Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 12: Kopfweh-Attacken : Migräne ade

Artikel: Lachen ist...
Autor: Richter, Tino
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-737680

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: 03.10.2025

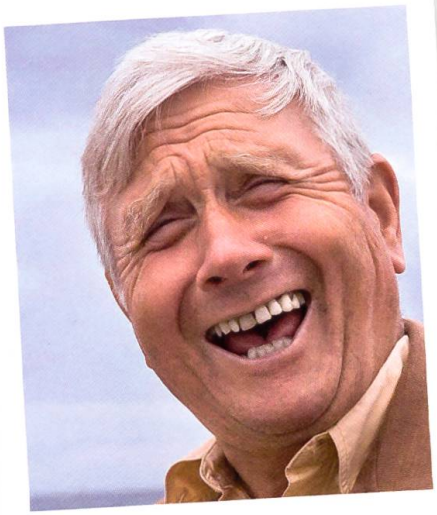
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lachen ist …

… die beste Medizin, heisst es. Doch stimmt das überhaupt? Und wenn ja, gilt das für alle Arten von Humor? Wie gesund ist Lachen wirklich, und gilt das auch für alle gleich?

Text: Tino Richter

Primaten können es, Hyänen, der australische Kookaburra-Vogel, Delphine und Menschen: Lachen. Bereits Babys sind in der Lage, ab der zwölften Woche aufgrund äusserer Reize wie Kitzeln und Geräusche zu lachen, ab dem vierten Monat reagieren sie verstärkt auch auf visuelle und sprachliche Stimuli.
Doch warum wir lachen, ist noch immer nicht ganz geklärt. Wissenschaftler versuchen in der Lachforschung (Gelotologie, griech. gelos: Lachen) diesem Phänomen auf die Spur zu kommen. Sie beschäftigt sich mit dem Vorgang und der Wirkung des Lachens und Lächelns auf uns und unser Gegenüber. Denn wir lachen nicht nur, weil wir Freude empfinden, sondern auch, um unserem Gesprächspartner zu signalisieren, dass wir ihm gegenüber friedlich und aufgeschlossen sind. Wir sind also in der Lage, unser Lachen auch dann einzusetzen, wenn uns gar nicht danach ist.



Was passiert beim Lachen?

Der Muskelforscher Guillaume Duchenne entdeckte im 19. Jahrhundert, dass beim spontanen Lachen zwei Muskeln, der Zygomaticus major und der Orbicularis oculi pars lateralis, benutzt werden. Doch nur der Zygomaticus-Muskel, mit dem die Mundwinkel nach oben gezogen werden, lässt sich auch bewusst steuern. Der andere Muskel, der die Wangen hebt und zu den Lachfalten um die Augen führt, muss folglich allein durch die Freude aktiviert werden. Daher galt lange das Lachen mit Krähenfüssen als Kennzeichen echten Lachens, das sogenannte Duchenne-Lächeln. Beim Lachen selbst zieht sich das Zwerchfell rhythmisch zusammen, die Atmung beschleunigt sich stossartig, und die Stimmbänder werden in Schwingung versetzt. Die Lunge transportiert drei- bis viermal mehr Sauerstoff, Puls und Durchblutung werden angeregt. Schon aus diesem Grund ist regelmässiges Lachen, gleichsam wie Sport, der Gesundheit zuträglich. Interessanterweise erschlafft beim Lachen auch die Bein- und Blasenmuskulatur, was die lachende Person unwillkürlich nach vorne kippen lässt und wohl auch zu dem ein oder anderen urinalen Malheur beitragen kann. Doch das «echte» Lachen alleine erklärt noch nicht, warum wir es so gern tun. Hier hat die Humorforschung, als Sammelbegriff für alles Komische, das zum Lachen anregt, die psychologischen und physiologischen Effekte untersucht.

Warum wir lachen

Laut Willibald Ruch, Professor für Positive Psychologie und einer der führenden Humorforscher, zeigen wir Humor, wenn wir Freude an einer Situation haben, die sich überraschenderweise nicht mit unseren Erwartungen deckt. Diese Inkongruenz, so der Fachausdruck, also das Spiel mit den unerfüllten Erwartungen, wurde schon von Aristoteles und Cicero beschrieben. Das funktioniert natürlich nur, wenn die dazu benötigten Wissensbestände bekannt sind. Was erklärt, warum uns der Humor anderer Kulturen manchmal fremd vorkommt.

Humor und Gesundheit

Lateinisch bedeutet Humor Feuchtigkeit – nicht nur ein Verweis darauf, dass wir Tränen lachen können, sondern auch auf die Fähigkeit, unseren Emotionen freien Lauf, sie fliessen zu lassen. Was für die eigene Person als wohltuende Distanz zu sich selbst bezeichnet werden kann, um mit negativen Erlebnissen besser fertig zu werden, können andere als Entwertung auffassen. Denn etwas mit Humor zu nehmen, heisst auch, es zu relativieren. Daher ist für die Psyche nicht alles, was lustig ist, auch gut.
Wenn man den Arbeiten von Rod A. Martin, emeritierter Professor für Psychologie und Pionier der Humorforschung, folgt, bedarf es offenbar einer bestimmten Form des Humors: Denn obwohl wir auch über das Missgeschick anderer lachen können, ist positiver Humor jener, der nicht auf Kosten anderer

geht. Martin entwickelte hierzu eine Art Fragebogen, den Humor Styles Questionnaire, mit dem die psychosozialen Funktionen von Humor erforscht werden. Positiver Humor erscheint darin entweder als **verbindender Humor**, der ein Gefühl des Zusammenhalts erzeugt und Spannungen abbaut oder als **selbststärkender Humor**, der z.B. einen humorvollen Umgang mit Stress oder negativen Ereignissen beschreibt. Personen mit diesen Humortypen haben eine geringere Neigung zu Depressionen, Ängstlichkeit sowie eine ausgeprägtere Fähigkeit, anderen zu verzeihen.

Im Gegensatz dazu steht der negative, **aggressive Humor**, der verletzend und entwertend ist sowie mit psychopathischen Charaktereigenschaften korreliert. Männer nutzen diesen Stil in Form von Sticheleien oder Sarkasmus häufiger als Frauen. Spiegelbildlich zum selbststärkenden kann die negative Form jedoch auch als **selbstentwertender Humor** auftreten. Dann richtet er sich gegen die eigene Person, um möglichen Verletzungen durch andere zuvorzukommen oder er hat das Ziel, Anerkennung zu bewirken. Personen mit solchem Humor haben oft ein geringes Selbstwertgefühl, was wiederum mit einem höheren Risiko für Depressionen und Angstzuständen in Verbindung steht.

Es geht auch ohne

Die vier Humor-Stile (verbindend, selbststärkend, aggressiv und selbstverletzend) existieren unabhängig voneinander, d.h. ein Mensch kann mehrere in sich vereinen, da die Grenzen fliessend sind. Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Humor ist deshalb zwar da, jedoch müssen Menschen, die sehr witzig sind, nicht notwendigerweise psychisch gesund sein.

Andersherum ist Humor keine Vorbedingung für eine gesunde Lebensweise, aber er kann hilfreich sein, mit den Widrigkeiten des Lebens besser umzugehen. Die vier Humor-Stile können daher auch als Ausdruck von Persönlichkeitsmerkmalen gesehen werden. So ist der verbindende Humor eher bei extrovertierten, der selbstentwertende eher bei introvertierten Personen anzutreffen. Doch zumindest die beiden positiven Humor-Stile (verbindend und selbststärkend) sind trainierbar – mit ein Grund, warum es weltweit Lachseminare gibt, in denen in Gruppen gelacht wird. Für die Behandlung psychischer Erkrankungen steht Rod A. Martin humorbasierten Therapien wie Lachseminaren jedoch skeptisch gegenüber. Hier gäbe es besser etablierte Ansätze wie die kognitive Verhaltenstherapie statt an der Veränderung des Humorstils zu arbeiten. Jedoch könnten Therapeuten der Funktion des Humors im Leben ihrer Klienten mehr Beachtung schenken.

«Von nun an», sagte ein chinesischer Weiser, dessen Diener ihm jeden Morgen aus drei Haaren den Zopf geflochten hatte, der jedoch erst eines und nun auch das zweite Haar seines Herrn in der Hand hielt, «von nun an werde ich mein Haar offen tragen.»

Zitat nach Ernst Bloch

Positiver Humor ist eine Eigenschaft, die in belastenden Situationen dazu befähigt, uns mental von angetroffenen Umständen, Gefühlen und Verhältnissen zu distanzieren und diese ins Positive zu wenden. Damit erhöht Humor die Lebenszufriedenheit und stellt die Kontrolle negativer Affekte sicher.

Negativer Humor kann demgegenüber beispielsweise in Form von frauenfeindlichen oder rassistischen Witzen auch dazu dienen, die Grenzen des Akzeptablen auszuweiten, andere von Gruppen auszuschliessen und Vorurteile unter dem Deckmantel des Nicht-ernst-Gemeinten zu zementieren. Obwohl sich manche Witze in abgewandelter Form bis ins 5. Jahrhundert zurückverfolgen lassen, hat sich das Humorverständnis stark gewandelt. Sich über Personengruppen aufgrund des Geschlechts, der Haut- und Haarfarbe oder der Religion lustig zu machen, wird heute kaum als angemessenes Verhalten akzeptiert.

Auch der Körper reagiert

Zahlreiche Forschungsarbeiten konnten zeigen, dass Humor nicht nur auf die Psyche wirkt. Lachen soll eine schmerzlindernde Wirkung haben sowie für einen erhöhten Blutfluss sorgen. Eine indirekte Stärkung erfährt das Immunsystem, indem das Lachen die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin hemmt.

Lachen könnte zudem die Regulierung des Blutzuckerspiegels fördern: Bei an Diabetes erkrankten Teilnehmern eines Experiments, die eine Comedy-Show angesehen hatten, schwächte sich der Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Essen deutlich ab, etwa um 2,5 mmol/l. Jedoch ist unklar, ob das Lachen die Glucose-Verarbeitung durch die aktivierten Muskelbewegungen beschleunigt hat oder ob dafür auch die positiven Emotionen verantwortlich sind.

In einer weiteren Studie zeigte sich offenbar ein Einfluss auf die Schwangerschaftsrate nach einer künstlichen Befruchtung. Durch einen als Koch verkleideten Clown wurden Frauen nach dem Eingriff zum Lachen gebracht. Die Erfolgsrate war im Anschluss in der Clown-Gruppe 36, in der Kontrollgruppe nur 20 Prozent. Diese selektiven Erfolge müssen zwar noch in weiteren Studien klinisch bestätigt werden, sie zeigen jedoch, dass das Lachen einen unbestreitbaren Einfluss auf unseren Körper hat.

Lachen im Spital

Im Gesundheitswesen wird Humor ganz gezielt genutzt, ob bei Krebs- oder Demenzpatienten. Die Schweizer Fondation Théodora aus Lonay setzt z.B. ausgebildete «Traumdoktoren» ein, um Kinder vor und nach chirurgischen Eingriffen, bei Behinderungen oder während schwerwiegender Behandlungen zu betreuen. Auch die deutschschweizerische Fachgesellschaft der Humortherapeuten, HumorCare, «will den Humor in seinen verschiedenen Ausprägungen in klinischen, pflegerischen, psychosozialen und pädagogischen Anwendungen fördern». Hier werden professionell ausgebildete CareClowns® eingesetzt, die betagten, behinderten und demenzbetroffenen Menschen Lebensfreude, Heiterkeit und Glücksmomente vermitteln möchten.

Ein Spital konfrontiert den Patienten oft mit einem Gefühl der Entmündigung, er fühlt sich ausgeliefert und an die Hilflosigkeit der Kindheit erinnert. Humor schafft hier ein einbeziehendes, warmherziges, entkrampfendes und heilendes Klima, indem sich die Patienten mit dem Leid versöhnen und wieder über ihr Schicksal ein Stück weit erheben können. Die Erfahrungen mit den Klinikclowns zeigen, dass junge und alte Patienten besser motiviert werden und zuversichtlicher mit ihrer Krankheit umgehen.

Clowns im Pflegeheim

Bei Alzheimerbetroffenen macht sich schon zwei bis 13 Jahre vor den typischen Demenzsymptomen eine Veränderung des Humorverständnisses bemerkbar. Eine Studie der Universität Zürich konnte zeigen, dass Clowns auch hier eine positive Wirkung erzielen. Die Schwierigkeit dabei war, ein «echtes» Lächeln zu identifizieren, denn die Stimmung der Heimbewohner verschlechtert sich im Tagesverlauf und nicht jedes Lachen ist Ausdruck positiver Emotionen. Durch Beobachtung von Körpersprache und Mimik konnte jedoch das richtige vom falschen Lachen unterschieden werden. Die Clown-Intervention im Altersheim löste bei 75 Prozent der Betroffenen tatsächlich echte Freude aus. Die negativen Effekte der Stimmungsverschlechterung nahmen an Clowntagen weniger stark zu.