

**Zeitschrift:** Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse

**Herausgeber:** Verband Schweizerischer Privatschulen

**Band:** 42 (1969-1970)

**Heft:** 9

**Artikel:** Lachen ist gut für Kinder

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-851916>

### **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:** 21.01.2026

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

# Lachen ist gut für Kinder

## *Hilft dem geistigen und körperlichen Wachstum*

Eine warme Welle läuft der Mutter durch den ganzen Körper: ihr kleiner, acht Wochen alter Peter hat sie zum erstenmal angelächelt. Kennt er sie schon? Freut er sich, wenn er die warme Liebe seiner Mutter spürt? Wenn ein Kind lacht, ist es glücklich.

Aber sein Lachen bedeutet noch mehr, nämlich daß es gesund ist und sich wohl fühlt. Kinder, die viel lachen dürfen, wachsen viel eher zu geraden und selbstsicheren Menschen heran.

## *Schon der Säugling lacht*

Lachen und Lächeln sind mit den Urregungen der menschlichen Seele verbunden. Lachen bei Primitiven ist mit der Freude an der Nahrung verknüpft. In neuerer Zeit wurde das Lachen in den einzelnen kindlichen Lebensaltern einer genauen Untersuchung unterzogen. Führend dabei war der frühere Direktor der Klinik für Kinderentwicklung an der amerikanischen Yale Universität, Prof. Dr. Arnold Gesell.

Nach diesen Feststellungen versucht der gut ernährte Säugling frühzeitig zu lächeln, nur aus Zufriedenheit. Mit 8 Wochen lächelt er die Person an, die ihn versorgt, das kann die Mutter sein oder eine Kinderschwester. Mit 12 Wochen kichert er und mit 16 Wochen lacht er laut heraus. Durch das ganze Säuglingsalter hindurch freut er sich über die kleinen Scherze, die man mit ihm unternimmt und lacht dabei. Freilich lacht er nur, wenn er sich gerade in spielerischer Stimmung befindet, sonst versagen die Scherze.

Kinder würden zweifellos nicht so laut, manchmal geradezu grundlos erscheinend lachen, wenn es nicht gut und gesund für ihre Entwicklung wäre, wenn es nicht ihr geistiges Wachstum förderte. Im Alter von einem Jahr wiederholt das Kind gern Dinge, von denen es weiß, daß sie seine Umgebung zum Lachen bringen. Mit 2 Jahren beginnt es selbst, humorvolle Dinge anzuregen und mit seinen Spielgefährten weiter zu führen.

Das Spiel des dreijährigen Kindes ist von reichlichem Lachen begleitet. Der Humor des Dreijährigen ist schon weit verfeinerter als der des zweijährigen Kindes. Ein Wort, das ihm komisch vorkommt, wiederholt es endlos mit seinen Spielgefährten.

Mit 5 Jahren findet das Kind Wohlgefallen an etwas größerem Humor. Sechs Jahre ist ein humorvolles Alter. Mit 7 Jahren erfreut das Kind sich an immer wiederholten Scherzen. Das achtjährige Kind besitzt hochentwickeltes Verständnis für Humor, es lacht über Geschichten mit humorvoller Pointe und genießt es, wenn ein Opfer in einer Geschichte humorvoll «heringelegt» wird. Es macht ihm das größte Vergnügen, einen Lehrer bei einem Versehen zu erwischen, er kann sich darüber halb krank lachen.

Mit 9 und 10 Jahren reift das Verständnis für Humor. Das Kind wird kräftiger in jeder Hinsicht, es ist in der Lage, selbst humoristische Situationen auszuarbeiten. Es ist vielleicht schon soweit entwickelt, daß es mit Lachen abwehren kann, wenn es gehänselt wird –, und das ist ein eminenter psychologischer Fortschritt.

## *Lachen ist ein Heilmittel*

Lachen ist eine wirksame Therapie. Es ist ein alter Brauch in der Kinderabteilung des großen New Yorker Bellevue-Krankenhauses, daß einmal im Jahr der Zirkus mit all seinen Clowns und Tieren die Abteilung besucht. Den kranken Kindern, klein und groß, wird eine Zirkusvorstellung geliefert, in der sie vor Lachen und Staunen ihre Schmerzen und Leiden ganz vergessen. Nicht wenige Aerzte behaupten, der Heilungsprozeß bei ihren kleinen Patienten gehe in dieser Woche deutlich rascher vor sich.

Ein oft zitiertes Wort der Volksmeinung ist: «Wer gern lacht, wird dick!»

Dieses Wort wurde von einer Reihe von Aerzten und Physiologen nachgeprüft. Es fand sich dabei, daß alle Organe des Körpers durch Lachen rein mechanisch in Erschütterung gebracht werden –, und das ist gut für Gesundheit und Wachstum.

Beim Lachen wird das Zwerchfell benützt –, jener quergespannte Muskel im Leib, der Brust- und Bauchhöhle von einander trennt. Wenn sich das Zwerchfell beim Lachen zusammenzieht und wieder ausdehnt, dann treibt und drückt es auf alle benachbarten Organe, es übt eine Art Massage auf sie aus. Solche benachbarten Organe sind in der Brusthöhle das Herz und die Lungen, in der Bauchhöhle die Leber und Bauchspeicheldrüse, der Magen, die Milz und Teile des Darmes.

Alle Drüsen werden durch diese Zwerchfell-Massage angeregt. Die Säfte, die sie abzusondern haben, ergießen sich reichlicher nach außen in den Verdauungskanal, und nach innen ins Blut. Das wirkt auch fördernd und anregend auf andere, weiter entfernte Drüsen wie Schilddrüsen und Nebennieren. So hat das Lachen während und nach Mahlzeiten eine mechanisch anregende Wirkung auf die Verdauungsdrüsen. Das Essen bekommt daher besser, und die Verdauung der Speisen ist intensiver. Das führt zu besserem Aufbau und zur Zunahme von Gewicht und Wachstum –, und so ist der Spruch bewiesen, der bewiesen werden sollte.

Indirekt wird durch vieles Lachen auch das Wachstum des Kindes gefördert. Alle innersekretorischen Drüsen –, die lebenswichtige Stoffe nach innen, ins Blut, abgeben –, stehen in enger Verbindung miteinander. Das Wachstum der Kinder wird in besonderem Maße von einer kleinen Drüse unten am Gehirn beein-

flußt, der Hypophyse, dem Hirnanhang. In dieser Drüse werden die Säfte erzeugt, die letzten Endes bestimmen, ob ein Mensch zum Riesen heranwachsen, ob er ein Zwerg bleiben oder ob er normales Wachstum erreichen wird.

Die Zwerchfell-Massage der benachbarten innersekretorischen Drüsen durch das Lachen übt indirekten Einfluß auf diese Wachstumsdrüse aus; denn die Säfte, die von der Hypophyse abgesondert werden, hängen nach Beschaffenheit und Menge von den Säften ab, die andere Drüsen des innersekretorischen Systems ins Blut absondern.

### *Lachen hängt mit Freude zusammen*

Seelische Zusammenhänge sind vielleicht noch wichtiger als solche mechanischen Einflüsse. Lachen hängt mit Freude zusammen. Kinder, die viel lachen, erleben viel Freude.

Man erkennt ja schon äußerlich, wie stark Lachen und Freude auf den Körper einwirken: das Auge leuchtet, das Herz schlägt rascher, «freudiger», die Brust hebt sich leichter, freier kreisen die Gedanken. Dem Mißmutigen stockt der Herzschlag, eng hebt sich die beklemmte Brust, die Haltung ist nachlässig, Gedanken sind ohne Schwung. Heitere Kinder sind meist bessere Schüler als Kinder, die verdrossen auf der Schulbank sitzen.

Der Schlaf des lachenden, frohen Kindes ist besser und erfrischender als der eines vergrämten. Die Stimmung des Tages wird in den Schlaf hinüber verpflanzt. Eine kleine Freude sollte das Kind beim Einschlafen stets in Aussicht haben. So wird man das Kind stets mit freudigen Gefühlen einschlafen lassen, nicht unmittelbar nach vorausgegangenem Zank.

Die Freude, die es in den Schlaf mit hinübernimmt, wird bedeutungsvoll für die Entwicklung seines Seelenlebens. Man sollte es sich zur Regel machen, abendliche Spannungen mit dem Kind vor dem Einschlafen wieder zu lösen, um es heiter ins Reich des Vergessens gehen zu lassen.

*Lautes* Lachen ist nicht immer nötig. *Leise* Freude wirkt auf Seele und Körper noch lösender und befreiender als allzulaute Fröhlichkeit. Freude und Lachen sind heilkräftige Medizinen. Sie bringen in Ordnung, was unregelt geworden war. Sie geben darniederliegenden Lebenskräften neuen Antrieb.

Allzulaute Freude verpufft zuweilen nach außen, strahlt nicht Sonnenwärme nach innen. Ein Grund zur Freude ist immer da, und wenn es nur der Sonnenstrahl ist, der über das nasse Dach herabgleitet und die schmale Wange des kranken Kindes küßt. Eltern und Erzieher werden die Kinder auf die kleinen Freuden des Alltags aufmerksam machen und sie schätzen lehren. Das Lachen, das sie ihnen bescheeren, gibt ihnen bleibenden Gewinn fürs Leben –, für die Gesundheit des Körpers wie die Entwicklung des Geistes.

*Dr. W. Sch.*

## Sie wissen es noch



Vor ein paar Wochen zeigten Sie Ihrer Klasse im Kern-Stereo-Mikroskop den Aufbau einer Apfelblüte. Heute, bei der Repetition, sind Sie erstaunt, wie gut Ihre Schüler noch über alle Einzelheiten Bescheid wissen. So stark prägt sich das mit beiden Augen betrachtete, räumliche Bild ins Gedächtnis ein.

Deshalb ist das Kern-Stereo-Mikroskop ein überaus nützliches Hilfsmittel im naturwissenschaftlichen Unterricht. Die Vergrößerung ist zwischen 7x und 100x beliebig wählbar. Verschiedene Stative, Objektische und Beleuchtungen erschließen dem Kern-Stereo-Mikroskop praktisch unbeschränkte Anwendungsmöglichkeiten. Die Grundausrüstung ist sehr preisgünstig. Sie läßt sich jederzeit beliebig ausbauen.

Gegen Einsendung des untenstehenden Coupons stellen wir Ihnen gerne den ausführlichen Prospekt mit Preisliste zu.



**Kern & Co. AG**  
5001 Aarau

Senden Sie mir bitte Prospekt und Preisliste über die Kern-Stereo-Mikroskope

Name

Beruf

Adresse

"2"

## Mise au concours

La Commission de surveillance du Foyer jurassien d'éducation, à Delémont, met au concours un poste

### d'enseignant-éducateur

Activité: cours de travaux manuels, gymnastique et sports, musique et chant, loisirs dirigés.

Conditions d'engagement: La préférence sera donnée à un candidat dynamique, faisant preuve d'initiative et manifestant de l'intérêt pour l'éducation d'enfants débiles légers.

Les postulations sont à adresser à la Direction du Foyer jurassien d'éducation, Palastre 18, 2800 Delémont, jusqu'au 15 décembre 1969.

Date d'entrée en fonctions à convenir.

## Primarschule Wettswil a. A.

Auf das Frühjahr 1970 ist an unserer Schule

### 1 Lehrstelle an der Unterstufe

evtl. Mittelstufe

definitiv zu besetzen. Die freiwillige Gemeindezulage entspricht den kantonalen Höchstansätzen und ist bei der BVK mitversichert. Eine nette 2-Zimmer-Wohnung könnte zur Verfügung gestellt werden.

Bewerber, die in einer schulfreundlichen Gemeinde in Stadtnähe wirken möchten, sind gebeten, ihre Anmeldungen mit den üblichen Beilagen an den Präsidenten der Schulpflege, Herrn J. Kamm, Niederweg 12, 8907 Wettswil, zu richten.

## Primarschule Dübendorf

An unserer Schule sind auf den Schulbeginn im Frühjahr 1970

### Lehrstellen an der Unter- u. Mittelstufe

#### 1 Lehrstelle an einer Sonderklasse A

sowie

#### 1 Lehrstelle an einer Sonderklasse B

zu besetzen. Die Gemeinde- und Kinderzulagen entsprechen den zulässigen Höchstansätzen. Das Besoldungsmaximum wird nach 8 Jahren erreicht. Auswärtige Dienstjahre werden im Rahmen der Vorschriften der Erziehungsdirektion angerechnet. Die guten Verkehrsverbindungen durch Bahn und Autobus begünstigen die engen kulturellen Beziehungen, welche unsere Gemeinde mit der Stadt Zürich unterhält.

Bewerberinnen und Bewerber sind freundlich eingeladen, ihre Anmeldungen unter Beilage der üblichen Ausweise sowie des Stundenplanes der gegenwärtigen Lehrstelle an den Präsidenten der Primarschulpflege Dübendorf, Herrn Hans Fenner, Schönergundstraße 3, 8600 Dübendorf, einzureichen.

Dübendorf, den 25. November 1969

Die Primarschulpflege

## Schulamt der Stadt Zürich

An der

### Gewerbeschule der Stadt Zürich

Mechanisch-Technische Abteilung, ist auf Beginn des Sommersemesters 1970, mit Amtsantritt am 21. April 1970, eine

### hauptamtliche Lehrstelle für allgemeinbildenden Unterricht

für Lehrlingsklassen und Weiterbildungskurse für die Fächer Deutsch, Buchführung, Staats- und Wirtschaftskunde zu besetzen.

Anforderungen: Abgeschlossenes Hochschulstudium oder abgeschlossene Ausbildung als Mittelschul-, Sekundar- oder Gewerbelehrer, eventuell andere gleichwertige Ausbildung.

Anstellung: Wird im Rahmen der städtischen Lehrerbesoldungsverordnung geregelt.

Anmeldung: Die handgeschriebene Bewerbung ist unter Beilage des Lebenslaufes, einer Foto sowie Kopien von Ausweisen über Ausbildung und Praxis mit der Anschrift «Lehrstelle MT Gewerbeschule» bis 15. Dezember 1969 dem Schulvorstand der Stadt Zürich, Postfach, 8027 Zürich, einzureichen.

Weitere Auskünfte erteilt der Vorsteher der Mechanisch-Technischen Abteilung, W. Frei, Ausstellungsstraße 70, 8005 Zürich, Telefon 051 44 71 25, intern. 401.

4. November 1969

Der Schulvorstand

## Primarschule Frenkendorf BL

Infolge Rücktritts und Pensionierung bisheriger Stelleninhaber sowie für die auf das Schuljahr 1970/71, das am 13. April 1970 beginnt, neu geschaffenen Lehrstellen suchen wir

### 2 Lehrer für die Oberstufe (Sekundar)

### 2 Lehrer(innen) für die Mittelstufe

### 1 Lehrerin für die Unterstufe

**Besoldung** (inkl. Teuerungs- und Ortszulagen):

Verheiratete Lehrer:

Oberstufe Fr. 20 390.— bis Fr. 28 070.—

Mittelstufe Fr. 19 553.— bis Fr. 26 735.—

plus Familienzulage und je Kind Fr. 702.—

Ledige Lehrer:

Oberstufe Fr. 19 823.— bis Fr. 27 503.—

Mittelstufe Fr. 18 986.— bis Fr. 26 168.—

Lehrerinnen:

Fr. 18 155.— bis Fr. 25 037.—

**Frenkendorf** (Realschulort) – eine aufstrebende, von Lärm und unreiner Industrieluft verschonte Landgemeinde (5000 Einwohner) – liegt 3 km von Liestal (Gymnasium und Seminar), bzw. 12 km von Basel entfernt.

Anmeldungen mit handgeschriebenem Lebenslauf sind bis 15. Dezember 1969 zu richten an den Schulpflegepräsidenten, Herrn Hans Buser, Bahnhofstraße 4, 4402 Frenkendorf.

Primarschulpflege Frenkendorf