

Das wäre doch *gelacht!*

„Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.“ Wissen Sie, wer diesen Satz gesagt haben soll? Nein? Ein Mann, der die **gesamte Welt** zum Lachen gebracht hat, und das bereits vor fast 100 Jahren: Charlie Chaplin.

Doch schon viel früher ist ein anderer weiser Mann darauf gekommen, dass Lachen den Tag verändert: „Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat.“ Nicolas Chamfort (1741–1794) war ein französischer Dramatiker, Autor von Komödien, Tragödien und Redenschreiber sowie Moralist zur Zeit der Aufklärung und der Französischen Revolution, dem sogar die Gunst der Königin Marie-Antoinette zuteilwurde. Es bedarf allerdings gar nicht besonderer Zusammenhänge und Bekanntschaften, um zu erkennen, dass im Herzen die Sonne aufgeht, wenn man lacht oder von jemandem angelacht wird. Woher kommt das? Was macht das Lachen mit und in uns? Weshalb bringt es uns dieses Alles-ist-gut-Gefühl?

Reine Anatomie? Es ist kaum zu glauben, dass ein für uns so natürlicher und selbstverständlicher Vorgang wie das Lachen den Körper so richtig auf Vordermann bringt. Bis zu sage und schreibe 300 Muskeln sind im gesamten Körper am Lachen beteiligt, was dazu führt, dass sie mehr Sauerstoff aufnehmen und damit den Kreislauf in Schwung bringen, wovon sogar die Verdauung profitiert. Als größter bewegbarer in-

nerer Ort des Körpers spielt das Zwerchfell beim Lachen eine wichtige Rolle. Es unterstützt die Lungen bei der Atmung und beginnt zu flattern, wenn der Mensch lacht. Dabei braucht das Lachen einen Auslöser, denn die wenigsten Menschen lachen aus dem Nichts heraus, also ohne Grund. Das heißt, meistens muss ein anderer Mensch dabei sein, oder die Situation stellt sich auf eine Art und Weise dar, die den beteiligten Beobachter zum Lachen animiert. Somit ist das Phänomen des Lachens mehr als lediglich die reflexartige Kontraktion der Bauch-, Gesichts- und sonstigen Muskeln. Vielmehr ist es ein wichtiges Element im Rahmen sozialer Interaktion und damit eine intensive und sehr oft unbewusste Form der Kommunikation. Die Geschichte des Lachens zu erforschen ist Aufgabe von Evolutionsbiologen und Gelotologen. Letztere sind Lachforscher, die sich damit beschäftigen, was und wie beim Lachen kommuniziert wird. Der Begriff Gelotologe wird übrigens vom griechischen Wort „gelos“ abgeleitet, das „Lachen“ oder „Gelächter“ bedeutet. Es wird vermutet, dass das Lachen bereits vor sechs Millionen Jahren im Leben der Vorfahren des Homo sapiens eine Rolle gespielt haben muss. Diese These gründet unter anderem auf der Erkenntnis, dass das Lachen

seinen Ursprung in einem entwicklungs-technisch sehr alten Teil des Gehirns hat, im limbischen System. So haben unsere Vorfahren wohl mit einer Art grunzender Ich-tu-dir-nichts-tu-du-mir-auch-nichts-Laute die Basis für unser heutiges Lachen gelegt. Damit teilten sie sich gegenseitig mit, dass sie sich wohlgesonnen waren und nicht die Absicht hatten, sich gegenseitig den Schädel einzuschlagen. Das zumindest meinen die Forscher. Und auch heute hat das Lachen einen starken Einfluss auf unsere sozialen Kontakte. Wir spüren intuitiv selbst am Telefon, ob der Gesprächspartner am anderen Ende der Leitung lächelt oder nicht, da sich Stimmelmelodie, Sprachrhythmus und Atmung ändern. Und im direkten Kontakt teilen wir mit unserem Lachen unserem Gesprächspartner Mitgefühl, Zustimmung, Anerkennung mit, wodurch wir sowohl in seiner als auch in unserer Gefühlswelt Wohlwollen und Wohlbefinden auslösen.

Dir geht's wohl zu gut! Nun, zu gut kann es einem doch eigentlich nicht gehen. Aber es kann einem wirklich besser gehen, und zwar dadurch, dass man viel lacht. Sie können bei heftigen Lachanfällen regelrecht spüren, dass sich am nächsten Tag ein „Bauchmuskelkater“ einstel-

len wird. Aber es geht nicht nur darum, dass Sie Freude haben, sondern auch darum, dass sich Ihre Stimmung aufhellen kann. Sie werden lockerer, Sie nehmen das Leben leichter und fördern somit Ihre psychische Gesundheit. Das hat die Psychologie bestätigt. Beim Lachen werden nämlich Endorphine und Serotonin ausgeschüttet. Das sind die Glückshormone, die zum Beispiel unser Schmerzempfinden herabsetzen und den Blutdruck senken können. Wie wunderbar!! Und wie einfach!

Schlechte Gedanken weglachen

Das kennen Sie sicherlich auch aus eigener Erfahrung, denn Sie waren ja auch mal Kind. Sie waren ganz entsetztlich enttäuscht, wenn Sie irgendein Spielzeug nicht bekamen oder ein Lieblingsspielzeug nicht mit in den Kindergarten durfte. Da schien die Welt stehenzubleiben, und die Eltern gewannen den Eindruck, dass Sie niemals mehr des Lebens froh werden würden. Wurden Sie jedoch durch Papas Grimassen oder lustiges Herumgehüpfe von Ihrem unendlich großen Weltschmerz abgelenkt, verschwanden die dunklen Wolken rasch, und die heitere „Lachsonne“ schien wieder auf Ihre Kinderwelt. Aller Stress war verflogen, und die negativen Gedanken wegen des nicht bekommenen Spielzeugs lösten sich in offenem und kräftigem Lachen in Wohlgefallen auf. Ihnen ging es wieder gut. Nichts anderes machen heutzutage Klinikclowns, sie lenken von finsternen Gedanken ab.

Nicht anders ist das auch im Erwachsenenalter. Positive Erlebnisse, schöne Erfahrungen und wunderbare Überraschungen können Traurigkeit und emotionalen Schmerz zumindest vorübergehend verdrängen und den Silberstreif am Horizont deutlich heller strahlen lassen. Ist es deshalb nicht erschreckend, dass Kinder bis zu 400-mal am Tag lachen und Erwachsene schlappe 15-mal? Gut, Statistik ist immer so eine Sache, aber im großen Querschnitt ist es genau so! Ferner hat die Glücksforschung erge-



© Jacob Ammentorp Lund / iStock / Getty Images

ben, dass die Menschen vor etwa 50 Jahren dreimal mehr gelacht haben als wir heutzutage. Sind vielleicht deshalb in den vergangenen Jahren all die Comedians wie Pilze aus dem Boden geschossen? Sind sie vielleicht ein Indiz dafür, dass wir uns nach Gelegenheiten und Möglichkeiten sehnen, wieder häufiger zu lachen? Unsere schnelllebige Zeit, die auf Leistung und Effizienz fokussiert ist, lässt vielfach nur wenig Raum für Ausgelassenheit und intensives Lachen. Dabei wäre es gerade wegen der ständig wachsenden Anforderungen umso wichtiger, eben diesen Ausgleich zu haben. Denn eines scheint doch jedem klar zu sein: Lachen ist gesund!

Wirklich? Ganz eindeutig ja! Es wird schon seit Langem geforscht, welche Auswirkungen Lachen auf Körper und Geist und damit auf die Seele hat. Lachen kann so viele Auslöser haben: Freude, Nervosität, Sympathie, ein guter Witz, Missgeschicke anderer. Und das Schöne beim Lachen ist doch, dass es in allen Ländern der Welt verstanden wird, egal welche Sprache von wem gesprochen wird. Lachen ist global. Lachen ist international. Lachen ist einfach phänomenal. Es löst Span-

nungen, beseitigt Ängste, lindert Unsicherheiten, schafft Vertrauen und das Gefühl von Gemeinschaft. Selbst depressive Phasen werden mit Lachtherapien bekämpft, da sie Stress reduzieren und damit die Stimmung heben. Und das besonders Tolle: Lachen hat außer Muskelkater keinerlei ernst zu nehmende Nebenwirkungen. Finnische und britische Forscher fanden heraus, dass Lachen tatsächlich nicht nur den Lachenden, sondern auch andere glücklich macht. Einer von zwei Forschern der britischen Leeds-Universität durchgeführten Studie in der Fachzeitschrift *Social Science & Medicine* zufolge haben Lachtherapien bei Depressionen große Erfolge erzielt. Also: Lachen bedeutet Lebensfreude, von der sich andere nur zu gern anstecken lassen. Und hier schließt sich der Kreis.

Es finden sich an jedem Tag immer wieder ausreichend Gründe für herzhaftes Lachen. Selbst in diesen denkwürdigen Corona-Zeiten. Gönnen Sie sich und anderen täglich ein paar Gesundheitskuren, denn hier ist Anstecken sehr erwünscht. In diesem Sinne: Lachen Sie sich gesund. ■

*Wolfram Glatzel,
freier Journalist*