

Bitte recht fröhlich!

Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund.
Wissenschaftliche Studien beweisen: Lachen aktiviert
Herz und Kreislauf, bremst Stresshormone aus
und wirkt dazu noch vorbeugend gegen Depressionen





”

Wir lachen nicht,
weil wir glücklich
sind – wir sind
glücklich, weil
wir lachen.“

**Madan Kataria, Arzt und
Begründer der Lachclubs**



Nichts ist so berührend wie das Lächeln eines Neugeborenen: Wenn der Säugling das erste Mal lacht, geht den Eltern das Herz auf. Und das geschieht tatsächlich schon in der ersten Lebenswoche! Klar, das hat er sich bei der Mutter abgeschaut, denkt man. Aber: „Diese Annahme ist nicht einmal andeutungsweise richtig!“, erklärt Dr. Reiner W. Heckl. Denn: Kinder, die blind und taub geboren wurden, können ebenso lachen und lächeln, dabei konnten sie es sich weder anschauen, noch jemals hören. „Also müssen Lächeln und Lachen ein biologisches Phänomen sein“, schlussfolgert der Arzt für Neurologie und Psychiatrie. Das bedeutet: Sie erfüllen einen Zweck. Also: Warum lachen und lächeln wir? Warum haben wir Humor? Lächeln und Lachen scheinen – anders als bei anderen Spezies – in unseren Anlagen zu wurzeln. Die Menschheit, vermuten Wissenschaftler sogar, hat sich nur deshalb so rasant entwickelt, weil das Lachen unsere Gemeinschaft zusammenhält und uns somit stärker macht.

LÄCHELN ALS GESELLSCHAFTSKITT

Tatsächlich ist Lachen und Lächeln der Kitt, der aus Fremden Freunde macht, der für nonverbale Kom-

munikation sorgt, wenn die Sprache im Ausland fehlt, der angespannte Situationen deeskalieren lässt und Streit schlichten hilft. Wer jemanden auf der Straße spontan anlächelt, wird in den meisten Fällen mit einem freundlichen Gesichtsausdruck des Gegenübers belohnt. Lachen und Lächeln drücken eben nicht nur Heiterkeit und Belustigung aus. Wenn wir uns beispielsweise bei ganz normalen Unterhaltungen selbst beobachten, fällt auf, dass wir immer mal wieder kurz lachen, in jedem Fall aber lächeln – auch wenn das Thema, über das gesprochen wird, gar nicht lustig ist. Wir lächeln ja auch, wenn uns etwas peinlich ist oder wenn wir unsicher sind, weil wir in eine unüberschaubare Situation geraten.

ACHTUNG! LACHEN IST ANSTECKEND

Manchmal ist uns aber gar nicht zum Lachen. Der Tag ist nicht gut gelaufen, uns haben schlechte Nachrichten erreicht, die Kollegin war wieder mal unmöglich. Und dann lädt uns abends spontan die Nachbarin zu ihrem Geburtstag ein. Wir geraten in eine Gruppe von fröhlichen, gut gelaunten Menschen, die uns gleich in ihre Mitte nimmt. Sofort ist unsere schlechte Laune verflogen, und wir lachen und scher-

zen mit den anderen mit. „Besonders leicht überträgt sich das Lächeln auf einen Einzelnen oder auf eine Gruppe“, schreibt Dr. Reiner Heckl in seinem gerade erschienenen Buch „Das lachende Gehirn“. Warum das so ist, liegt auf der Hand: „Ein Gleichklang des Gefühls führt zu einer gemeinsamen Stimmung in der Gruppe, verstärkt den Zusammenhalt und ermöglicht gemeinsames Handeln“, weiß der ehemalige Chefarzt des Neurologischen Klinikums Karlsbad-Langensteinbach, der heute ein Institut für neurologisch-psychiatrische Begutachtung führt. „Vor allem positive Gefühle wie Fröhlichkeit und Lachen stärken den sozialen Zusammenhalt.“

STRESS AUF TALFAHRT

Wir fühlen uns geborgen und sicher in der heiteren Gemeinschaft. Das fährt unsere Stresshormone auf ein Normalmaß herunter. Und allein schon deshalb ist ein freundliches Lachen gesund. Selbst Wissenschaftler – im eigens dafür eingerichteten Fachbereich Gelotologie – beschäftigen sich damit, wie Lachen auf unsere Gesundheit und Psyche wirkt.

Es gibt unterschiedliche Situationen, die uns zum Lachen bringen: Witze oder Situationskomik, eine

ausgelassene Stimmung – zum Beispiel im Urlaub. Oder wir werden gekitzelt. Müssen wir dann loslachen, leistet der Körper geradezu Schwerstarbeit. An die 80 Muskeln sind dabei beteiligt. Von der Gesichtsmuskulatur über die Atem- bis hin zur Bauchmuskulatur.

80 Muskeln

sind daran beteiligt,
wenn wir lachen

Allein 17 Muskeln zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht. Prusten wir los, schießt unsere Atemluft mit etwa 100 Kilometer pro Stunde aus unseren Lungen, und wir atmen tiefer als sonst. Dadurch bekommt unser Gehirn eine Extraportion Sauerstoff. Denn auch das Herz schlägt schneller und pumpt das sauerstoffreiche Blut durch den Körper. Das aktiviert zusätzlich den Stoffwechsel. Schon mal wirklich gute „Nebenwirkungen“ des Lachens. →



Zum Weiterlesen

DAS LACHENDE GEHIRN

Warum lachen wir? Im Vergleich zu anderen Lebewesen fällt auf: Lächeln und Lachen gehören zum Menschen wie das Atmen. Aber was passiert dabei im Gehirn? Und was löst es im Gegenüber aus? Der Neurologe Reiner W. Heckl geht dem in seinem gerade erschienenen Buch auf den Grund und fördert Überraschendes zutage.

Dr. Reiner Heckl

„Das lachende Gehirn“, 268 Seiten, Schattauer Verlag, Reihe Wissen & Leben, 20 Euro

Was die Forscher noch herausfanden: Im limbischen System, evolutionsgeschichtlich eine der ältesten Regionen im Gehirn, werden Endorphine beim Lachen gebildet, sogenannte Glückshormone, die uns mit positiven Gefühlen fluten. Kein Wunder, dass in Partnerbörsen so oft nach humorvollen Männern und Frauen gesucht wird.

POSITIVER HORMONWIRBEL

Dieser positive Hormonwirbel bewirkt sogar noch mehr als ein Hochgefühl: Er kann auch Schmerzen

lindern. Dieses Wissen nutzen die Krankenhaus-Clowns, die vor allem Kinder und ältere Patienten auf den Stationen besuchen und für ausgelassene Heiterkeit und somit gleichzeitig für schmerzreduzierte Stunden sorgen. Was man inzwischen auch weiß – auch das Immunsystem geht gestärkt aus einem Lacher hervor. Es bildet mehr Antikörper, die aktiv Bakterien und Viren bekämpfen. Studien lassen gar vermuten, dass sogar Krebszellen gezielt angegriffen werden. Die schlechte Nachricht aber: Je älter wir werden, umso mehr vergeht uns das Lachen: Während Kinder noch rund 400-mal am Tag kichern, huscht Erwachsenen nur durchschnittlich 15-mal am Tag ein Lächeln übers Gesicht. Also: Lachen ist wirklich gesund, und wir sollten es häufiger tun! Am besten aus vollem Hals. ■

Brigitte Jurczyk

Fotos: Getty Images, Shutterstock

Völlig losgelöst

Lachyoga und Lachclubs haben Hochkonjunktur. Mehr als eine witzige Idee!

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen“, sagte Madan Kataria und gründete 1995 den ersten Lachclub in Indien. Der praktische Arzt und Yogalehrer aus Mumbai verband Yogatechniken mit Lachübungen und entwickelte so eine Methode, um Menschen zum Lachen zu bringen. Ein riesiger Erfolg! 2010 gab es weltweit 6000 Clubs. Hier wird schallend gelacht, und zwar nicht über Witze, sondern durch Blickkontakt, Gruppendynamik und spielerische Übungen. Denn es ist völlig unerheblich, warum man lacht. Aber die Wirkung ist immer befreiend. Denn: Lachen macht glücklich! Lachyoga hat auch in Deutschland viele Anhänger. Laut dem Verband Deutscher Lachtherapeuten gibt es deutschlandweit über 240 Lachyogaclubs, und immer mehr Menschen lassen sich sogar zu Lachyogalehrern ausbilden.

Auch die Krankenhaus-Clowns nutzen das ansteckende Potenzial des Lachens. Die Idee, Fröhlichkeit in die Kliniken und zu den Patienten zu bringen, geht auf Patch Adams zurück. Der amerikanische Arzt war einer der ersten, der mit Witz, Humor und roter Knollennase vor allem schwerkranke Kinder und alte Menschen von ihren Schmerzen ablenkte und die heilsame Wirkung des Lachens bei den Patienten aktivierte. Sein Leben wurde mit Robin Williams verfilmt. Professor Grönemeyer sagt über seinen Kollegen Patch Adams: „Ein bewundernswerter Mensch und ernsthafter Arzt. Sein Wirken war von Anfang an meist ehrenamtlich. Wir haben uns vor einigen Jahren kennengelernt. Eine Einladung zu ihm steht aus. Er hat etwas Wesentliches für die Medizin bewirkt und vor allem für das Wohl und die Gesundheit der Patienten realisiert.“

