

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 112 (1986)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Lachen als Therapie und Überlebenstraining : wer mitlacht, wird nicht ausgelacht  
**Autor:** Heisch, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-604687>

### **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:** 14.01.2026

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



# Wer mitlacht, wird nicht ausgelacht

Von Peter Heisch

**Lachen ist eine Waffe, weil es ent-waffnend wirkt. Man kann sich vor Schmerz krümmen, aber auch vor Lachen, was anästhesierend wirken soll. Menschen können über Witze lachen, Tiere nicht. Sie dürften dies kaum als Nachteil empfinden. Die Sache mit der grossen Lache hat viele Seiten, auch böse. Wer immer gute Miene machen kann, auch zu bösen Spielen, hat gewonnen. Wer will denn da nicht mitlachen!?**

Über die Herkunft des Lachens streiten sich die Gelehrten. Zwar meinte Meister Rabelais, der uns das gargantische Gelächter aus vollem Halse über die Verrücktheiten dieser Welt empfahl, das Lachen sei das Vorrecht des Menschen. Und Henri Bergson, ebenfalls ein Lachexperte der philosophischen Schule, stellte fest: «Es gibt keine Komik ausserhalb dessen, was wahrhaft menschlich ist.» Auch Christian Morgenstern, der poetische Entdecker des Tiefsinns im Nonsens, erkannte: «Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.» Dagegen erregte vor kurzem der amerikanische Linguist John Ohala einiges Aufsehen, als er die These aufstellte, das Lachen sei mitnichten eine Errungenschaft des modernen zivilisierten Menschen, sondern bereits in grauer Vorzeit bei unseren tierischen Vorfahren angewendet worden. Auf der Stufe der Primaten hatten sie wohl irgendwann einmal zufällig entdeckt, dass ihre Schreie weniger bedrohlich klangen, wenn sie ihre Maulecken hochzogen, was von stärkeren Gegnern als Signal der Hilflosigkeit gedeutet wurde. Dieser erblich verankerte mimische Reflex habe sich in der menschlichen Entwick-

## Mit Lachen entwaffnen

lungsgeschichte zum Lächeln verfeinert, dessen Funktion jedoch nach wie vor darin bestehe, Artgenossen günstig zu stimmen.

Lachen kann somit seinem Ursprung nach als eine Geste der Beschwichtigung des Aggressionstriebes verstanden werden und erfüllt eine Art Selbstschutzfunktion. Das würde sich durchaus mit den Erfahrungen des Verhaltensforschers Konrad Lorenz decken, der von Kriegserlebnissen

zu berichten weiss, wo Soldaten der bereits gekrümmte Finger am Abzughahn des Gewehrs erstarrte, weil ihre Gegner unerwartet gelächelt hätten. Der Ausdruck «zum Schiessen» für die besonders gelungenen Kapriolen eines Witzboldes ist also kein treffender Vergleich. Dass wir Menschen jedoch mehr zu lachen haben als Kreaturen aus dem zoologischen Bereich, muss wohl mit unserem erheblichen Überschuss an Aggressionen zusammenhängen. Die Krone der Schöpfung hat ja doch allen Grund, über ihre eigene Dummheit zu lachen. Ausserdem kann man die Tatsache, dass Tiere über gewisse Witze nicht zu lachen vermögen, nicht unbedingt ihrem mangelnden Verstand anlasten.

## Lachen als Objekt der Konfliktforschung

Vielleicht haben sie uns da in der Evolution sogar einiges voraus.

Da Lachen also wissenschaftlich nachweisbar etwas Entwaffnendes an sich hat, frage ich mich allen Ernstes, weshalb bei hochhoffiziellen Staatsempfangen auf dem Flugplatz immer noch das steife Zeremoniell des Abschreitens einer Truppenparade ausgeführt wird. Dieses Musterbeispiel an lächerlichem Imponiergehabe aus der Zeit nationalstaatlicher Überheblichkeiten beeindruckt längst keinen morschen Knochen mehr, sondern wirkt auf aussenstehende Beobachter höchstens unfreiwillig komisch.

Lächeln wird ja nicht nur allgemein als erstes Zeichen der Kontaktaufnahme zwischen einander vollkommen fremden Personen verstanden, sondern durch Lachen findet, unbestreitbar, eine Abfuhr von Spannungen statt. Beim Lachen lösen sich Angriffslust und überschüssige Energien. Darum erscheint es unverständlich,

weshalb man sich in unserer Zeit, da so viel von Entspannung die Rede ist, diese freigesetzte Kraftquelle nicht vermehrt zu friedlichen Zwecken zunutze zu machen versteht. Mit dem Phänomen Lachen müsste sich eigentlich längst die Konfliktforschung beschäftigen. Entspannungsbemühungen sollten meines Erachtens bereits vor dem eigentlichen Beginn der Verhandlungen in der geschilderten Weise schon bei der Begrüssung der Unterhändler nach Verlassen des Flugzeugs stattfinden, wenn man, um sichtbare Erfolge bemüht, auf dem Boden der Realität bleiben möchte. Andernfalls kann die Entbietung eines Grusses in der bisher geübten martialischen Form doch wohl nur als Drohgebärde verstanden werden.

Die therapeutische Wirkung des Lachens ist durch entsprechende Publikationen in jüngster Zeit hinlänglich bekannt. Norman Cousin, der langjährige Herausgeber einer führenden amerikanischen Literaturzeitschrift, machte am eigenen Leib die Erfahrung einer Selbstheilung, indem es ihm gelang, seine seelischen und biochemischen Kräfte zu mobilisieren. Als er zufällig entdeckte, dass Lachen die für den Transport der roten Blutkörperchen innerhalb der Gewebeatmung wichtige Ascorbinsäure anregt, verordnete er sich eine Lachkur. Er las ausschliesslich humoristische Bücher, sammelte Witze und sah

## Lachen als Narkose?

sich Groteskfilme an. Der Effekt war verblüffend. Er stellte fest, dass zehn Minuten echten Zwerchfell-Gelächters anästhesierend wirkten und ihm mindestens zwei Stunden schmerzlosen Schlafes brachten. Das Fieber ging zurück, und nach applizierter Lachroutine benötigte er keinerlei Drogen oder Schlaftabletten mehr.

Wiewohl Lachen ansteckend wirkt und eine grosse soziale Kraft darstellt, bedeutet Lachen nicht nur ein Vorrecht des Menschen schlechthin, sondern vor allem ein Privileg des psychisch Gesunden. Raymond

A. Moody schreibt in seinem Buch *Lachen und Leiden*, dass Paranoikern der Sinn für Humor völlig fehle. Man könne sagen, dass paranoide Menschen nicht fähig seien, jene Perspektive zu gewinnen, von der aus manche Dinge in dieser Welt einen leicht komischen Aspekt bekommen. «Im Seelenleben eines Paranoiden scheint es kaum Bereiche zu geben, die ein gesundes, herzhaftes Lachen

## Scherze als Bedrohung empfunden

verdienen würden.» Vor allem könnten Paranoiker niemals über sich und ihre eigenen Schwächen lachen und empfinden einen solchen Scherz als offenen feindseligen Angriff oder gar als Bedrohung ihres Lebens und Wohlergehens. Dafür hat dann die Umwelt unter den despotischen Ausfällen eines machtgierigen, grössenwahnsinnigen Diktators um so weniger zu lachen. Es hätte demnach wenig Sinn, einem Verrückten seine Verrücktheiten unter die Nase reiben zu wollen. Verglichen mit den vermehrt feststellbaren mimosenhaften Reaktionen auf satirische Attacken ist diese Diagnose für die Sache des Humors allerdings nicht sonderlich ermutigend.

Die Selbstironie zählt zu den schönsten Möglichkeiten wahrer Befreiung von inneren Zwängen. Gerade die Erkenntnis, dass zwischen Erhabenem und Lächerlichem eine ständige Gratwanderung stattfindet, befähigt uns doch in besonderem Masse, die menschliche Existenz aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Es bedarf sicher keiner grossen Anstrengung, sich in gewissen Situationen ein Lächeln abzurufen. Vielfach ziehen wir die Mundwinkel sogar instinktiv nach oben, weil wir sonst gewärtigen müssten, dass uns der Latsch herabsinken könnte. Wir machen gute Miene zum bösen Spiel. Denn solange man noch über sich selbst lachen kann, entzieht man seinen Mitmenschen die Möglichkeit, von ihnen ausgelacht zu werden.