

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

Artikel: Ernst ist das Leben, heiter die Therapie
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558389>

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: 22.02.2026

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

Ernst ist das Leben, heiter die Therapie

Dass Lachen gesund ist und ansteckend wirkt, weiss jedes Kind. Der richtige Witz zum richtigen Zeitpunkt – und die Welt sieht anders aus. Schon in der Bibel heisst es: «Ein gutes Herz macht das Leben lustig; aber ein betrübter Mut vertrocknet das Gebein» (Buch der Sprüche, XVII, 22). Bisher als Quelle von Lebenskraft und Gesundheit eher belächelt, kommt der Humor zunehmend als therapeutisches Mittel in Mode.



Gesundheit und Lebenseinstellung hängen eng zusammen. Ein gesunde Portion Humor ist Gold wert. Oder wie ein Helm, der Körper und Gemüt vor «Schlägen» schützt.

Wann haben Sie das letzte Mal gelacht? Nicht einfach verhalten geschnuzzelt, sondern richtig gelacht, losgebrüllt, geprustet, sich auf die Schenkel geschlagen, mit tränenden Augen und mit Schluckauf nach Luft gerungen? Und wie haben Sie sich gefühlt? Gut? Kein Wunder, denn Sie haben mindestens 18 Gründe dafür.

Grund Nummer eins: Wer lacht, hat Freude am Leben, lässt sich nicht von negativen Stimmungen bezwingen und zeigt das andern auch. Grund Nummer zwei: Lachen ist das soziale «Schmiermittel» par excellence und bricht fast überall das Eis. Der Humor ebnet den Boden für alle weiteren, «ernsteren» Gespräche. Der dritte Grund: Wer lacht, lebt länger und gesünder.

All das ist natürlich bekannt und brauchte nicht weiter erwähnt zu werden, wenn das Lachen heute nicht auf eine Weise «in» geworden wäre, die man so noch nicht erlebt hat, nämlich als Therapie. Zwar gibt es schon seit einigen Jahren in verschiedenen Spitälern wöchentlich öffentliche Veranstaltungen von «Lachdoktoren» der Stiftung Théodora aus Renens, der übliche professionelle Gesprächs-ernst, der in vielen Kliniken, Arztpraxen und Psychotherapiezentren herrscht, ist aber derselbe geblieben. Therapie und Humor, so die Meinung, vertragen sich einfach nicht. Das hat sich in den letzten paar Jahren geändert. Die Freude am Lachen hält, scheint es, überall Einzug, und die «Gelotologie», die «Wissenschaft» vom Lachen, untermauert den neu gefundenen Spass mit seriösen Fakten. Die allerdings sind nicht nur heiter, sondern erstaunlich.

Balsam für Körper und Geist

Beim Lachen sind eine ganze Reihe von Körperfunktionen beteiligt. Der Sauerstoffaustausch erfolgt viel intensiver als sonst. Die beim Lachen tief eingesogene Luft wird vom Bauch aus in Schüben wieder ausgestossen. Dabei wird das Zwerchfell, die Muskelplatte, die Brust- und Bauchhöhle unterteilt, geschüttelt und massiert. Richtiges und

entspanntes Atmen – und Lachen ist eine Form davon – wirkt sich vom Zwerchfell her positiv auf das gesamte Befinden aus. Die Lunge wird durch das intensive Atmen regelrecht durchgelüftet. Das arterielle Gefässsystem erweitert sich, Gesicht, Hals und manchmal auch Kopfhaut können sich leicht röten. Die Augen treten etwas hervor, die Tränendrüse öffnet ihre Schleusen. Und wo sich die Balken zum Bersten biegen, bleibt auch der Darm nicht unbeteiligt: Er wird vom Bauch aus geknetet und gelockert, so dass sich Verstopfungen lösen können.

Lachtherapie: Wider den tierischen Ernst

Körperliche und psychische Auswirkungen lassen sich beim Lachen genauso wenig trennen, wie das bei Zorn, Ärger, Wut, Angst usw. der Fall ist. Was mit schlechter Laune grosse Mühe gemacht hat, erledigt sich mit der Lebenskraft Lachen wie von selbst. Diese altbekannte Erfahrung hat sich die psychotherapeutische Lachtherapie zunutze gemacht. Sie lehrt die Patienten, den Humor als natürliches Element in ihr Leben zu (re-)integrieren und den Problemen einmal richtig ins Gesicht zu lachen. Einander Witze erzählen – und das soll eine Therapie sein? Warum eigentlich nicht? Wer lacht, trotz dem Schicksal, gewinnt Distanz zu sich und verschafft sich Luft.

Weniger um Witze geht es beim Lachen als «heilgymnastischer Übung», wie sie Henri Rubenstein in seinem Buch «Die Heilkraft Lachen» beschreibt. Sie ist eine Form der Atemtherapie, die den Vor-



Die «Lachdoktoren» der Fondation Théodora in Renens treten im In- und Ausland auf. Für besonders Lachfreudige bietet die Stiftung eine «Clownotherapie» an. Weitere Informationen: Fondation Théodora, Case postale 408, 1120 Renens VD (Tel. CH 021/632 31 11).

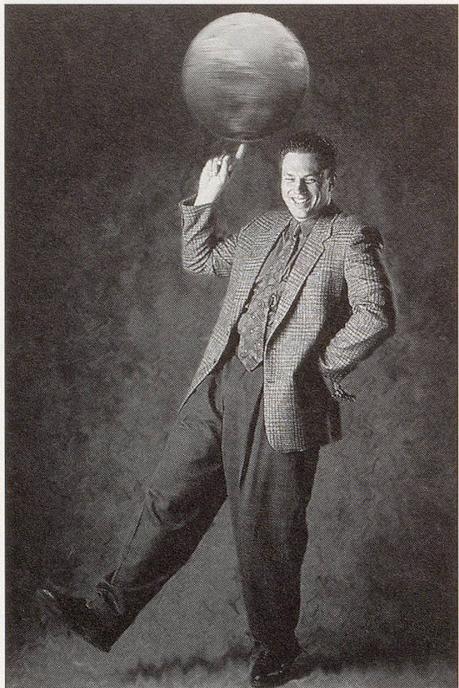
Zu welchem Humortyp gehören Sie?

Was bringt Sie zum Lachen? Welches sind Ihre Lieblingswitze? In seinem Buch «Lachen! Über die heilende Kraft des Humors» hat der amerikanische Arzt und Autor Raymond A. Moody sechs Humortypen charakterisiert. Entscheiden Sie selbst, zu welchem Humor- und Lachtyp Sie gehören!

1. Der «Er-merkt-wie-spassig-ich-bin»-Typ lacht schnell und über alles. Aber vielleicht hat er gar keinen Humor, sondern lacht nur, um jemandem zu gefallen?
2. Der *konventionelle Typ* lacht gerne über Dinge (Witze, Filme usw.), über die auch andere Personen aus seinem Umfeld lachen.
3. Der «Party-Löwe-Typ» verfügt über ein hervorragendes Repertoire an Scherzen

und Gags, mit dem er sich und andere zum Lachen bringt.

4. Der *schöpferische Typ* versteht es, neue, originelle, humoristische Anekdoten zu erfinden. Oft findet man ihn unter den berufsmässigen Humoristen.
5. Der «Kein-Spielverderber-Typ» ist jemand, der eher etwas *nicht* tut, als dass er es tut: Er zerspringt z.B. nicht vor Ärger und Wut, wenn man über ihn lacht, sondern lacht mit.
6. Der «Kosmische-Perspektive-Typ» sieht alles gelassener und kann die anderen mit etwas Distanz betrachten. Ein solcher Mensch kann, wie es Raymond A. Moody formuliert, «das Leben komisch finden, ohne dadurch die Liebe und Achtung für sich und die Menschheit im allgemeinen zu verlieren».



**Wer lacht, verändert
seine Perspektive
und sieht die Welt mit
dem kleinen Abstand,
der manchmal nötig ist,
um nicht alles so
schwer zu nehmen,
wie es auf den ersten
Blick scheint.**

gang des Lachens sozusagen simuliert. Bei diesem «Trockenlachen» wird genauso wie beim spontanen oder Reflexlachen das Zwerchfell massiert. Nicht der Witz steht dabei im Vordergrund, sondern die Atemgymnastik, mit der die Lachmuskeln trainiert werden. Klar ist, wo auf solche Weise das Lachen gelehrt wird, kommt der Spass auch nicht zu kurz.

Täglich eine Stunde lachen auf Rezept?

Vom Schreiben bis zum Malen, vom Tanzen bis zum Basteln und von dort zum Urschrei – alles ist zur Therapie geworden. Warum also nicht auch das Lachen? Wo der gesunde Menschenverstand die Fähigkeit des Lachens verloren hat, dort führt sie der Therapeut wieder ein, ganz nach dem Motto: Die trockene Vernunft versagt, und Gekicher löst die verbliebenen Probleme.

Was sich etwas ironisch anhört, ist nicht ganz so gemeint. Dass eine Lachtherapie nicht nur witzig und teuer, sondern auch sinnvoll sein kann, sei keineswegs bestritten. Wer lacht, hat mehr vom Leben, mit oder ohne Therapie. Humor auf Rezept dürfte dennoch nur in Ausnahmen das richtige Mittel sein. In der Regel besitzt jeder, auch der humorlos Gescholtene, sein Quäntchen Lachpulver, das

er hin und wieder von den Stockzähnen aus unters Volk streut. Und Joachim Ringelnatz trifft ebenso ins Schwarze, wenn er sagt, Lachen sei der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt. Sicher ist bei all dem eines: Lachen gehört zum Menschen wie zu keinem anderen Lebewesen. Die Frage ist höchstens die, ob der Mensch genauso zur Therapie gehört – und da ist etwas Skepsis nicht fehl am Platz.

Noch mehr Gründe zum Lachen?

Und die 15 weiteren, am Anfang versprochenen Gründe, die alle für das Lachen sprechen? Zugegeben, sie sind ein Bluff. Wer lacht, weiß nämlich genau, dass es mehr als tausend Gründe gibt, sich am Leben zu freuen und über diesen oder jenen Gag zu lachen. Anlässe dafür gibt es zuhauf und sozusagen im Kanon: «Froh zu sein bedarf es wenig, / und wer froh ist, ist ein König».

Trotzdem ist die am Anfang genannte Zahl 18 nicht ganz zufällig. In seinem im Jahre 1900 erschienenen Aufsatz «The Nature of Smile and Laugh» stellt der englische Arzt und Lachforscher G. N. V. Dearborn fest, dass es «beim Lachen und mehr oder weniger auch beim Lächeln klonische Spasmen des Zwerchfells gebe» – und zwar «gewöhnlich etwa 18 an der Zahl». Vielleicht hat sich dieser Wert seit Anfang des Jahrhunderts etwas verringert und muss jetzt therapeutisch erhöht werden? Sinnvoller wäre es, den Alltag mit etwas mehr Fröhlichkeit, Spontanität und Zuversicht zu erleben. Ob die Zahl 18 richtig ist, kann jeder selbst nachprüfen – vorausgesetzt, er hat das Lachen nicht verlernt.

• CU