

HUMOR

Leben Spassvögel länger?

«Lachen ist gesund», sagt der Volksmund – aber ist da was dran? Dass Lachen wirklich zu einer besseren Gesundheit führt oder gar jung hält, dafür fehlen bislang die Beweise. Andere positive Wirkungen hingegen sind belegt. Text: Susanne Wagner

Lachen ist ansteckend und verbindet. In der Gruppe lachen wir im Schnitt 30-mal mehr als allein. Als wir noch in Höhlen lebten, war Lachen eine Drohgebärde nach aussen: Wer lacht, flitscht die Zähne, drückt Stärke und Macht aus. Innerhalb einer Gruppe heisst das Zähnezeigen: Wir sind alle stark und dadurch gleichberechtigt.

Lachen ist eine Aufregung, die uns guttut. Nach heftigem Lachen fühlen wir uns oft erfrischt und wie erlöst, ähnlich wie nach heftigem Weinen. Kein Wunder, denn herzhaftes Lachen ist echte körperliche Arbeit: Fast alle Muskeln im Körper werden dabei beansprucht, der Puls steigt auf 120 Schläge pro Minute. Die Atmung wird angeregt, die Lungenflügel dehnen sich und nehmen drei- bis viermal so viel Sauerstoff auf wie gewöhnlich. Zudem wird die Muskulatur besser durchblutet. Nach dem Lachen fühlen wir uns entspannt und wohl in unserer Haut. Immer wieder ist auch zu lesen, dass Lachen gesundheitlich so viel bewirkt, dass es Herzinfarkten vorbeugen oder gar Krankheiten heilen kann. Der indische Arzt Madan Kataria aus Bombay legte 1995 den Grundstein für eine weltweite Lachbewe-

gung. Er ging sogar so weit zu behaupten, Lachen könne Krebs heilen. Tatsache ist: Bis heute fehlen die wissenschaftlichen Belege, dass Lachen wirklich Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Warum wir jedoch Schmerzen und Stress besser aushalten, wenn wir lachen, erklärt der Lachforscher Willibald Ruch:

Beobachter: Hält Lachen jung?

Willibald Ruch: Man muss unterscheiden, ob ein und dieselbe Person jünger, frischer und lebendiger wirkt, wenn sie lacht, als wenn sie nicht lacht. Vermutlich ist das so. Bleibt noch die Frage, ob Leute, die viel lachen, auch in der Ruhemimik jünger aussehen. Dazu kenne ich keine Untersuchungen. Es ist durchaus möglich, dass man ihnen die Vitalität ansieht.

Leben lachende Menschen länger?

Wohl kaum. Es ist kein Effekt bekannt, der häufiges Lachen mit einem längeren Leben in Verbindung bringen würde.

Wie steht es mit der gesundheitlichen Wirkung des Lachens?

Das Lachen wird von den Medien oft als Waffe gegen alles Böse gepriesen. Bestimmt hat Lachen eine positive Wirkung

auf das Gemüt. Alle haben schon mal die Erfahrung gemacht, dass es einen Zusammenhang zwischen Lachen und Wohlbefinden gibt. Deshalb glaubt jeder, es handle sich bei der Aussage «Lachen ist gesund» um gesichertes Wissen.

Lachen soll den Blutdruck senken.

Eine Studie hat ergeben, dass der Blutdruck von Testpersonen nach dem Lachen kurzfristig tiefer war. Das könnte jedoch auch das tiefe Einatmen nach langem Lachen verursacht haben. Erst wenn diese



Emotionspsychologe und Lachforscher **Willibald Ruch** ist Professor am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Seit 25 Jahren

setzt er sich mit den Themen Lachen, Humor, Heiterkeit und positive Emotionen auseinander.

Gelotologie: Die Forschung des Lachens

Die Lachforschung oder Gelotologie ist eine junge Wissenschaft, die noch in den sechziger und siebziger Jahren von anderen Wissenschaftlern belächelt wurde. Jahrzehntlang beschäftigte sich die Psychologie fast ausschliesslich mit negativen Phänomenen wie Ängsten und Depressionen. Seit ein paar Jahren steuert die sogenannte positive Psychologie dieser Entwicklung bewusst entgegen. Es liegt im Trend, positive Seiten wie Charakterstärken und Tugenden zu fördern, statt nur die negativen Seiten

zu kurieren. Um die Auswirkung des Lachens auf die Gesundheit zu erforschen, wären breitangelegte, ausführliche und teure Studien nötig. Jetzt interessiert die Lachforscher, wann Lachen bei speziellen Krankheitsbildern hilft.

Die positiven Aspekte des Alltags sind auch in vielen Krankenhäusern in der Schweiz ein Thema. Immer mehr Psychologen und Mediziner beschäftigen sich mit der therapeutischen Anwendung von Humor und Lachen im Spital

und während Therapien. In den USA und mittlerweile auch in der Schweiz gibt es Clowndoktoren, die Patienten zum Lachen bringen, um so zu ihrer schnelleren Genesung beizutragen. Psychotherapeuten, die mit Humor arbeiten, sind in der Fachgesellschaft HumorCare zusammengeschlossen.

→ Internet

www.humorcare.ch: viele Beispiele, wie Humor in Pflegeeinrichtungen praktiziert wird

Senkung des Blutdrucks über längere Zeit anhalten würde, wäre das ein Beleg dafür, dass Lachen tatsächlich den Blutdruck senkt.

Die Beweise fehlen also. Soll man trotzdem lachen?

So oder so ist Humor eine positive Kraft, die man trotz mangelnden Beweisen bei der Wirkung auf die Gesundheit nicht unterschätzen soll. Ich bin deshalb optimistisch, dass die Wissenschaft eines Tages Beweise für die Wirkung des Lachens auf die Gesundheit finden wird.

Gibt es Bereiche, in denen die Wirkung des Lachens eindeutig ist?

Wir konnten nachweisen, dass Menschen Schmerzen besser aushalten konnten, wenn sie gelacht haben: Nach einem «Mr. Bean»-Film mussten Versuchspersonen ihre Arme möglichst lange in Eiswasser halten. Wer vorher gelacht hatte, konnte die Schmerzen, die durch die Kälte entstanden, länger ertragen. Auch der Zusammenhang zwischen Stressbewältigung und Humor ist belegt. Menschen, die mit einer belastenden Situation humorvoll umgehen, können sie besser bewältigen.

Kann man Lachen lernen? Ist die Lachfähigkeit gar genetisch bedingt?

Wir wissen nicht, ob man Lachen lernen kann. Aber es ist belegt, dass die Fähigkeit zum Lachen angeboren ist: Sogar taubblind geborene Kinder können lachen. Und bei Menschen des Stamms der Papua in Neuguinea, die kaum Kontakte mit der westlichen Welt haben, ist das Lachen auch bekannt.

Warum finden wir eine Art von Humor lustig und die andere nicht?

Die Art von Humor, die man schätzt, ist nicht genetisch, sondern antrainiert. Mitglieder einer Familie lachen oft über dasselbe. Das ist ein Hinweis darauf, dass es möglich ist, Lachen zu lernen. ■

Frage an Emil Steinberger: Beugt Humor dem Altern vor?



Eines ist klar, Sie können es im Spiegel gleich kontrollieren: Wenn Sie mit ganz normalem Gesicht in den Spiegel schauen oder wenn Sie in diesem Moment ein Lächeln aufsetzen – dann, ja dann sehen Sie es sofort, mit dem Lächeln hat Ihre Erscheinung um einige Jahre gewonnen, Sie sehen jünger aus. Also: So viel lachen wie möglich, würde das heißen. Doch das geht ja gar nicht, denn der Alltag ist viel zu stark durchmischt mit guten und schwierigen Erlebnissen.

Aber Sie können sich ein bisschen Mühe geben. Bevor Sie zum Beispiel den Telefonhörer abnehmen, sagen Sie einfach «Whisky»: Ihr Mund wird damit in die Breite gezogen, und so sprechen Sie schon ganz anders ins Telefon. Der Gesprächspartner spürt das sofort und ist auch höflicher, wenn nicht sogar aufgestellter am Draht. Wer weiss, ob die aufgestellte Stimme Sie nicht auch jünger macht? Lachen macht ja gesund, und wenn Sie gesund sind, dann sehen Sie auch besser aus, und wenn Sie gut aussehen, sind Sie automatisch ein paar Jahre jünger für Ihr Visavis. Natürlich kommt das Jüngersein auch von der inneren Einstellung. Wenn die Einstellung optimistisch ist und mit Humor durchzogen, dann altern Sie viel weniger, denn das ist gesund für die Seele. Aber es gibt keine Pillen, die Sie humorvoll stimmen. Humor müssen Sie sich aus eigener Kraft aneignen. Ab und zu frech sein, mutig sein, einen Gag machen bei den Kollegen. Jeden Tag einen kleinen «Streich» machen, eine lustige Geschichte erzählen. Üben, üben. Mutig drauflos. Sie müssen nicht zuerst den Arzt oder Apotheker fragen.

Herzlich, Emil Steinberger