

Salzburger Nachrichten am 19. Oktober 2002 - Bereich: Wissenschaft

Gesund durch Lachen

Lachen ist die beste Medizin. Über Jahrtausende hinweg haben Heilkundige immer wieder diese Erfahrung bestätigt. Doch erst in den vergangenen 40 Jahren konnten ihre Beobachtungen und Einschätzungen durch die Gelotologie, die Lachwissenschaft, belegt werden.

WOLFGANG KAPPLER

Gesund durch Lachen: Nein, das ist kein Witz, sondern durch Fakten belegbar. Lachen steigert die Zahl von Abwehrzellen, wie Lymphozyten, Immunglobuline und Leukozyten. Lachen senkt die Produktion von Cortisol, des Wachstumshormons, und von Adrenalin - alles Stresshormone. Lachen fördert die Ausschüttung stimmungsaufhellender Botenstoffe, regt die Produktion schmerzstillender Endomorphine an, steigert den Herzschlag, beschleunigt die Atmung, verbessert den Blutdruck, massiert den Darm über das vibrierende Zwerchfell, schützt die Blutgefäße, kräftigt die Skelettmuskulatur und sorgt durch die ihm folgende Entspannungsphase für ein herrliches Wohlgefühl.

Leistungsgesellschaft hat das Lachen verlernt

Was teure Medikamente bewirken sollen, das Lachen tut es umsonst. Scheinbar hat die moderne Leistungsgesellschaft aber das Lachen verlernt. "Wir sind zum Weltmeister in Sachen Konkurrenz, Neid, Druck, Aggression und Gewaltbereitschaft geworden. Das hat uns um das hohe Gut des Lachens gebracht", sagt Alfred Gerhards aus Aachen. Seit mehr als 20 Jahren tritt er unter dem Künstlernamen Globo europaweit als Pantomime, Clown und Komiker auf. Er arbeitet als Humorberater und Trainer für Körpersprache, Kommunikation und Kreativität in Handel, Verwaltung, Industrie sowie sozialen und medizinischen Einrichtungen und hält mit dem Tuttlinger Psychotherapeuten Michael Titze gemeinsam Seminare zum Thema Lachen.

"Gerade in der Arbeitswelt ist Humor unverzichtbar. Stattdessen erleben wir Mobbing und müssen mit abstrusen Vorurteilen aufräumen, wie 'Wo gelacht wird, wird nicht gearbeitet' oder 'Ein humorvoller Chef hat keine Führungsqualität'. Das ist bitter", sagt Globo und versichert: "Lachen als Bestandteil einer Unternehmenskultur wirkt Wunder hinsichtlich Motivation."

"Viele Menschen verbinden Lachen mit negativen Gefühlen, bringen es in Zusammenhang mit Auslachen und Ausgelacht-Werden", erklärt Psychotherapeut Titze. Solche Menschen würden durch übergroßen Ernst auffallen. Sie versuchen ständig sich anzupassen, aus Angst, sich lächerlich zu machen. Doch schon einer der Urväter der Lachtherapie, Viktor Frankl, sagte: "Humor ist der Gegenspieler der Angst." Seinen Klienten empfahl er, Ängsten trotzig ins Gesicht zu lachen und Mut zur eigenen Lächerlichkeit zu entwickeln. Beides erleichtere es, sich von zwanghaft starren Vorstellungen über das "Man muss" oder das "Man darf nicht" zu lösen.

Unter dem Druck der Anpassung verschüttete Kanäle zur eigenen ungebremsten Lebenskraft und Kindlichkeit würden, so Frankl, wieder geöffnet. Alles kommt in Fluss. Vor allem der Atem. Ängstliche Menschen - und deren Zahl nimmt stetig zu - atmen zu flach und zu kurz. Der US-amerikanische Physiologe William Fry stellte aber fest, dass Lachen die Einatmung vertieft und verlängert, während es die Ausatmung verkürzt, dennoch aber intensiviert, wobei die Lunge vollständig entleert wird.

Das können Sie selbst ausprobieren, indem sie sich hinstellen und ein paar Mal laut Hohoho und Hahaha machen. Am besten in einer Fußgängerzone oder einem öffentlichen Park. Sie werden zwar befremdliche Blicke ernten, sich aber deutlich besser fühlen. Dahinter steckt die Therapie "Gelos" (Lachen), die vor bald zehn Jahren der indische Arzt Madan Kataria entwickelte. Er hatte festgestellt, dass Humor nicht zwangsläufig Voraussetzung ist, um die für das Lachen typischen Nervenimpulse und Muskelanspannungen auszulösen, und entwickelte ein "Lach-Yoga".

Man weiß heute gut Bescheid um die Teufelskreise aus Scham, Wut, Verletztheit, Mangel an Selbstwert, Angst, Neurosen und Depressionen. Lachen ist geeignet, diese Kreisläufe zu durchbrechen, die Abläufe unseres Organismus zu normalisieren und Heilprozesse in Gang zu bringen. Ein bekanntes Beispiel war in den 60er Jahren der Amerikaner Norman Cousins. Als alle Versuche gescheitert waren, ihn von einer Entzündung der Wirbelsäule zu befreien, therapierte er sich selbst mit Witzen und Fernseh-Comedy. Sein Buch "Der Arzt in uns selbst" begründete die Lachforschung, die Gelotologie.

"Lächle, und die Welt lächelt zurück"

Patch Adams wurde zu einem ihrer prominentesten Vertreter mit eigener Lach-Klinik. Oft näherte er sich seinen verdutzten Patienten mit groteskkomischen Bewegungen und aufgesetzter Pappnase. Alleine das so ausgelöste Lachen befreite zum Teil von der Krankheit. Unabdingbar ist das Lachen im zwischenmenschlichen Bereich. "Lächle, und die Welt lächelt zurück", heißt ein Sprichwort. Lachen öffnet Türen, erzeugt Sympathie, macht attraktiv, verbindet, nimmt Ängste, steigert Frohsinn und Kreativität, eröffnet überraschende Lösungsansätze, steigert das Vergnügen und entsorgt Seelenmüll.

"Die Fantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind", sagt der Philosoph Albert Camus.

Informationen im Internet: www.humor.ch, www.hahahahaha.org, www.provokativ.com, www.lachbewegung.de
