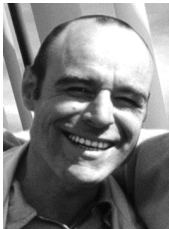


Weshalb simuliertes Lachen ernsthaft glücklich machen kann

Er sei ein eher ernsthafter Mensch, sagt Lachtrainer Francesco Muzio. Dennoch lacht er manchmal minutenlang in aller Öffentlichkeit. Das mag lächerlich wirken, beflügelt aber Körper und Geist. Seit einem Jahr bringt Muzio im Auftrag von namhaften Firmen Beruflsleuten bei, durch grundloses Lachen neue Ressourcen zu erschliessen.

- Interview M.MORGENTHALER

«DER BUND»: Herr Muzio, Sie sind Lachtrainer. Wie kommt es an, wenn Sie in einer Zeit, in der viele Firmen nichts zu lachen haben, mit Lachseminaren anklopfen?



FRANCESCO MUZIO: Als erstes wird meistens gelacht Das ist ein guter Einstieg. Die Reaktion zeigt mir, dass ich mit meiner Anfrage etwasberühre. Natürlich äussern Firmenvertreter auch Bedenken. Einige fragten mich während des Irak-Kriegs, ob man so etwas überhaupt durchführen könne in einer derart traurigen Zeit. Meine Antwort ist immer dieselbe: Unbedingt! Es geht ja nicht darum, sich über Schwierigkeiten oder Sorgen hinwegzulachen, sondern darum, eine Ressource wieder zu entdecken, die einem hilft, den Problemen anders zu begegnen.

Was heisst das konkret?

Lachen erzeugt eine unmittelbare positive Wirkung auf den Körper. Ich nutze diesen Effekt auf verschiedene Art und Weise. Oft werde ich engagiert für einen rund halbstündigen Einschub bei Tagungen oder Seminaren. Dank Lachübungen gelingt es den Leuten, sich zu entspannen, die Aufmerksamkeit für die folgenden Referate steigt schnell wieder an. Ein solches Intermezzo ist wesentlich effizienter als die konventionelle Pause mit Kaffee und Zigaretten. Darüber hinaus ist gemeinsames Lachen ein wunderbares Teamerlebnis. Für den Einzelnen bedeutet es zunächst, ein Stück auf einem ungewohnten Weg zu gehen. Besteht eine Gruppe dieses Abenteuer gemeinsam, rückt sie dadurch nahe zusammen. Man findet sich sofort, wenn man zehn Minuten gemeinsam lacht.

Lachen ist doch in erster Linie ein Gefühlsausdruck. Ist es da nicht seltsam, auf Kommando im Kollektiv loszulachen?

Es gibt sehr viele Formen von Lachen wir lachen aus Glück, aber auch aus Verlegenheit oder Arroganz, wir können uns lachend unterordnen oder Macht demonstrieren. Ich lade die Menschen ein, mit diesen Varianten zu spielen. Zunächst ist es ein reines Spiel, wir spielen Lachen, spielen Gefühle. Dann zeigt sich jeweils: Wenn viele Menschen Lachen spielen, wird es sehr schnell sehr lustig.

Aber am Anfang dürften die Hemmungen gross sein. Ein Bonmot besagt: Lachen passt vielen nicht in den Gram

Natürlich gibt es Bedenken. Einige fragen sich: Gefährdet es meine Chefrolle, wenn ich mich auf dieses Experiment einlasse? Werde ich noch ernst genommen, wenn ich hier grundlos loslache? Meine Erfahrung ist: Wenn man sich für eine kurze Zeit in einer neuen Rolle begegnet, fühlt man sich danach wohler in der angestammten Rolle.

Natürlich dauert es einen Moment, bis das Eis gebrochen ist, wenn z.B. eine Gruppe männlicher Kaderleute die ersten Schritte machen soll. In durchmischten Gruppen, wenn also Menschen verschiedener Hierarchiestufen, verschiedenen Geschlechts und verschiedener Kulturen teilnehmen, ist das wesentlich einfacher.

Sie erzählen keine Witze, sondern üben das Lachen ohne Grund. Hat das auf den Körper die gleichen Auswirkungen wie das echte Lachen?

Ja, wenn wir Lachen simulieren, werden die gleichen Prozesse in Gang gesetzt wie beim spontanen Lachen. Wir haben übrigens alle reichlich Erfahrung mit grundlosem Lachen. Kleinkinder lachen, weil es ein angenehmes Erlebnis ist, nicht weil sie etwas lustig fänden. Der Sinn für Humor entwickelt sich ja erst ab dem vierten Lebensjahr.

Wie oft lachen Sie selber im Alltag?

Ich bin grundsätzlich ein eher ernster Mensch. Es kann schon vorkommen, dass ich im Auto oder auf dem Velo mal für drei Minuten draufloslache. Anfänglich tat ich das auch in der Öffentlichkeit und habe damit die Leute etwas überfordert. Manche schauten mich an, als würden sie sich fragen: «Wo ist bloss sein Pfleger?» Inzwischen weiss ich: Wenn man dazu in eine Zeitung schaut oder ein Handy am Ohr hat, wird es akzeptiert. Im Übrigen hat auch ein stilles Lachen einen positiven Effekt. Man kann innerlich auf Distanz gehen, einen halben Schritt neben sich treten und schmunzelnd die eigene miese Stimmung anschauen. Es geht immer darum, Abstand zu nehmen von dem, was man als gültig empfindet, und etwas über sich zu lernen. So paradox es klingen mag: Wenn ich über meine Verfassung lache, nehme ich sie besonders ernst.

Die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, ist noch sehr jung. Welche Erkenntnisse sind gesichert?

Man weiss heute, dass beim Lachen schmerzstillende, entzündungshemmende Substanzen ausgeschüttet werden. Zudem stärkt Lachen das Immunsystem und senkt laut neusten Erkenntnissen den Blutzuckerspiegel. Generell kann man heute festhalten: Lachen unterstützt Heilungsprozesse. Verschiedene Spitäler und Psychotherapiekliniken machen sich dies zunutze. Die können es sich derzeit gar nicht leisten, in Heilmethoden Geld zu investieren, die nicht sofort sichtbaren Erfolg bringen. Man tut aber gut daran, nicht erst mit Lachen zu beginnen, wenn man krank ist. In Indien wurde 1995 der erste Lachklub gegründet, nun existieren dort bereits 1100 Klubs mit jeweils rund 70 Mitgliedern, weltweit sogar 1500.

In der Schweiz gibt es erst eine Lachgruppe, die Sie gegründet haben, aber die Nachfrage in der Wirtschaft scheint relativ gross zu sein

Ja, ich hätte nicht gedacht, innert eines Jahres 20 Firmenkunden zu gewinnen. Wie so oft stand bei vielem der Zufall Pate. Ursprünglich suchte ich lediglich eine Firma, die beim ersten Treff der Lachgruppe den Apero finanzieren würde. Dieser Sponsor wünschte dann ein internes Seminar und wurde erster Kunde. Später wurde ich angefragt, ob ich auf einer Tagung mit 40 Leuten ein Lachtraining durchführen könnte. Als ich dort eintraf, stellte ich fest, dass nicht 40, sondern 400 Personen auf mich warteten. Die Tatsache, dass ich dies gut über die Bühne brachte, ermutigte mich, vermehrt grössere Sachen anzupacken. So folgte ein schöner Zufall auf den anderen. Wenn ich einen Business-Plan gemacht hätte, wäre ich wohl nie so weit gekommen.

Information und Kontakt

Tel. 031 302 61 53 oder www.muzio.ch