

Gelotologie

Warum Lachen gesund ist



«Ein fröhliches Herz fördert die Genesung, aber ein niedergeschlagener Geist dörft das Gebein aus.» Mit der 3000 Jahre alten Weisheit aus dem Buch Salomons beschäftigt sich die medizinische Forschung erst seit 1964.

Jürg Lendenmann

Bei Norman Cousins (1915–1990) wurde 1964 M. Bechterew diagnostiziert; seine Ärzte schätzten seine Chance, geheilt zu werden, mit 1:500 verschwindend klein ein. Cousins forschte damals über die Biochemie der menschlichen Emotionen. Da er glaubte, dass negative Emotionen dem Körper schaden, kam ihm die Idee: Könnten nicht positive Emotionen wie Humor und Lachen einen positiven Einfluss auf die Physiologie haben? Cousins verordnete sich seine eigene Therapie: Vitamin C plus herzhaftes Lachen... und genas langsam. Cousins hatte die Lachtherapie entdeckt.

Von Salomons Sprüchen zu Spitalclowns

Gesundheitsfördernde Wirkungen von Humor und Lachen werden bereits im Alten Testament beschrieben. Doch erst William F. Fry, Psychologieprofessor an der Stanford University, begann 1964 erstmals, die körperlichen Auswirkungen von Lachen systematisch zu untersuchen. Lee S. Berk konnte später zeigen: Humor reduziert die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin (Epinephrin), erhöht die Bildung von Antikörpern (Bestandteile des adaptiven Immunsystems) wie auch von Endorphinen – natürlichen Schmerzmitteln, die auch zu den Glückshormonen gezählt werden.

Es war der Arzt und Proficlown Hunter «Patch» Adams, der Spass und Lachen ins Krankenhaus einführte. Nach seiner Auffassung sollte Heilung ein liebevoller, kreativer und humorvoller menschlicher Austausch sein und keine geschäftliche Transaktion. Ebenfalls um die Mitte der 1980er-Jahre begannen Klinikclowns in den USA therapeutisch zu wirken – mit grossem Erfolg.

In der Schweiz sind heute Traumdoktoren der Stiftung Theodora (theodora.org) jede Woche in 35 Spitälern und 29 spezialisierten Institutionen unterwegs. Der Verein HumorCare (www.humorcare.ch)

hat sich zum Ziel gesetzt, den Humor in seinen verschiedenen Ausprägungen in klinischen, pflegerischen, psychosozialen und pädagogischen Anwendungen zu fördern. Die Stiftung Humor & Gesundheit (www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch) «unterstützt Initiativen und Projekte, die den heilsamen Humor mit seinen vielseitigen Anwendungen zum Wohl von betagten, behinderten und demenzbetroffenen Menschen einsetzt. Ihr Engagement folgt der Erkenntnis, dass einfühlsamer und respektvoller Humor das körperliche und psychische Wohl stärkt und fördert». 1995 rief der indische Arzt Madan Kataria, der Begründer der Lachyoga-Bewegung, den Weltlachtag aus (3. Mai).

Lachen – eine universelle Sprache

Lachen ist Teil einer universellen menschlichen Sprache von grundlegenden Emotionen wie Heiterkeit, Furcht, Angst und Traurigkeit, die von allen Menschen erkannt und verstanden wird. Wenn Menschen gemeinsam Lachen, besteht eine spezielle Verbindung zwischen ihnen: Die durch den Humor entstehenden positiven emotionalen und sozialen Emotionen hemmen Abwehrreaktionen und schaffen einen Rapport – einen Zustand verbaler und nonverbaler Bezogenheit.

Studien der letzten fünfzig Jahre dokumentieren auch, dass Humor und Lachen das Lernen fördern, indem sie lernhemmende Faktoren wie Stress, Angst und Anspannungen mindern.

Im Gegenzug wirken sie sich positiv auf Selbstwertgefühl, Aufmerksamkeit, Motivation, Kreativität, die Gedächtnisleistung sowie die erlebte Lebensqualität aus.

Vor dem Hintergrund der modernen Forschung lesen sich alte chinesische Sprichwörter «ganz selbstverständlich»:

- Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln.
- Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.
- Ein Lächeln löscht tausend Sorgen aus.

Fakten zum Lachen*

- Kleine Kinder lachen im Durchschnitt etwa 400-mal am Tag – Erwachsene gerade einmal 17-mal täglich.
- Frauen lachen öfter als Männer.
- Angestellte lachen öfter als Vorgesetzte.
- Zehn Minuten Lachen verbrennt rund fünfzig Kilokalorien.
- Sprecher lachen mehr als Zuhörer.
- Alkoholiker lachen seltener über Witze, weil ihr Gehirn die Fähigkeit verliert, Witze zu verstehen.
- Im Jahr 1962 gab es eine Lachepidemie in Tansania. Etwa tausend Mädchen und Frauen hatten einen mehrere Wochen anhaltenden Lachanfall. ●

* Univ.-Prof.in Dr.in Ursula Wisiak, Medizinische Universität Graz

