebenfalls streng, jedoch vertrat sie auch die Ansicht, dass uns das Lachen von Zeit zu Zeit auflockere. Oft verband sie kleine Spiele mit dem Lernstoff, was die Situation für uns leichter werden ließ, da wir uns bewegen und unsere Fähigkeiten unter Beweis stellen konnten. Durch lustige Kommentare oder Geschichten zwischendurch entspannten wir uns und hatten auch keinerlei Angstgefühl. Selbst am Nachmittag konnten wir unseren Eltern wiedergeben, was wir in ihrem Unterricht gemacht beziehungsweise gelernt hatten. Auf Grund der von ihr angewandten Mischung aus Strenge und Humor respektierten wir sie, mochten sie aber auch; alles in allem hatten wir Spaß.

Auch am Gymnasium stellte ich fest, dass der Mittelweg zwischen Lachen und Ernsthaftigkeit eine gute Kombination darstellt und ein geeignetes Lernklima schafft. Lehrern, denen es gelingt, Humor in ihren Unterricht einzubauen, sind bei uns Schülern nach wie vor beliebt. Denn durch ein motivierendes Lächeln oder einen lustigen Kommentar fühlen wir uns offener und empfänglicher für die eigentlichen Unterrichtsgegenstände, wir hinterfragen mehr, denken somit selbst nach und mit. Diese Auflockerung von Seiten des Lehrers stößt bei uns auf sehr positive Resonanz und wir zeigen aktives Interesse am Unterricht.

Bei einer heiteren Stimmung wird unter anderem der Hippocampus angeregt, eine Hirnregion die es ermöglicht, Fakten lang anhaltend zu speichern. Furcht und Angst hingegen aktivieren einen Gegenspieler im Gehirn, den so genannten Mandelkern. So lange dieser aktiv ist, liegt die Fähigkeit sich Details einzuprägen nahezu brach<sup>75</sup>. Wer angespannt ist, behält nur mit Mühe einen „klaren Kopf“, da Stresshormone die Neuronen des Hippocampus attackieren<sup>76</sup>. Eine echte Dauerbelastung wie Schulangst oder Leistungsdruck führt sogar zum Zellverfall<sup>1</sup>.

---

<sup>75</sup> FOCUS- Schule: Gute Noten mit guter Laune, 2005, S. 13

<sup>76</sup> Ebenda, S. 13

Das sich daraus für die Wissenschaftler ergebende Fazit: Wo die Stimmung steigt, hebt sich auch der Notenspiegel.<sup>74</sup>

Dem ist ebenfalls zuzustimmen. Wenn wir in der Grundschule im Unterricht lachten, hörten wir danach umso aufmerksamer zu, denn wir wollten wissen, wie es weitergeht, was als nächstes passiert. Unsere Neugier war geweckt und wir standen dem Lernen aufgeschlossen gegenüber, was sich ab der zweiten Klasse auch in den Noten widerspiegelte. In den Fächern, in denen wir Spaß hatten und dadurch zum Lernen animiert und motiviert wurden, erzielten wir bessere Ergebnisse.

Im Gegensatz dazu konzentrierten wir uns es in den angsterfüllten Stunden vordergründig nicht auf den Lernstoff, sondern darauf, wie viel Zeit wir noch „abzusitzen“ hatten. Demnach mussten wir dafür mehr Arbeit zu Hause leisten, was sich ebenfalls in den Noten verdeutlichte, da uns die „Praktische Unterrichtserfahrung“ in der Schule verloren ging.

Auch am Gymnasium spielt unsere eigene Motivation die wohl größte Rolle. Es kommt auf uns selbst an, wie wir uns zum Lernen animieren, um gute Ergebnisse zu erzielen. Ist der Lehrer nun aber in der Lage, uns mit der Kombination aus Strenge und Humor zu motivieren, so fühlen wir uns direkt angesprochen, hinterfragen, sind aufgeschlossener und nehmen aktiv am Unterrichtsgeschehen teil. Lachen macht nun mal vieles einfacher, so eben auch in der Schule, da es uns die permanenten Stressgefühle nimmt. Es ist ein wichtiger Teil unseres Lebens, also sollte es doch ebenfalls ein fester Bestandteil des Schulalltags sein...

Der deutsche Hirnforscher Manfred SPITZER bestätigt in seinem Buch „Gehirnforschung und Schule des Lebens“, dass „Lernen [...] am Besten mit guter Laune [funktioniert]“.<sup>74</sup>

„Fröhliche Kinder gewinnen ihre Umwelt rasch für sich. Durch den regen Sympathieaustausch wächst ihr Selbstbewusstsein und ihre Fähigkeit, auf andere zuzugehen, nimmt zu“.<sup>77</sup> Sie erlangen also eine ausgeprägte Sozialkompetenz, die ihnen hilft auch im späteren Leben Schwierigkeiten mit einer positiven Einstellung zu bewältigen. Das unterstützen die Ergebnisse einer internationalen Studie: sowohl die Psychologin Marion BÖNSCH-KAUKE, als auch der Lachforscher und emeritierte Psychiater der Stanford

---

<sup>77</sup> SCHUSTER- BRINK, C.: Lachen macht Erziehung leichter, München, 1995, S. 94

University School of Medicin, William FRY, bestätigen, dass Lachen die Konzentration beim Lernen eindeutig fördert.<sup>78</sup>

Demnach ist es von großer Bedeutung, Lachen in den Unterricht mit einzubeziehen. Durch Lachen steigt der Blutdruck, das Hirn wird gut durchblutet. Eine Anwendung dieses Potentials würde beispielsweise in der mühsamen letzten Unterrichtsstunde die abflauende Aufmerksamkeit wieder nach oben fahren- die Aufnahmebereitschaft für neue Lerninhalte wäre somit auch zu späterer Stunde gegeben.

Trotz zahlreicher Studien, die belegen, dass mit Humor größere Erfolge beim Lernen erzielt werden können, stellen Freude und Humor in der Schule nach wie vor ein Randphänomen dar. Bisher haben sich eher weniger Pädagogen diesem Thema genähert, beziehungsweise sich mit diesem vertraut gemacht. Viele unter ihnen stehen dem Lachen als Unterrichtsgegenstand skeptisch gegenüber und sehen im pädagogischen Humor vorrangig eine „Gefahr des Autoritätsverlustes“<sup>79</sup> auf Grund nachlassender Disziplin. Dabei geht es jedoch nicht darum, eine Unterrichtsstunde in eine „Comedyshow“ zu verwandeln, sondern lediglich die Motivation des Lernenden mit einem Lächeln zu bekräftigen. Humortechniken haben demnach das Ziel, das Lernen interessanter zu gestalten, die Konzentration und damit die Merkfähigkeit zu erhöhen und zu verbessern, Intelligenz zu fördern und eine angstfreie Umgebung zu schaffen und zu gewährleisten. Denn Kinder, die gern die Schule besuchen und aufmerksam, doch zugleich auch mit Spaß dem Unterricht folgen, erzielen bessere Lernergebnisse. Studiendirektor Dieter KASSNER drückt es wie folgt aus: „Ein Scherz, der mit dem Lehrstoff zu tun hat, steigert die Motivation der Klasse!“<sup>79</sup>

In allen Umfragen, die Wissenschaftler bisher diesbezüglich an mehreren Schulen durchführten, wurde ersichtlich, dass Schüler sich von ihren Lehrern Humor und Gerechtigkeit wünschen. Den nötigen Respekt erhalten sie nach den Aussagen der Lernenden dabei auf Grund ihres Fachwissens und ihrer Souveränität.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> FOCUS- Schule: Gute Noten mit guter Laune, 2005, S. 13, 16

<sup>79</sup> Ebenda, S. 14

Im Gegenzug dazu wurde ebenso deutlich, dass auch Pädagogen fröhliche Kinder schätzen, weil diese mit ihrer positiven Lern- und Lebenseinstellung eine Bereicherung im Klassenverband darstellen. Lehrer, die Humortechniken in ihren Unterricht einbauen, bekräftigten, dass dadurch eine Vertrauensbasis geschaffen werde, die zu einer Leistungsförderung führe, da ein Lachen im Unterricht die Barrieren zwischen Lehrern und Schülern überwinden könne.<sup>80</sup>

Die von uns durchgeführte Umfrage ergab, dass 78 Prozent der 150 Befragten der Meinung sind, dass sich Humortechniken und Lachen positiv auf den Unterricht auswirken. Dieses Ergebnis bestätigt die Aussagen der Psychologen, dass junge Menschen dem Lachen als Lehrmittelgegenstand offen gegenüberstehen und sich gut vorstellen können, durch Humor und ein Lächeln dem Lernen motivierter gegenüber zu treten, um somit auch bessere Lernergebnisse zu erzielen.

Jedoch sind nur 39 Prozent der Auffassung, dass an unserer Schule oft gelacht wird... 43 Prozent vertreten die Ansicht, dass dies eher „nicht so oft“ der Fall ist. 15 Prozent machen die Angelegenheit ganz und gar vom jeweiligen Fachlehrer abhängig.

Aus diesem Ergebnis ergeben sich durchaus Entwicklungsmöglichkeiten, Humor als Inhalt und Mittel im Unterricht einzusetzen.

Humor macht Mut und Lob verleiht Stärke. Beides können Schüler gut gebrauchen; eine Tatsache, die Lehrer und Eltern nicht vergessen sollten... Denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass mit einem Lachen oder einem Lächeln alles leichter geht!

---

<sup>80</sup> Ebenda

## **5. Abschließende Bemerkung**

### **5.1. Plädoyer für mehr Lebensfreude**

Trotz allen Ausführungen ist wissenschaftlich nicht schlüssig zu erklären, warum manche Menschen Humor besitzen und andere nicht. Man geht davon aus, dass die Ursachen in der Kindheitsentwicklung zu finden sind. Lachen sollte nicht als peinliche Reaktion angesehen werden, sondern vielmehr als ein kommunikatives Signal, um beispielsweise einen reibungslosen Ablauf einer Unterhaltung zu unterstützen.

„Man muß lachen, ehe man glücklich war; sonst könnte man sterben, ohne gelacht zu haben“<sup>81</sup>.

Das Lachen an sich ist so selbstverständlich für den Menschen, dass er sich keinerlei Gedanken darüber macht. Es wird allerdings ebenfalls deutlich, dass Humor eben nicht nur mit Hirnfunktionen erklärt werden kann. Hat man sich erst einmal bewusst gemacht, wie gut das Lachen ist, ist es leichter damit anzufangen, in den positiven Kreislauf einzusteigen. Auch wenn einem wirklich nicht zum Lachen zumute ist, sollte man es dennoch versuchen. Denn „Lachen ist einfach das Zeichen, dass das Absolute in der Nähe ist“<sup>82</sup>.

Die Fähigkeit zu lachen ist antrainierbar, man fühlt sich dadurch freier und fröhlicher. Das Lachen an sich fällt dann immer leichter und die schützende Hand des Frohsinns hält Trauer und Frust besser von uns fern. Man kann sich mit Lachen selbst helfen; es kostet nichts und ist frei von Risiken und Nebenwirkungen. Es ist nicht nur angenehm und wohltuend, sondern eine natürliche Erscheinung, die sicherstellt, dass der Körper in vollem Umfang daraus Nutzen zieht. Wir sollten also öfter innehalten, um uns an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen, die, die ein Lächeln auf unser Gesicht „zaubern“. Es ist erwiesen, dass man selbst mehr lacht, wenn man sich mit lachenden, fröhlichen Menschen umgibt, denn Lächeln und Lachen sind ansteckend. Sich anzustrengen, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen, ist ein ebenso wichtiger Faktor, denn ist man fähig, über sich selbst zu lachen, befreit man sich mühelos von Spannungen und das hilft, die Dinge in ihrer richtigen Perspektive zu sehen.

---

<sup>81</sup> DE LA BRUYÈRE, J.: Zitate, <http://www.all4quotes.com/tagged-quotes/1383/>, 23.09.2006

<sup>82</sup> TOURNIER, M.: Der Wind Paraklet, Fischer, Frankfurt am Main, 1983

Man kann nur Nutzen daraus ziehen, wenn man mehr davon in das eigene Leben bringt.

Das „Lachprinzip“ macht es deutlich: „Lachen ist eine Reaktion auf eine so lächerlich ernste Welt“<sup>83</sup>...

Also, haben Sie heute schon gelacht?

---

<sup>83</sup> UEBNER, H., STEINER, A.: Das Lachprinzip, 2004, S.7

## 6. Anhang

### 6.1 Fragebogen

#### Fragebogen Lachen

Seminarfachgruppe: Christin Arndt  
Anne Bierwisch  
Alexandra Klingebiel

Seminarfachbetreuer: Frau Schorcht

Dieser Fragebogen wird uns bei der Erstellung unserer Seminarfacharbeit „Betrachtungen zum Phänomen ‚Lachen‘ unter Berücksichtigung biologischer und gesellschaftlicher Aspekte“ sehr hilfreich sein. Aus diesem Grund bitten wir um konkrete Antworten, damit wir diese zutreffend auswerten können. Die gewonnenen Informationen werden von uns streng vertraulich und nur für die oben genannte Sache verwendet.

Geschlecht:  weiblich

Alter: \_\_\_\_\_

männlich

(1) Wie oft lachen Sie an einem Tag? (schätzungsweise)

bis zu 5 mal

bis zu 10 mal

bis zu 20 mal

über 20 mal

(2) Wie würden Sie Ihr Lachen beschreiben?

herzlich

spontan

laut

leise

kichernd

schmunzelnd

grinsend

verhalten

(3) Können Sie den Unterschied zwischen einem echten und einem falschem Lachen erkennen? Wenn ja, woran?

nein

ja, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(4) Haben Sie selbst schon einmal nur aus Höflichkeit oder einem Zwang heraus gelacht, ohne dies eigentlich zu wollen oder ernst zu meinen?

nein

ja

Wenn ja, wie haben Sie sich danach gefühlt?

keine Auswirkungen

positive Wirkung

Schuldgefühle

noch nicht darüber nachgedacht

(5) Wann und worüber können Sie herzlich lachen?

- Witze                       lustige Geschichten                       Komödien  
 Missgeschicke, die einem selbst passieren  
 Missgeschicke, die anderen widerfahren  
 allein                       in der Gruppe

(6) Können Sie über sich selbst lachen?

- ja     nein

Wenn ja, bei welchen Gelegenheiten oder aus welchem Grund?

---



---



---

(7) Mit wem lachen Sie am Häufigsten?

- Familie                       Freunde                       Verwandte  
 Bekannte                       Lehrer                       Kollegen

(8) Denken Sie, dass es zwischen Mann und Frau Unterschiede bezüglich des Lachverhaltens gibt? Wenn ja, wie äußern sich diese für Sie?

- nein     ja, \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

(9) Wer lacht Ihrer Meinung nach häufiger?

- Mann     Frau

(10) Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie bei besonders traurigen Anläß oder dem Erhalt schlimmer Nachrichten lachen mussten?

- ja     nein

Wenn ja, wie würden Sie die Situation beurteilen?

---



---



---

(11) Wie fühlen Sie sich in einer Gemeinschaft, in der sehr oft gelacht wird?

- besser                       unwohl                       lache selbst mehr  
 egal, hat keine Auswirkungen auf mich  
 kommt auf meine eigene Verfassung an



(12) Wenn es Ihnen nicht gut geht, Sie krank oder traurig sind, umgeben Sie sich eher mit „Gleichgesinnten“ oder eher mit fröhlichen, lachenden Menschen?

- mit Gleichgesinnten - warum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- mit Lachenden - warum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(13) Wie oft lachen die Menschen in Ihrer näheren Umgebung pro Tag? (schätzungsweise)

- bis zu 5 mal
- bis zu 10 mal
- bis zu 20 mal
- über 20 mal

(14) Wer lacht Ihrer Meinung nach häufiger, Kinder oder Erwachsene?

- Kinder
- Erwachsene
- kommt darauf an

(15) Betrachten Sie ein herzlich lachendes Baby. Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?

- egal, gleichgültig
- Glücksgefühle
- Spieltrieb
- Beschützerinstinkt
- Zärtlichkeit
- ich muss einfach mitlachen

(16) Nennen Sie sechs Adjektive, wie ein Lachen bzw. ein Lächeln auf Sie wirken kann.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

(17) Glauben Sie, dass Lachen ansteckend wirkt bzw. ist?

- ja
- nein

(18) Sind Sie der Meinung, dass Lachen die Gesundheit fördert? Warum?

- ja
  - nein
- |       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

(19) Wirkt sich häufiges Lachen während des Unterrichts positiv auf die Lernergebnisse aus?

- ja  nein  unbedeutend

(20) Sind Sie der Meinung, dass an Ihrer Schule oft gelacht wird?

- oft  nicht so oft  
 selten  eher nicht

Abschließend möchten wir uns mit einem Lächeln für Ihre Mitarbeit bedanken, denn „Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte!“

## **6.2 Literatur- und Quellenverzeichnis**

### **Bücher**

- BÄNNINGER-HUBER, E.: Mimik- Übertragung- Interaktion, Huber, Berlin, 1996
- BERNE, E.: Spiele der Erwachsenen; Psychologie der menschlichen Beziehungen, Rowohlt Taschenbuchverlag, Hamburg, 1981
- BICKEL et al., Natura, Biologie für Gymnasien Band 3, Ernst Klett Schulbuchverlag, Stuttgart, 1995
- BÖNSCH-KAUKE, M.: Psychologie des Kinderhumors – Schulkinder unter sich, Verlag Leske + Budrich, Opladen, 2003
- BRAUNSCHMID, A.: „Das Phänomen Humor“ Die heilende Wirkung des Lachens wird wieder entdeckt, Johannes-Kepler-Universität Linz, Linz, 2001
- Das Phänomen Humor. Schriften der Johannes-Kepler-Universität Linz, Reihe B, Band 53 Verlag Trauner, Linz, 2001
- EKMAN, P.: Gefühle lesen, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2004
- EWING,S., Mature Living, 1998
- FÜHR, M.: "Some Aspects on Form and Function of Humor in Early Adolescence.", Humor: International Journal of Humor Research, 14.1 2001
- GRUNTZ-STOLL, J.: Ernsthaft humorvoll, Klinkhardt, Bad Heilbrunn, 2001
- MERZINGER, B.: Das Lachen von Frauen im Gespräch über Shopping und Sexualität, Berlin, 2005
- MOLCHO, S.: Alles über Körpersprache, Mosaik Verlag, München, 1995
- SCHUSTER- BRINK, C.: Lachen macht Erziehung leichter, München, 1995
- The Association for the Advancement of Science (Hg.), Laughlab, Arrow Books, 2002
- TOURNIER, M.: Der Wind Paraklet, Fischer, Frankfurt am Main, 1983
- UEBNER, H., STEINER, A.: Das Lachprinzip, 2004
- UEBNER, H., STEINER, A.: Lach dich locker. So lachen sie sich erfolgreich, glücklich und gesund, Mosaik bei Goldmann, Eichborn, 2004
- VOGEL, T.(Hg.): Vom Lachen. Einem Phänomen auf der Spur, Tübingen, 1992

## Zeitungen

APOTHEKEN UMSCHAU: Gesunde Droge – Lachen wirkt wie Kokain, 30.3.2004

FOCUS- Schule: Gute Noten mit guter Laune, Nr. 2 März/April 2005

GEO: Pubertät, 09.September 2005

Leben & Erziehen – die praktische Zeitung für Eltern, Juni 2006

MAYER-LIST, I.: Lachen, GEO, Nr.8 August 1997

## Abbildungen

Abbildung 1: Baby-lachen (S. 11)

<http://www.planetwissen.de/pw/showdocument,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,04B9FE428FB6108BE0440003BA5E08D7,,,,.html>, 17.06.2006

Abbildung 2: Weiterleitung des Lichtreizes (S. 14)

[http://www.novavision.de/img/gehirn1.gif1106910,chunk=img\\_0.html](http://www.novavision.de/img/gehirn1.gif1106910,chunk=img_0.html), 24.09.2006

Abbildung 3: Regionen des Gehirns (S. 15)

[www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/gesundheits/medizin/index.page=](http://www.wissen.de/wde/generator/wissen/ressorts/gesundheits/medizin/index.page=), 24.09.2006

Abb. 4: Erregungsübertragung an Synapsen (S. 17)

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/thumb/4/46/Synapse\\_Illustration.png/350px-SynapseIllustration.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/thumb/4/46/Synapse_Illustration.png/350px-SynapseIllustration.png), 24.09.2006

Abb. 5: Ablauf der Muskelkontraktion (S. 18)

STEINHAUSEN, Medizinische Physiologie, Urban & Fischer Verlag, München, 1996

Abb. 6: Lachende Frau (S. 19)

<http://www.br-online.de/wissen-bildung/thema/lachen/lachen-ist-gesund.xml>, 02.10.2006

Abb. 7: Hormonwirkung am Bsp. Geninduktion (S. 21)

BUTT et al., Der GesundheitsBrockhaus Kursbuch Mensch, 2001

Abb. 8: Wirkung von Endorphinen (S. 22)

BICKEL et al., Natura, Biologie für Gymnasien Band 3, Ernst Klett Schulbuchverlag, Stuttgart, 1995

Abb. 9: Mann und Frau beim Lachen (S. 38)

<http://www.planet-wissen.de/pw/Artike,,,,,,,,,04AB78A3E33810E6E0440003BA5E08D7,,,,,,,,,,,,,html>, 02.10.2006

Abb. 10: Klinikclowns (S. 40)

[http://www.uk-sh.de/media/custom/676\\_631\\_3\\_m.JPG](http://www.uk-sh.de/media/custom/676_631_3_m.JPG), 24.09.06

## **Telefonat**

KOMESKER, BERT.: Gründer und Moderator des Lachclubs Recklinghausen, Telefonat, 13.10.06

KOMESKER, BERT.:Gründer und Moderator des Lachclubs Recklinghausen, Telefonat, 23.10.06

## **Internet**

<http://www.all4quotes.com/tagged-quotes/1383/>, 23.09.2006

<http://de.wikipedia.org/wiki/Lachclub>, 15.09.2006

<http://de.wikiquote.org/wiki/Lachen>, 08.06.2006

[http://de.wikipedia.org/wiki/Lachen\\_%28Ausdrucksform%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Lachen_%28Ausdrucksform%29), 24.09.2005

<http://de.wikipedia.org/wiki/Gelotologie>, 20.08.06

<http://de.wikipedia.org/wiki/Zytokine>, 24.09.2006

[http://dueker.psycho.uni-osnabrueck.de/ewp/kapitel\\_4.htm](http://dueker.psycho.uni-osnabrueck.de/ewp/kapitel_4.htm), 25.07.2006

<http://www.gesundheitpro.de/Gehirn/A050805ANOND014762>[http://www.golonglife.de/2003\\_03/lachen.htm](http://www.golonglife.de/2003_03/lachen.htm), 06.05.2006  
[http://www.golonglife.de/2003\\_03/lachen.htm](http://www.golonglife.de/2003_03/lachen.htm), 17.08.2006  
[http://www.google.de/search?hl=de&lr=&newwindow=1&defl=de&q=define:Affirmation&sa=X&oi=glossary\\_definition&ct=title](http://www.google.de/search?hl=de&lr=&newwindow=1&defl=de&q=define:Affirmation&sa=X&oi=glossary_definition&ct=title), 12.04.2006  
[http://www.google.de/search?hl=de&lr=&newwindow=1&defl=de&q=define:Gelotologie&sa=X&oi=glossary\\_definition&ct=title](http://www.google.de/search?hl=de&lr=&newwindow=1&defl=de&q=define:Gelotologie&sa=X&oi=glossary_definition&ct=title), 12.04.2006  
<http://www.lachinstitut-berlin.de/DATA/LACHINSTITUT/gelotologie.html>, 13.07.06  
<http://www.leben-und-erziehen.de/artikel.php?id=69>, 07.06.2006  
<http://www.megru.unizh.ch/j3/module/endokrinologie/endo.php?uniId=E12600&di=10>, 10.08.2006  
<http://www.planet-wissen.de/pw/Artikel,,,,,,,,,B1AFE0940800576E034080009B14B8F,,,,,,,,,html>, 10.08.2006  
<http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/lachen.html>, 15.08.2006  
<http://www.rund-ums-baby.de/lachen.htm>; 06.06.2006  
<http://www.t-online.ch/c/82/84/56/8284562.html>, 07.10.2006  
<http://yogachola.de/yoga-sutra/01-Patanjali.html> 15.09.2006  
<http://www.zitate-online.de/autor/chaplin-charlie/>, 08.06.2006  
[www.br-online.de/wissen-bildung/thema/lachen/physiologie.xml](http://www.br-online.de/wissen-bildung/thema/lachen/physiologie.xml), 24.09.2005  
[www.br-online.de/wissen-bildung/thema/lachen/hirn.xml](http://www.br-online.de/wissen-bildung/thema/lachen/hirn.xml), 24.09.2005  
[www.Klinikclowns.de/fr\\_02\\_vi.htm](http://www.Klinikclowns.de/fr_02_vi.htm), 09.09.2006  
[www.medizinfo.de/endokrinologie/hormone.htm](http://www.medizinfo.de/endokrinologie/hormone.htm), 04.07.2006  
[www.meinbw.de/witze.html?PHPSESSID=5832fb51159fa654d4275c1fad766498](http://www.meinbw.de/witze.html?PHPSESSID=5832fb51159fa654d4275c1fad766498), 8.10.2006  
[www.wissenschaft.de/wissen/news/233234.html](http://www.wissenschaft.de/wissen/news/233234.html) Humor macht high von Inka Lehnen-Beyel, 10.07.2006

### **6.3 Danksagung**

Seit wir uns mit diesem Thema beschäftigen, haben wir viel dazugelernt. Anfangs war uns die Tiefe des Themas nicht vollständig bewusst gewesen. Durch unsere Arbeit haben wir verstanden, was für eine wichtige Rolle das Lachen und der Humor in unserem alltäglichen Leben einnimmt. Mit Humor sind wir auch an die Ausarbeitung dieser Seminarfacharbeit gegangen. Oft war es schwierig, seriöse und wissenschaftliche Literatur zu finden. Aber dank vieler Freunde und Verwandte ist es uns gelungen. Dafür möchten wir ihnen danken.

Großer Dank gilt auch unseren Eltern, die die ganze Zeit über Geduld hatten und uns bei Bedarf unterstützten.

Des Weiteren danken wir allen Probanden, welche unsere Fragebögen ausgefüllt haben. Dadurch konnten wir unsere Hypothesen bestätigen oder zu neuen Erkenntnissen gelangen.

Eine große Hilfe war uns auch Bert Komesker, Gründer und Leiter des Lachclubs Recklinghausen. Mit seiner Unterstützung wurde uns die Idee des Lachyoga näher gebracht.

Der größte Dank gilt jedoch unserer Betreuerin Frau Schorcht. Bei Unsicherheiten konnten wir immer auf sie zugehen, um mit ihrer Hilfe ungeklärte Fragen zu beantworten.

## **6.4 Selbstständigkeitserklärung**

Wir erklären hiermit, dass wir die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis aufgeführten Quellen und Hilfsmittel benützt haben.

Ich, Christin Arndt, habe folgende Abschnitte des schriftlichen Teils ausgearbeitet:

- 1.1 Das „Phänomen“ Lachen
- 2.1 Die Sprache des Lächelns
- 2.3 Wenn Babys lachen
- 3.4 Warum Lachen wie eine Droge wirkt
- 4.4 Lachen + Bildung → Erfolg?
- 5.1 Plädoyer für mehr Lebensfreude
- 6.1 Fragebogen

Nordhausen, den 07.11.2006

.....

Christin Arndt

Ich, Anne Bierwisch, habe folgende Abschnitte des schriftlichen Teils ausgearbeitet:

- 3.1 Das Zusammenspiel von Gehirn und Humor
- 3.2 Die physiologischen Auswirkungen des Lachens
- 4.1 Worüber wir Lachen
- 4.2 Die Klinikclowns
- 6.2 Quellen- und Literaturverzeichnis
- 6.3 Danksagung
- Deckblatt

Nordhausen, den 07.11.2006

.....

Anne Bierwisch



Ich, Alexandra Klingebiel, habe folgende Abschnitte des schriftlichen Teils ausgearbeitet:

- 1.2 Gelotologie – Die Wissenschaft vom Lachen
- 3.3 Die Entwicklung des Humors im Laufe des Lebens
- 4.3 Das Lachyoga
- 6.2 Quellen- und Literaturverzeichnis
- 6.3 Danksagung
- 6.4 Selbstständigkeitserklärung
- Deckblatt

Nordhausen, den 07.11.2006

.....  
Alexandra Klingebiel

zurück zu <http://www.lachclub-recklinghausen.de>