

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2023)
Heft: 3: Lebenslust

Artikel: Lachtraining : Humor heilt, wo es nichts mehr zu lachen gibt
Autor: Sutter, Markus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055817>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Lachtraining

Humor heilt, wo es nichts mehr zu lachen gibt

Lebensfreude drückt sich nicht zuletzt in einem herzhaften Lachen aus. Lachen kennt viele Facetten. Ein lachen-des Herz steckt an. Lachen ist gut für unser Wohlbefinden, kann aber auch eine Waffe und entwaffnend sein.

Die Basler Lach- und Humortrainerin Franziska Fruttiger sagt es so: «Lachen ist ein Türöffner, ebenso eine vornehme Art, dem anderen die Zähne zu zeigen.»

Text **Markus Sutter** • Fotos **Claude Giger**

«Die besten Momente in meiner Schulzeit waren Lachanfälle oder Lachkrämpfe während der Mathematikstunden mit meiner Freundin», erinnert sich Franziska Fruttiger. Heute ist die Baslerin 63 Jahre alt. Und lachen tut sie weiterhin ausgiebig, sehr gern und vor allem sehr oft.

Kinder lachen viel häufiger

Rein statistisch gesehen stellt sie diesbezüglich eine Ausnahme dar. Denn wenn in unserer Gesellschaft noch jemand häufig lacht, kichert, gluckst oder grölt, sind es primär Kinder. Lebensfreude pur. Eine wissenschaftliche Studie kam zum Schluss, dass Kinder pro Tag rund 400-mal lachen. Erwachsene verhalten sich hier bedeutend zurückhaltender. Sie lachen nur noch etwa 15-mal im gleichen Zeitraum.

Eigentlich schade, findet Franziska Fruttiger. «Lachen ist eine Win-win-Situation. Beide Seiten bekommen etwas dafür, also auch das Gegenüber», gibt sie sich überzeugt. Nicht nur das Lachen eines anderen Menschen, sondern auch seine persönlichen Empfindungen wie Schmerz oder Freude könnten sich auf uns übertragen. «Das ist auf die Spiegelneuronen unseres Gehirns zurückzuführen.»

Zertifizierte Lachtrainerin

Die ehemalige Direktionssekretärin Franziska Fruttiger, die viele Jahre im Gesundheitsbereich gearbeitet und drei Kinder aufgezogen hat, ist heute kantonale Erwachsenenbildnerin und mehrfach zertifizierte

Lachtrainerin. Ausschlaggebend für die Richtungsänderung in ihrem Leben sei ein Zufall gewesen. Vor knapp zwanzig Jahren gewann sie einen Kurs zum Thema «Humorvoll in Stresssituationen reagieren». Damit fing alles an. «Wahrscheinlich hätte ich diesen Kurs nie besucht, wenn ich ihn nicht gewonnen hätte», vermutet sie und lacht. Heute pflege sie das Lachen täglich aus dem «FF», betont Franziska Fruttiger die Initialen FF in ihrem Namen.

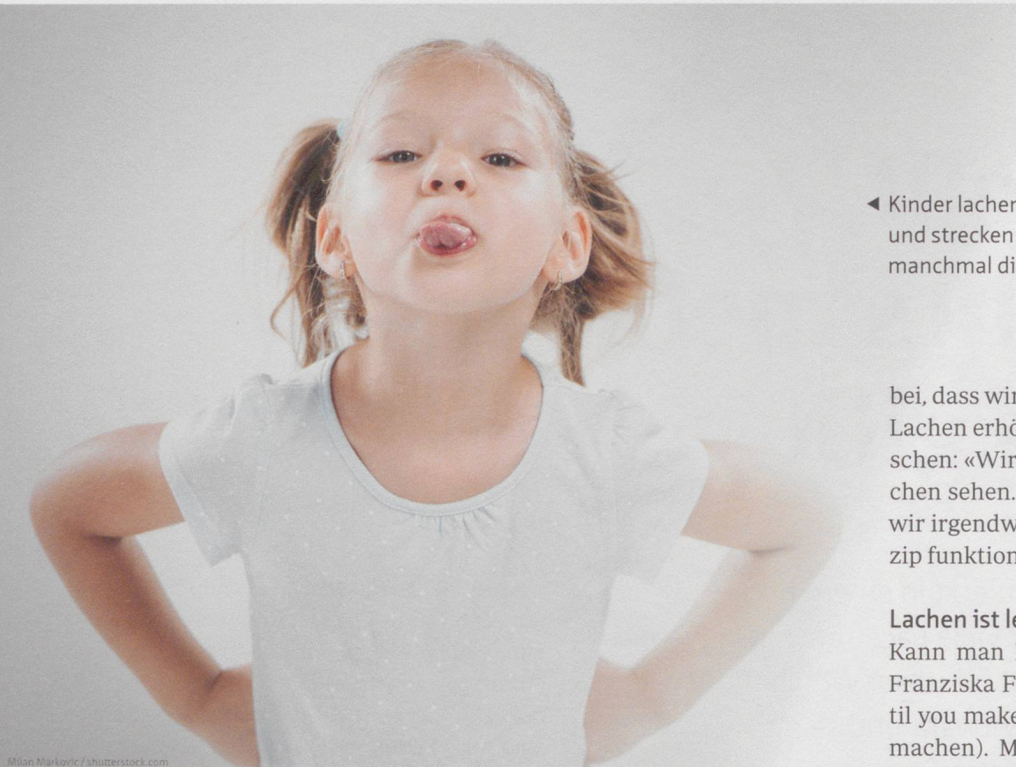
Humor und Lachen seien Fähigkeiten, die wir alle – mehr oder weniger – zur Verfügung haben. «Wir haben ein Bewusstsein. Wir können uns entscheiden.» Und gerade in Krisen sei Humor das Einzige, was bleibt. «Humor heilt, wo es nichts mehr zu heilen gibt. Humor schützt auch vor Stress und Burnout.»

Dass Kinder viel häufiger lachen, liege daran, dass bei ihnen das Lachen noch nicht unterdrückt werde, sie noch nicht so festgefahren seien und sich nicht im gleichen Mass gesellschaftlichen Verhaltensregeln anpassen müssten. Kinder lachten einfach, wenn ihnen danach zu Mute sei, frei von irgendwelchen Zwängen, das nicht tun zu dürfen. Mit zunehmendem Alter dagegen lerne man das Lachen zu kontrollieren. «Wir drücken schlechte Gefühle weg, statt sie zu transformieren und Dampf abzulassen», bedauert die Lachexpertin.

Widrigkeiten die Zunge herausstrecken

«Ich kann gut lachen, weil ich auch weinen kann», so Fruttiger. Sie kennt einige Höhen und Tiefen des Lebens, ist aber trotzdem Optimistin geblieben («Das Glas ist bei mir immer halb voll, nicht halb leer»). Tiefen sind für sie kein Grund, im Leben nicht mehr zu lachen. Ganz im Gegenteil: «Trotzdem lachen heisst, den Widrigkeiten innerlich die Zunge herauszustrecken.»

◀ Ein Kurs zum Thema Stress hat dem Leben der Lachtrainerin Franziska Fruttiger eine neue Richtung gegeben.



◀ Kinder lachen pro Tag rund 400-mal und strecken den Widrigkeiten des Lebens manchmal die Zunge heraus.

bei, dass wir besser mit der Realität umgehen könnten. Lachen erhöhe auch die Widerstandskraft in uns Menschen: «Wir lächeln zum Beispiel, wenn wir andere lachen sehen. Und wenn viele Menschen lachen, lachen wir irgendwann ganz sicher auch.» Nach diesem Prinzip funktioniert das therapeutische Lachen.

Lachen ist lernbar

Kann man Lachen lernen? Auf jeden Fall, gibt sich Franziska Fruttiger überzeugt. Ihr Motto: «Fake it until you make it» (täuschen Sie es vor, bis Sie es richtig machen). Mit abwechselnden Lach- und Atemübungen stelle sich der Erfolg irgendwann ein. Das Erfolgsrezept, das oft, aber nicht in jedem Fall wirke, heisse Lach-Yoga. Im Spielmodus lernen Erwachsene (nochmals) das Lachen. Der Gewinn sei nicht in Geld aufzuwiegen. «Je freier das innere Kind in uns ist, desto mehr Lebensfreude ist da. Blödeln, Lachen und Unsinn machen helfen grossartig, bauen Spannungen in uns ab.» Die Mundwinkel hochziehen bedeute auch, dass man das Leben selbst steuere. «Ich habe das Leben im Griff, ich lächle.»

Lachen stosse grundsätzlich auf Sympathie. Lachen ist aber nicht gleich lachen. Mit Lachen könne man auch Macht ausüben. «Lachen ist ein Türöffner, aber ebenso auch eine vornehme Art, dem anderen die Zähne zu zeigen.» Zynismus, Schadenfreude, Auslachen: «Das ganze Spektrum an Lachen macht uns reicher», so Fruttiger. Jeder Mensch habe ein anderes Humorverständnis.

Sogar im Angesichts des Todes spreche nichts gegen das Lachen, ganz im Gegenteil. Diese Regung könne bei einer feinfühligsten Kommunikation befreiend für alle wirken, für Patientinnen und Patienten als auch für Pflegende. Seit mehreren Jahren gibt Franziska Fruttiger deshalb regelmässig Humor- und Lachinputs für Pflegefachleute, die eine Palliative-Care-Ausbildung machen. Beim Tod ihrer Mutter, einer sehr lebensfrohen Frau, erlebte sie selbst, dass der Humor eine regulierende Wirkung hat. ■

Über das Lachen, die Wirkung dieser Regung auf andere und auf die eigene Gesundheit kann sie eine ganze Menge erzählen. Zum Gespräch hat sie einen Lachkoffer mit verschiedenen Gegenständen mitgebracht, die zum Lachen anregen; eine Gelassenheitsmaschine zum Beispiel oder eine Clownmaske zum Aufsetzen, mit der eine drohende Eskalation sofort zum Stillstand gebracht werden kann. Stellen Sie sich einen wütenden Autofahrer vor, der Ihnen den Stinkefinger zeigt. Eine aufgesetzte Maske mit einem lächelnden Gesicht kann (vielleicht) Wunder bewirken. Unter den mitgebrachten Utensilien findet sich auch ein Spruch des Komikers Karl Valentin: «Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.»

Die beste Medizin

«Beim Lachen kommt Sauerstoff ins Blut, da kann ich besser denken», weiss Franziska Fruttiger aus eigener Erfahrung. Und sie zitiert Professor William F. Fry, einen amerikanischen Psychiater, quasi den Guru der Humorforschung. «Er fand schon vor dreissig Jahren heraus, dass 20 Sekunden Lachen der Leistung von 3 Minuten Rudern oder Joggen entsprechen.» Aber nicht nur das, so Fruttiger: «Humor ist ein Schmiermittel. Wer lacht, bleibt geistig in Bewegung. Das heisst, er oder sie kann auch weinen. Lachen und Weinen helfen, im Fluss zu bleiben.» Dass beides nahezu gleichzeitig vorkommt, ist ihr nicht zuletzt an Bahnhöfen bei Verabschiedungen aufgefallen.

Gelotologie, die Wissenschaft über das Lachen, ist ein weites Feld. In ihren Humor- und Lachkursen klärt Franziska Fruttiger die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Kraft des Lachens auf. Lachen trage dazu