

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 293 (2014)

**Artikel:** Lachen ist die beste Medizin  
**Autor:** Stiefl-Cermak, Maria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-515342>

### **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:** 17.04.2026

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

# Lachen ist die beste Medizin

MARIA STIEFL-CERMAK

Ein Sprichwort sagt: «Wer lacht, der lebt länger. Aber wer länger lebt, der hat nichts (mehr) zu lachen.» Ich würde sagen, dass das ganz auf den jeweiligen Menschen ankommt. Es gibt Menschen, die «dank» ihrer gut gefüllten Geldbörse und ihrer stabilen Gesundheit Grund genug hätten, immer zu lachen, die aber trotzdem miesepetrig durch die Welt gehen. Und andere wiederum, denen mangels aller Besitztümer das Lachen eigentlich längst vergangen sein müsste, die lachen munter vor sich hin. Da wäre dann noch die Frage, ob es in der heutigen Zeit, auf der heutigen Welt überhaupt noch etwas zum Lachen gibt? Trotz aller Unkenrufe: Es gibt noch genug zum Lachen. Das Lachen, in der Fachsprache «Gelotologie» genannt, ist eine uralte Betätigung zur Gesunderhaltung des Menschen. So kennen wir das «Löwenlachen» aus dem Joga, und es gibt Länder, in denen extrem viel gelacht wird. Barbara Rütting weist in ihrem

Buch «Lachen wir uns gesund» darauf hin: Bei den Indianern und Eskimos wird extrem viel gelacht. Und es gibt den «Tanz der lachenden Alten», oder das Fest der Göttin Niutsuhime in Japan, der Göttin des Lachens. Heute wird Lachen ganz professionell in Therapien gelernt.

In Wiesbaden gibt es sogar eine «Humorkirche». Es gibt «Humorkongresse» und – das ist kein Scherz – am 6. Mai ist «Weltlachtag». Barbara Rütting hat in ihrem Buch alle Varianten und Möglichkeiten des Lachens beschrieben und bestätigt, dass sie selbst eine «Lachwurz» ist. Kinder brauchen es nicht in Büchern zu lernen, denn die wissen noch ganz selbstverständlich, was der Körper und die Seele zum Wohlbefinden braucht. Sie können – ohne Anleitung – bis zu vierhundert Mal am Tag lachen. Erwachsene lachen gerade mal fünfzehn Mal.

Da drängt sich unwillkürlich die Frage auf, ob dem Menschen, dem das Leben schon begegnet

ist, der sich schon sehr intensiv mit ihm auseinandergesetzt hat, das Lachen schon gründlich vergangen ist? Lachen ist, rein physiologisch gesehen, schon vorteilhafter. Für ein Lachen benötigt der Mensch nur 15 Gesichtsmuskeln. Während er für einen sonstigen Blick das Dreifache braucht, nämlich dreiundvierzig Muskeln. Und wie bei so vielem im Leben gibt es auch über das Lachen ausführliche Statistiken. Laut einer solchen lacht ein Mensch während einer durchschnittlichen Lebensdauer von 75 Jahren ungefähr 540 000mal. Aber nur 3000mal bricht er in Tränen aus. Das würde beweisen, dass der Körper eigentlich automatisch weiss, was ihm gut tut und was nicht. Mit dem Lachen hat es seine besondere Bewandnis: Buddha lächelte (wissend) unter dem Bodhi-Baum. Fast alle indischen Heiligen lächeln, so als würden sie etwas wissen, von dem der gewöhnlich Sterbliche keine Ahnung hat. Viele christliche Heilige



lachen und zumindest lächeln sie. Über Johannes XXIII gibt es sogar ein Buch mit dem Titel: «Der lachende Papst». Warum aber, und das konnte ich schon als Kind nicht begreifen, gibt es keinen lachenden Christus? Noch niemals, auf keinem Kreuz, auf keinem Bild sah ich je einen lachenden Christus. Warum meint man, keinen lachenden Christus darstellen zu dürfen? Seine Botschaft war doch eine Froh und keine Drohbotschaft. Uns allen ist das seltsame, nicht zu deutende Lachen der Mona Lisa bekannt. Jenes Lächeln, das nicht zu deuten ist. Als das berühmte Bild einmal an ein Museum in Tokio ausgeliehen wurde, durfte es jeder Museums-Besucher drei Sekunden anschauen. So gross war der Andrang. Drei Sekunden für ein Lächeln ... das Kunstwissenschaftler bis heute nicht zu deuten wissen. Es gibt Gerüchte, dass sich Leonardo da Vinci da selbst als junger Mensch dargestellt hat. Natürlich etwas verändert. Und das berühmte Lächeln, so sagt man, deshalb, weil er schon damals als sicher wusste, dass es niemand würde je deuten können. Der Jesuitenpater Johannes B. Lotz schrieb über das Lachen ein Buch mit dem Titel: «Lachen ist eine Gabe Gottes», und darin beschreibt er die verschiedenen Arten des Lachens: Das verzweifelte und bittere Lachen, das spöttische und das voll Hass, das herzlose und lieblose Lachen, das ehrliche Lachen, das unfrohe und gezwungene Lachen und das verlegene Lachen. Das gute, das po-

sitive Lachen, das wohlwollende, behagliche und harmonische tut dem Menschen, tut der Seele gut. Und es ist von dem bösen, dem negativen Lachen sehr gut zu unterscheiden. An meinem Fenster geht ab und zu eine junge Frau vorbei. Sie ist vielleicht zwanzig Jahre und sie ist blind. Aber ich habe sie noch nie anders gesehen, als mit einem lachenden Gesicht. Zumindest mit einem Lächeln im Gesicht. Ich sagte ihr einmal, dass mir das auffiel. «Das sind ganz sicher keine unkontrollierten Reflexe, wie manche Menschen meinen», sagte sie. «Wir wissen sehr gut, dass wir lachen und wir wissen auch, dass es die Menschen irritiert, denn viele meinen, dass ein blinder Mensch doch eigentlich nichts zu lachen hat». «Ich kann nicht für andere sprechen», sagte sie. «Aber mir ist es einfach zum Lachen, denn ich freue mich, dass ich lebe. Weil ich Dinge sehe, die ich vorher als Sehender einfach nicht gesehen habe. Damit will ich nicht sagen, dass es schöner ist, blind zu sein als sehend, sondern dass es schön ist, auch als blinder Mensch noch so viel vom Leben zu «sehen». Und deshalb lächle ich». Dann erzählte sie mir eine Geschichte vom Lachen: Als Gott den Menschen schuf, und der dann etwas rat- und tatenlos herumstand und nicht wusste, was er tun sollte, sagte Gott zu ihm: «So, und jetzt lach». Und der Mensch lachte und lachte über das Glück, Mensch zu sein. So entstanden an diesem Tag alle Möglichkeiten und Arten des Lachens, denn der

Mensch hatte sie ja zuvor nicht gekannt. Und von diesem Tag an gab es für jede Situation ein anderes Lachen. Aber...sagte der Humorist Willy Reichert: «Manche Menschen könnten sich aus ihrem Zwerchfell einen Pelzkragen machen lassen, denn zum Lachen brauchen sie es ja doch nicht». Und Wilhelm Busch liess den «Philosophen von ernster Art» gar sagen: «Ich lache nie, ich lieb es nicht, mein ehrenwertes Angesicht durch Zähnefletschen zu entstellen. Und närrisch wie ein Hund zu bellen. Ich lieb es nicht durch ein Gemecker zu sagen, dass ich Witzendecker. Ich brauche nicht durch Wertvergleiche mit anderen mich herauszustreichen. Um zu ermessen, was ich bin, denn dieses weiss ich ohnehin. Das Lachen will ich überlassen, den minder hochbegabten Klassen.» Er ist ein armer Mensch der Philosoph von ernster Art, denn er fühlt sich weit über denen, die lachen, und er will es den minder hochbegabten Klassen überlassen. Dieser Philosoph ist kein solcher. Wie wichtig das Lachen ist, wie sehr es unser Leben und Sterben beeinflusst, sagt ein altes Sprichwort: «Als du geboren wurdest, lächelten alle, die um dich herumstanden. Lebe so, dass wenn du einmal von dieser Welt gehst, die anderen weinen und nur du lächelst, denn dann hast du richtig gelebt, dann hast du das Leben verstanden, dann, wenn du am Ende deines Lebens wissend und fröhlich lachen kannst, denn dann hast du selbst den Tod besiegt.»