



GELOTLOGIE

Haben Sie heute schon gelacht?

Die Wissenschaft des Lachens – die Gelotologie – erforscht seit mehr als 50 Jahren die psychischen und physischen Auswirkungen des Lachens und zeigt uns, dass es keinen Grund gibt, Spitalclowns und Lachseminare zu belächeln.

Wir beherrschen es von Geburt an. Kaum sind wir auf der Welt, ziehen wir wie von Zauberhand unsere kleinen Mundwinkel hoch und bilden diese «härzigen» Grübchen. Dieses sanfte Lächeln hat bereits da eine ansteckende und beruhigende Wirkung auf das Kind selbst, aber auch auf uns als Betrachter. Die Fähigkeit, zu lachen, entwickeln wir schon im Mutterleib. Bereits nach einem Drittel der Schwangerschaft beginnen wir im Bauch Gesichtsausdrücke zu üben, denn auch beim Lachen ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Lachen ist den Menschen in die Wiege gelegt, dennoch lachen Neugeborene erst nach ungefähr sechs Wochen das erste Mal bewusst. Vorher geschieht es unbewusst und reflexartig. Das bewusste Lachen erkennt man daran, dass das Baby nicht mehr wahllos vor sich hinlächelt, sondern das Lachen durch bestimmte Aussenreize ausgelöst wird. Beispielsweise durch eine Berührung oder das Lachen einer anderen Person.

Angeboren ist nicht nur das Lachen selbst, sondern auch das Erkennen der Emotionen. Egal ob jemand aus Europa, Asien oder aus Papua-Neuguinea kommt, jeder

Mensch kann Emotionen wie Wut, Trauer und Freude erkennen. Was ein Lachen in einer bestimmten Situation bedeutet, müssen wir allerdings lernen, denn weshalb wir lachen, kann ganz unterschiedliche Gründe haben.

Die verschiedenen Gesichter des Lachens

Sicher kennen Sie das Verlegenheitslächeln, wenn Sie beispielsweise auf einer eisigen Strasse ausrutschen und sich nur noch mit komisch umherwinkenden Armbewegungen auffangen können, um dann peinlicherweise festzustellen, dass ihr Malheur wohl von einigen grinsenden Voyeuren beobachtet wurde. Wir lachen auch aus Angst, Nervosität, Unsicherheit oder wenn wir etwas nicht verstehen. Lachen kann auch eine Machtdemonstration sein. So lachen wir über jemanden, um zu zeigen, dass wir ihm überlegen sind. Erinnern Sie sich an das fiese Lachen von Cruella de Vil aus dem Filmklassiker 101 Dalmatiner oder jenes von Joker, dem Batman-Bösewicht. Dieses schrille Lachen geht uns durch Mark und Bein. Es macht uns sofort klar, dass es

sich hier um eine Person mit bösen Absichten handelt.

Um besser zu verstehen, was das Lachen in einer bestimmten Situation bedeutet, hilft es uns, wenn wir das Lachen nachahmen. Dadurch fällt es uns leichter, uns in die Situation des Lachenden zu versetzen und mit ihm mitzufühlen. Bewiesen wurde dieser Zusammenhang zwischen der eigenen Mimik und der Wahrnehmung von Emotionen anderer Menschen durch Experimente mit Menschen, die sich Botox spritzen liessen oder aufgrund einer Krankheit nicht mehr lachen konnten. Da sie das Lachen anderer Menschen nicht mehr nachahmen konnten, hatten sie Schwierigkeiten, die richtige Bedeutung des Lachens wahrzunehmen. So liegt in der Aussage von Thomas Carlyle, dass «im Lachen der Schlüssel liegt, mit dem wir den ganzen Menschen entziffern», wohl mehr als nur ein Fünkchen Wahrheit.

Alter und Epoche beeinflussen die Häufigkeit des Lachens

Im Kindesalter lacht der Mensch ungefähr 400-mal am Tag. Doch wie es scheint, ver-

geht uns mit zunehmendem Alter das Lachen, denn als Erwachsene lachen wir durchschnittlich nur noch 15-mal täglich. Überlegen Sie gerade, wie häufig Sie heute schon gelacht haben? Kann man Lachen überhaupt zählen und warum sollte man das tun? Lacher werden durch sieben schnelle Hahas definiert, welche ungefähr zwei Sekunden dauern. Im Körper bewirkt das Lachen, dass unser Puls schneller geht, die Pupillen grösser werden und wir feuchte Fingerkuppen bekommen. Zudem entspannt sich die Muskulatur der Beine und der Blase – jetzt wissen Sie auch, weshalb man sich manchmal vor Lachen fast in die Hose macht. Nicht nur das Alter hat Einfluss auf die Lachdauer. In den 50er-Jahren, so die Humorexpertin Cornelia Schinzilarz, hat eine Person noch durchschnittlich 20 Minuten pro Tag gelacht, heute nur noch 5 Minuten.

Lachen ist die beste Medizin

Oft lachen wir nach einem Tritt ins Fettnäpfchen, weil Lachen die Stresshormone reduziert und Glückshormone ausschüttet. William Fry, der Begründer der Gelotologie, war sogar der Meinung, dass «lachen wie joggen im Sitzen» sei. Tatsächlich ist bewiesen, dass dreissig Minuten herzhaftes Lachen ähnliche Veränderungen im Blut bewirken kann wie eine Joggingrunde von 20 Kilometern. Der grösste Profiteur beim Lachen ist das Herz-Kreislauf-System. Weil wir beim

Lachen häufiger einatmen, nehmen wir mehr Sauerstoff auf, das Immunsystem wird gestärkt, die Verbrennung gefördert und Herzschlag sowie Blutdruck sinken. Also beim nächsten Lauf um den Block nebenbei herzhaft lachen, und Sie haben gleich den doppelten Trainingseffekt. Durch das Lachen aktivieren Sie nämlich von der Gesichtsmuskulatur bis zur Atemmuskulatur mehr als dreihundert Muskeln zusätzlich, und so wird aus dem Beintraining im Handumdrehen ein Ganzkörpertraining.

Hochgezogene Mundwinkel verbrennen aber nicht nur Kalorien und bringen unse-



ren Kreislauf in Schwung, sie haben auch Signalwirkung. In der Tier- wie auch der Menschenwelt zeigt das Lachen, dass hier keine Gefahr droht. Lachen beschwichtigt, entschärft einen Streit, lockert und zeigt dem Gegenüber, dass man gern in seiner Nähe ist. Lachen verändert laut der Lernforscherin Vera Birkenbihl aber auch unser Denken. So lasse sich das Gehirn überlisten,

wenn man sich die Mundwinkel während 60 Sekunden hochzieht. Hält man eine Minute durch, wirkt sich das positiv auf die Stimmung und die Gedanken aus. Dabei spielt es keine Rolle, dass das Lachen nur gespielt ist.

«Lachen ist für die Seele dasselbe wie Sauerstoff für die Lungen.»

(Louis de Funès)

Lachen will gelernt sein

Einmal kurz Hihi, Hoho, Haha reicht jedoch nicht aus, um die Wirkungen des Lachens zu entfalten. Positive Effekte erzielen wir erst durch regelmässiges, intensives Lachen. Lachen will also gelernt sein! Aber wie geht das?

Damit wir lachen, brauchen wir etwas, das uns zum Lachen bringt. Lachen lassen uns Erinnerungen. Immer wieder grinsen wir verschmitzt, wenn wir daran denken, wie wir uns in Klassenlagern versucht haben, in die Zimmer der Jungs oder Mädchen zu schleichen, oder wie wir es geschafft haben, den Lehrer aufs Glatteis zu führen.

Herzlich und wärmend ist unser Lachen bei Erinnerungen an unsere erste grosse Liebe, die eigene Hochzeit, ausgelassene Abende mit Freunden oder den Einzug des ersten eigenen Welpen. Nicht nur Erinnerungen und eine positive Grundstimmung können zum Lachen animieren, auch kognitive Auslöser haben diese Fähigkeit. Oder was machen Sie, wenn Sie gefragt werden: «Was sagt der grosse Stift zum kleinen Stift?» Genau, Sie sagen: Wachsmalstift. Egal ob ein flacher Witz oder einer mit Tiefgang, ein Schmunzeln können Sie sich wohl kaum verkneifen. Die dritte Möglichkeit, jemanden zum Lachen zu bringen, ist die motorische Anregung durch Kitzeln. Wenn wir es am Dringendsten brauchen würden, in Stresssituationen, vergeht uns das Lachen leider oft. Aber was für eine Wohltat wäre es, könnten wir lachen, wenn wir gerade wieder mal im Auto sitzen und mit Kraftausdrücken um uns werfen, weil wir im Feierabendverkehr stehen und uns fragen, wo um Himmelswillen diese Personen Auto fahren gelernt haben. Lachen in Stresssituationen hilft uns, Kontrolle über die Situation zurückzugewinnen, es erweitert das Blickfeld und wir werden wieder handlungsfähig. Zahlreiche Studien zeigen auch, dass Menschen schwierige Situationen besser meistern, wenn Sie dies mit Lachen und Humor tun. So sagte bereits der deutsche Schriftsteller Werner Finck, dass «wer lachen kann, dort wo er hätte heulen können, wieder Lust zum Leben bekommt».

Madeleine Eigenmann