

Lachen

Lachen

Eine Jahresarbeit von Lea -K. Böttger

04/05

Inhalt

Im Titel liegt das, was man gewollt hat. Und im Inhalt das, was man nicht gekonnt hat.
Peter Altenberg

1. Anfängliches.....	3
2. Fakten zum Lachen.....	4
2.1. Die Physiologie des Lachens.....	4
2.2. Auswirkungen im Körper.....	6
2.3. Norman Cousins.....	7
2.4. Schmerz und Lachen.....	8
2.5. Lachen in der Anwendung.....	8
3. Warum Lachen so wunderbar ist.....	9
3.1. Die Freiheit im Lachen.....	9
3.2. Der Perspektivwechsel im Witz.....	10
3.3. Lachanlässe.....	11
3.4. Lacharten.....	12
3.4.1. Lächeln.....	12
3.4.2. Schmunzeln.....	13
3.4.3. Grinsen.....	13
3.4.4. Kichern.....	13
3.4.5. Glucksen.....	14
3.4.6. Lachgattungen.....	14
3.5. Lachen von der anderen Seite - ein Kontra.....	14
4. Lachen als Führungsstil.....	16
4.1. Lachen und Kreativität.....	17
4.2. Lachen und das Betriebsklima.....	17
4.3. Wirtschaftliches Lachen.....	19
5. Lachkulturen.....	20
5.1. Lachen als fester Brauch.....	20
5.1.1. „Gesänge zum Erlangen der Fröhlichkeit“.....	20
5.1.2. „Tanz der lachenden Alten“.....	21
5.1.3. Niutschime und das Lachfest.....	21
5.2. Kulturelle Lacherfahrungen.....	22
5.3. Lachclubs.....	23
5.4. Christentum, Buddhismus und das Lachen.....	25
6. Das personifizierte Lachen – Dimitri.....	27
7.1. Jean Paul und das Lachen.....	30
7.2. Henri Bergsons Lachtheorie.....	31
7.3. Lachen und Weinen.....	32
7.4. Eigene Bedenken.....	33
8. Praktische Lacherfahrungen.....	34
8.1. Begegnung mit der Lachszene.....	34
8.2. Begegnung mit einem Lachprofi.....	36
8.3. Der Lachworkshop.....	37
8.4. Mein Lachtagebuch.....	38
Zum guten Schluss.....	39
Danksagung.....	40

1. Anfängliches

Wenn du einen Menschen richtig kennenlernen und etwas über sein innerstes Wesen in Erfahrung bringen willst, so mach dir nicht erst die Mühe zu analysieren, wie er spricht, schweigt, weint oder von hehren Gedanken ergriffen wird. Du brauchst ihn bloß beim Lachen beobachten. Hat er ein gutes Lachen, ist er ein guter Mensch

Fjodor M. Dostojewskij

Ja, man kann sich fast ein Jahr lang damit beschäftigen, wenn man es auch so lange nicht ununterbrochen praktizieren kann. Ich habe ersteres versucht und letzteres festgestellt. Der Gedanke, diese nette Tätigkeit zu einer Jahresarbeit zu machen, kam mir spontan. Ich suchte ein spannendes Thema und stellte nach anfänglichen Erkundigungen fest, dass diese an sich so „banale“ Reihenfolge von Geräuschen mit schwindelerregend vielen Themenbereichen zusammenhängt.

Die Rede ist vom Lachen. Es begegnet mir tagtäglich, eignet sich also hervorragend für ein genaueres Studium.

Ich habe ein Märchen entdeckt, in dem das Lachen für die Heirat einer Königstochter verantwortlich ist. Das Märchen heisst „Die goldenen Gans“ und handelt von einem „Dummling“ mit einem guten Herz, dem schliesslich das Lachen und die Königstochter zugute kommen. Der besagte junge Mann trifft beim Holzfällen im Wald auf ein altes graues Männchen und teilt mit ihm, im Gegensatz zu den garstigen Brüdern, seine Mahlzeit. Daraufhin belohnt das alte Männchen ihn und zeigt ihm eine goldene Gans. Diese Kuriosität erweckt die Neugier von drei Wirtstöchtern, die gerne eine (vermutlich auch mehrere) Federn dieses wertvollen Vogels besitzen würden. Bei dem Versuch, diesem Wunsch nachzukommen, kleben sie an der Gans fest und alle potentiellen Befreier aus dieser misslichen Lage auch. Als der Jüngling und sein Vogel nebst Anhang am Königshof ankommen, entlockt dieser merkwürdige Aufzug der etwas melancholischen Königstochter das lang ersehnte Lachen. Nach anfänglichen Unstimmigkeiten zwischen König und Jüngling, sowie einigen Eignungstests, löst der König sein Versprechen ein und der für das Lachen Verantwortliche darf die nun glückliche Königstochter heiraten.

Ich meine, das ist ein recht eindrücklicher Beweis dafür, was Glück und lachen schon immer für einen Wert hatten.

Ich habe versucht, dem Lachen ein wenig auf die Schliche zu kommen und ein paar seiner Geheimnisse zu lüften. Bis zu einem gewissen Grad war es damit auch einverstanden. Meiner Meinung nach hat das Lachen ein Art von Abneigung gegen alles Beschreibende, soweit möglich habe ich das respektiert. Am liebsten hält es sich in feuchter, humoriger Umgebung auf und zeigt sich dort gerne und oft, wenn man ihm ein entgegen gutes Klima und einen angemessenen, hohen Stellenwert zuspricht.

2. Fakten zum Lachen

Lebensklugheit bedeutet
alle Dinge möglichst wichtig
aber keines völlig ernst zu nehmen

A. Schnitzler

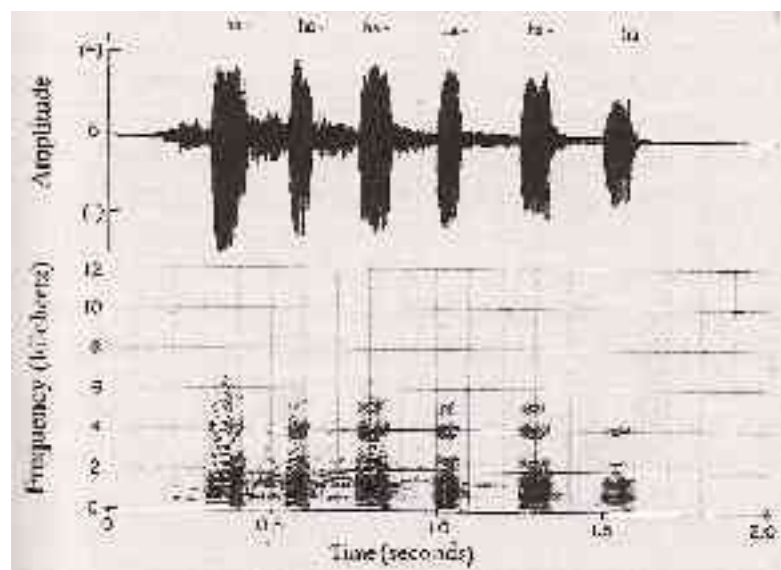
Das Lachen hat unbestritten einen positiven Effekt, wohl damit wir es gerne und unbeschadet so häufig wie möglich tun können. Dient es doch der Lebensklugheit, wenn man Herrn Schnitzler glauben darf. Es beeinflusst den ganzen Menschen auf verschiedenen Ebenen. Mit der gedanklich-geistigen Ebene beschäftigten sich, seit Aristoteles damit begonnen hatte, verschiedene Philosophen, da sie offenbar die große Bedeutung des Lachens schon erkannt hatten. Der so allwissende Volksmund hatte dann die Wirkung des Lachens auf den Körper entdeckt und prompt ein Sprichwort erfunden: Lachen ist die beste Medizin. Der Volksmund glaubte, der moderne Mensch wollte wissen. Das Interesse der Naturwissenschaft an diesem Phänomen erwachte in den 1960`er Jahren. Warum die Philosophen wohl schneller waren?

Die Wirkung des Lachens auf physischer Ebene kann man erforschen, beweisen. Der amerikanische Psychiater William Fry begann damit. Er gilt als Begründer der „Gelotologie“ (gelos=gr.lachen), einem eigenen Wissenschaftszweig, der Lachforschung. Was einen ordentlichen Namen hat, wird anerkannt. Und das zurecht. Was der Volksmund schon glaubte, ahnte oder sogar wusste, wird jetzt im Detail betrachtet. Die Gelotologie macht ihrem Namen Ehre, das, was vom Lachen im Körper ankommt, ist erstaunlich.

2.1. Die Physiologie des Lachens

Was passiert eigentlich genau, damit ich richtig lachen kann? Vor allem die Atmung ist

bei diesem Vorgang entscheidend. Es gibt zwei Möglichkeiten zu atmen. Einmal geht die Atmung vom Brustkorb aus und einmal ist das Zwerchfell (Diaphragma) sozusagen der impulsgebende Muskel. Beim Lachen wird die Atmung über das Zwerchfell gesteuert, welches den Brustbereich (Lunge, Herz) vom Bauchbereich (Magen, Darm, Niere, Leber, Milz etc.) trennt. Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, sodass die Lunge sozusagen Luft einsaugen kann. Beim Ausatmen hebt es sich und das Volumen des Brustkorbes (Thorax) wird entsprechend kleiner, die Lunge gibt also Luft ab. Das Besondere an der lachenden Atmung ist die rasche, stossweise Ausatmung. Zunächst wird also tief eingeatmet, dann wird die Luft gegen die Stimmritze gepresst. Diese öffnet und schliesst sich dadurch in kurzen Abständen und die Luft entweicht mit einer Geschwindigkeit von bis zu 100 km/h. Wenn man also eine Stunde lacht, kommt 100 Km entfernt ein Luftzug an (die meisten physikalischen Gesetze wurden bei dieser Aussage nicht beachtet.). Die Luft versetzt dabei die Stimmbänder der geöffneten Stimmritze in Schwingungen. Je stärker der Ausatemstrom, desto lauter das Lachen. Frauen lachen mit bis zu 500 Schwingungen pro Sekunde höher als Männer, die ca. 240 Schw./Sek. schaffen. Ausserdem hängt die Lachhöhe noch von der Spannung und Dicke der Stimmbänder, sowie der Größe des Kehlkopfes ab.



Die Bauchmuskulatur folgt dem Atemprozess, kontrahiert und entspannt sich dann in kurzen Abständen, daher rührt auch der Lachmuskelkater. Je nach Belieben lachen noch andere Körperteile, wie Arme, Beine etc., mit. Ausserdem wird oft der Kopf zurückgeworfen, zwecks besserer Einatmung.

Dann ist da noch das ganze mimische Feuerwerk.... Wangen, Mundwinkel und die

Oberlippe werden angehoben, es bilden sich Falten in den Augen- und Mundwinkeln, manchmal wird der Inhalt der Tränendrüse, durch starkes Muskelspiel ausgepresst und die Pupillen weiten sich. An der mimischen Äusserung des Lachens sind fast alle Gesichtsmuskeln mehr oder weniger intensiv beteiligt.

Das Lachen nimmt manchmal sogar das Nervensystem derart in Anspruch, dass die Kontrolle über die Blase und dementsprechend ihr Inhalt auch, verloren geht. Aus diesem Grund empfiehlt es sich nicht, während körperlicher Anstrengung herzlich zu lachen, vor allem, wenn man schwere Gegenstände in der Hand hält, kann große Heiterkeit im Desaster bzw. auf dem Fuß, enden.

2.2 Auswirkungen im Körper

Durch das intensive Einatmen, wird die Lunge bis ins hinterste Lungenbläschen „durchlüftet“ und durch das Ausatmen gegen einen Widerstand, wird mehr Sauerstoff in die, die Alveolen(Lungenbläschen) umgebenden Kapillaren gepresst. Insgesamt kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Es kommt zu einer stärkeren Durchblutung und somit auch zu einer höheren Pulsfrequenz, ca. 120 /min. Auch sinkt, durch physische wie auch psychische Faktoren der Blutdruck. Im Blut selbst ereignet sich ebenfalls Erstaunliches.

An der Loma Linda University in Kalifornien führten 2001 der Neuroimmunologe Dr. Lee Berk und andere Forscher eine Studie bezüglich der Auswirkung des Lachens auf das Blutbild durch. Diese Studie, mit dem vielversprechenden Titel „Modulation of Neuroimmune Parameters During the Eustress of Humor-associated Mirthful Laughter“ ergab Folgendes.

- a) Herzliches Lachen führt zu einer erhöhten Aktivität der natürlichen Killerzellen, welche infizierte Zellen zerstören.
- b) Es werden mehr Immunglobuline gebildet. Dieser Effekt hielt bis zu 12 Std. nach dem Gelächter an. Immunglobuline sind Antikörper, die an der Oberflächenstruktur körperfremder Stoffe andocken und für deren Verklumpung sorgen.
- c) Die Konzentration der verschiedenen T-Zellen steigt an. T-Zellen sind durch die Thymusdrüse spezialisierte Lymphozyten, welche sogenannte Cytokine produzieren, die andere Zellen zur Antikörperbildung stimulieren. Ausserdem vernichten sie, von Erregern befallene Zellen und geben schliesslich das Signal zur Einstellung einer Immunreaktion.
- d) Die Anzahl der Granulozyten, welche durch Phagocytose („Verschlingen“ einer

Zelle) Viren und fremde Mikroorganismen abbauen, steigt an.

Das Lachen stärkt also das Immunsystem, wenn auch nur in relativ geringem Maße.

Herzerfrischend – ist Lachen also im wahrsten Sinne des Wortes. Es fordert den Körper, bringt ihn in Schwung. 1 min. herzliches Lachen hat einen vergleichbaren Effekt, wie 10 min. joggen (was müssen Marathonläufer für lustige Menschen sein..). Lacht man also häufig, so ist das mit einer Art „Training“ für den Körper vergleichbar. Negativ stressige Situationen werden daher als weniger belastend empfunden, da der Körper an die daraus resultierenden Vorgänge bis zu einem gewissen Grade „gewöhnt“ und gegen sie „abgehärtet“ ist.

2.3 Norman Cousins

Ein berühmtes Beispiel für die heilende Wirkung des Lachens ist der amerikanische Journalist Norman Cousins, der 1964, nach einer sehr anstrengenden, stressigen Geschäftsreise an Morbus Bechterev erkrankte. Es handelt sich dabei um eine sehr schmerzhafte Bindegewebserkrankung, in deren Verlauf die Wirbelkörper, durch Entzündungen miteinander „verbacken“, was zu Versteifungen führt. Cousins wurde in einem Krankenhaus behandelt, dessen Alltag er als sehr unruhig und belastend empfand. Seine Heilungschancen betragen etwa 0,2 %, waren also äusserst gering. Damit fand Cousins sich nicht ab. Er überlegte sich, dass, da negative Emotionen und Stress häufig zu Krankheiten führen, im Umkehrschluss auch positive Gefühle, wie Liebe, Vertrauen, Hoffnung und Lachen den Heilungsprozess unterstützen müssten. Um die ersten drei bemühte er sich bewusst aber das Lachen erschien ihm schwieriger. Er besorgte sich also verschiedene lustige Filme (u.a. Marx Brothers) und einen Projektor. Dann liess er sich durch sie zum Lachen bringen und stellte fest, das ihm 10 min. herzliches Lachen zwei Stunden schmerzfreien Schlaf ermöglichten. Sobald er wieder Schmerzen verspürte, griff er erneut zur „Lachdroge“. Sein dementsprechend häufiges Gelächter begann nach einiger Zeit den anderen Patienten lästig zu werden. Cousins mietete sich in ein Hotelzimmer ein, froh dem Krankenhausalltag entkommen zu können. Ein befreundeter Arzt unterstützte ihn bei seinen Therapieversuchen. Cousins setzte nach und nach die hohen Dosen starker Medikamente (Schmerzmittel und entzündungshemmende Stoffe) ab und liess sich, auf Grund verschiedener Überlegungen, hohe Dosen Vitamin C zuführen. Sein Zustand besserte sich erstaunlich rasch und nach einigen Jahren war der anfangs fast vollständig gelähmte Cousins nahezu völlig geheilt.

2.4 Schmerz und Lachen

Cousins Erfahrungen zeigen extrem deutlich, dass lachen schmerzstillend wirken kann. Das hängt vermutlich mit der Ausschüttung von bestimmten Substanzen während des Lachvorgangs zusammen. Schmerz ist zunächst ein starker Reiz eines Nervenendes an der betroffenen Körperstelle. Dieser Reiz wird durch verschiedenste chemische und elektrische Prozesse in bestimmte Hirnregionen geleitet, die, auf Grund des starken Reizes, Schmerzsignale aussenden. Die Stärke der Schmerzempfindung wird u.a. von Endorphinen und Enkephalinen gesteuert. Dies sind spezielle Eiweißverbindungen, denen in Struktur und Wirkung Opiate wie Opium und Morphin ähneln. Man geht also davon aus, dass durch intensives Lachen eben diese Substanzen ausgeschüttet werden und somit der schmerzlindernde Effekt auftritt.

2.5. Lachen in der Anwendung

Die zuvor geschilderten Fakten sind in meinen Augen nur der Beweis dafür, dass fast alle inneren Vorgänge im Menschen eine Entsprechung im Physischen haben und so auch mit heutiger Wissenschaft direkt nachgewiesen werden können. Die Wirkung des Lachens auf den Körper halte ich für eine notwendige „Nebenwirkung“, denn das Erfrischende und Heilende des Lachens spielt sich mehr oder minder bewusst ab. Das zeigt sich ja auch darin, dass niemand lachen muss. Es ist eine Bereitschaft zum Lachen erforderlich, der Mensch entscheidet frei, ob und wann er lachen möchte (was man vom Herzschlag meistens nicht behaupten kann). Es ist also vielmehr die Einstellung und Stimmung hinter dem Lachen, die den Menschen erfrischt und ihn aktiv an seinem Heilungsprozess teilhaben lässt. Auch Cousins sagt im Nachhinein, dass sein bewusster Wille zu leben entscheidend war. Und dieser wird erheblich durch herzliches Lachen gestärkt. Lachen alleine ist also kein Allheilmittel aber es trägt, durch physische und psychische Wirkung mit entscheidend zur Gesundung bzw. Prävention von Krankheiten bei.

Dem wird heute Rechnung getragen. In Großbritannien werden vom NHS (National Health Service) professionelle Lachkünstler beschäftigt und mit Einverständnis des Hausarztes gibt es sogar eine Lachtherapie auf Rezept.

Patch Adams, ein amerikanischer Arzt und professioneller Clown (das eine schließt das Andere weder ein noch aus..), ist bekannt dafür, Freude gezielt als

„Behandlungsmethode“ einzusetzen, indem er seine Patienten zum Lachen bringt. 1986 entstand dann das „Clown Doctoring“ und mittlerweile gibt es mehrere Gruppen von Künstlern, die als Clown Doktoren, durch regelmässige Spaßvisiten, besonders Kindern ihre Krankheit erleichtern. Laura Fernandez, Mitbegründerin des deutschen Vereins „Die Clown Doktoren E.V.“, sieht ihre Aufgabe u.a. darin, den Kindern das zu geben, was sie brauchen, um im hier und jetzt zu sein und sich nicht in Gedanken über Zukunft oder Vergangenheit zu verlieren.

3. Warum Lachen so wunderbar ist

Das Lachen ist ein wetterleuchtendes
Aufblitzen der Seelenfreude
ein Aufzucken des Lichtes nach draußen
so wie es innen strahlt

D. Aligheri

Der Mensch hat schon gelacht bevor er sprechen konnte. Und heute lacht er immer noch. Obwohl er sprechen kann. Das Lachen ist, wie Dimitri sagt, ein „Urgefühl“. Ich finde, das trifft es ziemlich gut. Der Mensch braucht das Lachen, sonst würde er es nicht immer wieder tun. Und es tut gut. Das herzliche, große Lachen entspringt einer grossen, inneren Freude. Diese Freude motiviert ab und an zu Luftsprüngen oder lautem Gesang, meistens aber zum Lachen. Sie hat keinen konkreten Anlass. Wahrscheinlich heisst sie deswegen Lebensfreude, weil das ganze Leben der Anlass ist. Sehr geheimnissvoll taucht sie auf und bleibt so lange, wie es gefällt. So eine Freude, ab und an in besagtem Lachen kund zu tun, gibt Lust zu leben. Und das ist ein Urgefühl, ein lebenswichtiges!

3.1 Die Freiheit im Lachen

Etwas sehr Elementares, mit dem Lachen Verbundenes, ist eine innere Freiheit. Das liegt daran, dass das Lachen den ganzen Menschen beansprucht. Ein richtig grosses, herzliches Lachen lässt keinen Platz für Kritik, Bewertung oder Unterdrückung von Ideen oder Gefühlen. Der gesamte Mensch ist vom Lachen derart in Anspruch genommen, dass er einfach nichts mehr kontrollieren kann. Man kann das gewissermaßen als eine Art Pause vom Intellekt betrachten. Die oben erwähnte Lebensfreude erinnert den Lachenden daran, das Menschsein einen großen Wert hat.

Und neben dem erscheint alles andere belangloser. Aus solch einem herzlichen Lachanfall kann man deshalb viel Positives gewinnen, weil gewissermaßen intuitiv der „Sinn des Lebens“ erfasst wird. Durch diesen Blick auf etwas Grundmenschliches, gewinnt man Abstand zu allem Konkreten, Bedrückenden. Der große Zusammenhang beglückt und das kleine Detail kann nicht mehr erschrecken. Ich kann mich von mir lösen. Aus diesem Abstand, können für Probleme völlig andere Klärungen auftauchen, weil man aus eben diesem Zusammenhang ganz andere Dinge für wichtig hält und einen größeren Blick gewinnt. Und diese Lebensfreude ist ein „Motor“ für Problemlösungen.

3.2 Der Perspektivwechsel im Witz

Obwohl lachen hauptsächlich ein Gefühl äussert, hat es auch gedankliche Komponenten. Die Umstände, die uns lachen lassen, schaffen wir uns ja bewusst selber, darin liegt die relativ freie Entscheidung, ob ich überhaupt lachen will. Ich kann Anlässe zum Lachen wahrnehmen oder sie ignorieren. Und dieser bewusste Lachbeginn kann etwas Gedankliches sein. Ein schönes Beispiel für einen absichtlichen Lachanlass ist der allseits beliebte Witz! Hier ein bescheidenes Exemplar dieser Gattung. *Lehrer: „Warum enthält die Milch auch Fett?“ Schüler: „Weil sonst das Euter beim Melken quietschen würde.“* Hier wird der in Logik geübte Lehrer mit der etwas anderen Variante dieser Kunst, seitens des Schülers konfrontiert. Man kann über diesen Witz zumindest schmunzeln, das Lachen also wenigstens andeuten. Warum? Hier ein physischer Hintergrund. Neuropsychologen haben herausgefunden, das zum Lachen über einen besseren Witz mehrere Hirnareale aktiviert werden. Zunächst treten die beiden hinteren Schläfenlappen in Aktion, um den Witz zu verstehen, das ist der rein gedankliche Prozess. Wenn gelacht wird, ist, je nach Stärke des Lachens, eine andere Region entsprechend aktiv. Das Lachen stimuliert dann den Nucleus accumbens, welcher für das Ausschütten des Botenstoffes Dopamin sorgt. Dieser wunderbare Belohnungsstoff hat ein Hochgefühl zur Folge, welches auch nach einer Dosis Kokain, gutem Sex oder anderen belohnenswerten Aktivitäten auftritt. Im Gegensatz zum Koksen belohnt das Lachen für eine kleine oder große gedankliche Anstrengung. Hier noch ein Beispiel. Ein Bittschreiben an das Wohlfahrtsamt, 1932: *Haben sie doch die Freundlichkeit, meiner Frau mit einer Hose unter die Arme zu greifen. Und: Meine Frau Emma schläft auf dem Korridor unter der Gasuhr. Diese erwartet in 2 Monaten 1 Kind.* Wir können natürlich verstehen, um was gebeten wird. Lustig ist dieses Schreiben erst, wenn es nicht mehr um die Bitte an sich geht, sondern wenn wir einen anderen Zusammenhang knüpfen.

Eine schwangere Gasuhr. Wir könnten uns ja ärgern und so etwas Unlogisches einfach ablehnen. Wir lachen aber. Und an solchen Punkten könnte ich mir die Entstehung von neuen Ideen vorstellen. Um einen Witz zu verstehen, müssen wir eine gewohnte Art zu denken verlassen, eine andere Perspektive einnehmen, also gedankliche Beweglichkeit beweisen. Und diese wird durch das Lachen belohnt. Das kann man auch bei anderen Prozessen beobachten. Wenn ich mit viel Mühe irgendeinen angenehmen Zusammenhang verstanden habe, kann es passieren, das aus meiner Kehle eine Reihe von merkwürdigen Lauten aufsteigt oder meine Mundwinkel sich in einer bestimmten Weise verziehen. Lachen belohnt also Erkenntnis. Darin liegt ein anderer Aspekt der Freiheit durch das Lachen. Das Lachen spornt an, gedankliche Beweglichkeit zu suchen. Und Beweglichkeit ermöglicht eine gewisse Freiheit. Mit einer bestimmten Beweglichkeit habe ich mehr Möglichkeiten, etwas zu betrachten, also andere Dinge zu entdecken. Und das wird ständig durch den Witz geübt.

Vielleicht hat auch die Entstehung der Sprache nach dem Lachen mit diesem Aspekt zu tun. Säuglinge lächeln etwa mit 6-8 Wochen zum ersten Mal. In diesem Alter sprechen die meisten Menschen noch nicht. Jedenfalls nicht bewusst und in Worten. Wenn das Lachen ein bewegliches Denken unterstützt, hat es vielleicht zum Prozess der Sprachentwicklung beigetragen. Die Sprache kann, mehr oder weniger treffend, Gefühle und Beobachtetes, Erlebtes in Worte fassen. Das ist nur möglich, wenn ein Art Abstand zu diesen Dingen besteht. Aus diesem Grund sind wir vielleicht manchmal sprachlos. Vielleicht hat das Lachen dazu beigetragen diesen Abstand, die Fähigkeit, etwas in Bilder oder Worte zu fassen, zu entwickeln.

Tiere können nicht wirklich lachen. Man kann zwar junge Schimpansen, durch ausdauernde Kitzelanstrengungen zum Zähne zeigen bewegen. Sie geben auch Geräusche von sich, die allerdings eher einem Seufzer oder Stöhnen gleichen und nicht einem unterbrochenen Lachgeräusch.

Robert Provine ist der Meinung, dass das „stöhnende Lachen“ mit dem Gang der Schimpansen zusammenhängt. Ein Vierbeiner muss, auf Grund der Lage des Brustkorbs, Gang und Atmung viel stärker abstimmen. Im Gegensatz dazu ist der Mensch im Atem- und folglich auch Lachrhythmus freier.

3.3 Lachanlässe

Dimitri, ein Proficlown, ist der Ansicht, dass wir hauptsächlich über Unerwartetes, Übertriebenes, Unlogisches und Absurdes lachen, wobei hier der Widerspruch einen

große Rolle spielt, also z.B. verantwortlich für etwas Unlogisches ist. Max Frisch, der mit Dimitri befreundet war, sagt, dass Unvereinbares und Unverhältnismäßiges komisch wirken. Alessandro Marchetti formuliert das so: „das Alltägliche, das dem Erhabenen ein Bein stellt.“, wirke komisch. Gewöhnliches wird umgedreht und wenn man sich darüber nicht ärgert, sondern freut, darf man zur Belohnung lachen. Alle diese Ansichten zeigen wieder, dass Lachen etwas Umschliessendes ist, einen Raum beinhaltet, der bestimmte Widersprüche annimmt und nicht als störend dastehen lässt. Einen besonderen Lachanlass bildet das Kitzeln. Aber auch das ist kein rein körperlicher Reflex, wie man annehmen könnte. Jeder Mensch ist an bestimmten Stellen mehr oder weniger kitzelig. Auch kann man sich nicht selbst kitzeln. Nur mit einem Roboterarm, der die Bewegung verzögert weitergibt funktioniert dies. Es braucht also das Überraschungsmoment zum Kitzeln. Das durch kitzeln verursachte Lachen, ist kein so angenehmes, wie das Lachen aus mehr oder weniger freien Stücken. Kitzeln ist eine Berührung, die entweder sehr schwach und nicht „eindeutig“ ist, oder die fast schon leichte Schmerzen bereitet. Das Kitzeln ist also „hart an der Grenze“. Warum lacht man dann? Vielleicht hat das etwas mit dem Abstand zu uns selbst zu tun. Wir lachen erstmal und ziehen uns zurück. Vielleicht findet sich dann eine Lösung, um dem Kitzler zu entkommen.

Lachen ist also etwas Aktives, auch wenn es oft nicht so scheint, weil wir draufloslachen müssen. Aber das ist nur bei einer entsprechenden Stimmung möglich. Ich lache und nicht irgend etwas bringt mich dazu.

3.4. Lacharten

Das Lachen hat verschiedenen Formen. Die „Kernform“, die eine unglaublich gute Laune zur Folge hat, ist für mich das herzliche, große, intensive Lachen, wie es D. Aligheri beschrieben hat. An unserer wunderbaren Sprache sieht man, wie wichtig das Lachen ist. Wie haben für verschiedene Lachnuancen eigene Wörter. Ich denke, dass sie jeweils etwas Bestimmtes vom Wesen des Lachens ausdrücken.

3.4.1 Lächeln

Das Lächeln ist das zarteste Lachen. Eine leise Freude, es hat nichts „Intellektuelles“. Man lächelt eigentlich immer einen Gegenüber an. Es ist eine nonverbale Form der Kommunikation. Das Lächeln entsteht aus einem rein gefühlsmäßigen Impuls, vorausgesetzt, es ist echt. Mit dem Lächeln zeige ich, dass mein Gegenüber mich freut.

Dafür muss es keinen konkreten Anlass geben. Bei einem Lächeln gibt es auch fast immer Blickkontakt. Das ist aber sicher etwas kulturell Bedingtes. Ich habe den Eindruck, dass dieser Blickkontakt beim Lächeln eigentlich die Hauptsache ist, die es zu etwas Direktem macht, mein Gegenüber verbirgt nichts. Durch den Blickkontakt verständigt man sich ohne Worte. Es fällt das „Lückenhafte“, das durch Sprache entstehen kann, weg. Die Sprache kann natürlich auch Emotionen äussern, aber diese müssen dazu relativ bewusst sein. Beim Lächeln kommuniziert sozusagen Innerstes mit Innerstem, ohne vorher umgeformt zu werden, z.B. in Sprache. Säuglinge lächeln etwa mit sechs Wochen zum ersten Mal und mit vier Monaten treten meist die ersten herzhaften Lacher auf. Das ist für mich ein weiterer Hinweis darauf, das Lächeln sozusagen die „liebvolle Seite“ des Lachens ausdrückt, den eigentlichen Kern. Wenn es dann „größer“ wird, tritt es aus dem Inneren heraus und wird eher „öffentlich“. Gelacht wird auch in großen Gruppen aber ein Lächeln betrifft meist zwei Personen, es sei denn, man hat mehrere Paare Augen.

3.4.2 Schmunzeln

Das Schmunzeln ist, ähnlich wie das Lächeln, eher still und innerlich. Man schmunzelt über etwas oder auch jemanden aber nicht etwas oder jemanden an. Schmunzeln ist gutmütig, also tolerant, liebevoll. Man kann über komische Dinge schmunzeln oder lachen. Ich denke, dass im Schmunzeln das Vereinbaren von Widersprüchen, wie es auch durch das Lachen geschieht, eine besonders ausgeprägte Qualität ist. Also eine Art gutmütiges, feinsinniges „Urteil“, ein Zusammenführen von etwas, durch Perspektivenwechsel.

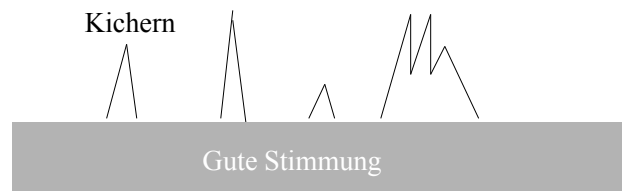
3.4.3 Grinsen

Ein sehr breites Lächeln wird manchmal schon als Grinsen bezeichnet aber das „Urgrinsen“ hat in meinen Augen eher was mit dem Denkvermögen zu tun. Entweder zeigt es eine gewisse Richtung desselben oder aber seine relative Abwesenheit. Ein breites Grinsen, hier ist also hauptsächlich der Mund involviert. Das Grinsen kann urteilend sein oder „freudig mit Hintergedanken“. Es ist aber nicht so direkt wie das Lächeln, der Grinsende hat meist eine Absicht oder sonst irgendeine „Reserve“.

3.4.4 Kichern

Das Kichern ist ein kleines schnelles Lachen, das deswegen gar nicht erst die Zeit hat,

so groß und weit wie ein herzliches Lachen zu werden. Junge, kleine Mädchen tun es am liebsten und meisten. Meist über etwas oder jemanden. Es funktioniert am besten, wenn es nach allgemeiner Ansicht eher unpassend ist. Kichern resultiert aus dem intensiven Reiz, der zum Lachen animiert, einer bestimmten Stimmung also, die durchgehend unter einer dünnen Oberfläche brodelt und sich immer wieder mal im Kichern nach aussen wagt. Sozusagen als Kommentar auf irgendetwas. Kichern ist sozusagen der volle Genuss der Lachstimmung, die möglichst lange anhalten soll.



3.4.5 Glucksen

Glucksen, das bezeichnet normalerweise Wasser, das um oder über Steine fließt. Im Lachkontext bedeutet es wohl eine Art zufriedenes, vergnügtes, verschmitztes, innerliches Lachen. Hier steht das pure Glück im Vordergrund, das durch einen kleinen Anlass ein wenig nach außen dringt. Ähnlich wie beim Kichern gibt es hier, meiner Meinung nach eine Art Grundgefühl.

3.4.6 Lachgattungen

Und damit wären wir bei offensichtlich tierähnlichen Lachformen angelangt. Giggeln, gackern, geiern, schnauben, prusten, wiehern, brüllen vor lachen etc. Diese bezeichnen nur die Art laut zu lachen näher aber sie vertreten nicht einen Qualität des Lachens im Besonderen. Aus mangelndem Vergleichsmaterial hat man wohl verschiedenen Lacharten mit den Äusserungen von Tieren verglichen. Jede einzelne dieser Lachgattungen zeigt, in welcher Weise sich das Urlachen äussert und das wiederum ist sehr individuell.

3.5 Lachen von der anderen Seite - ein Kontra

Meiner Ansicht nach, ist das Lachen aus Freude das eigentliche Lachen. Man kann auch aus Schadenfreude und sarkastisch oder spöttisch lachen. Der Diplompsychologe Michael Titze arbeitet mit dem sogenannten therapeutischen Humor. Auf einer

Podiumsdiskussion im Rahmen des Humorkongresses 2004 mit dem Thema „WievieL Lächeln braucht das Land“, erwähnte er die Beobachtung, dass viele seiner Patienten, vor allem Jugendliche, an „Gelotophobie“, Angst davor, ausgelacht zu werden, leiden. Ausserdem wurde geäußert, dass die „Jugend von heute“(ich zähle mich in diesem Zusammenhang nur bedingt dazu) hauptsächlich aus Häme lache, also vielmehr über, als mit jemandem. Auslachen bedeutet, den Anderen komisch zu finden. Und darin liegt der Unterschied zum Lachen, denn beim Lachen wird etwas komisch gefunden oder aus einem inneren Impuls gelacht. Das Auslachen bewertet eindeutig einen Teil des Ausgelachten. Dabei kann es sich um Handlungen, Auftreten oder Ansichten des Betroffenen handeln. Ich lache jemanden aus, wenn ich mich überlegen fühle kann. Ein schönes Beispiel sind „blöde“ Fragen.

A: „Was ist eine Kuh?“

B: „Haha etc., das weisst du nicht?“

Warum lacht B hier A aus? B weiss natürlich, was eine Kuh ist, fühlt sich also überlegen gegenüber A. B ist besser, weil er mehr weiss und beurteilt A also als dumm bzw. unwissend. Lacht B jetzt aus Erleichterung, aus Freude darüber, dass er mehr weiss als A? B hat die Kuh vor Augen, sie ist „logisch“, bekannt und A äussert plötzlich etwas, das einen Widerspruch zu diesem Gefühl gegenüber der Kuh bildet. Meiner Ansicht nach hat auch das Auslachen mit Widersprüchen zu tun. Ich denke, dass hier ähnliche Anlässe, wie in 4.3. beschrieben, das Lachen auslösen. Das verletzende am Auslachen ist meiner Meinung nach die Bewertung, die darin liegt. Auslachen bedeutet, wenn man sich darauf bezieht, dass Lachen eine gedankliche Freiheit belohnt, soviel wie: Ich lache über dich, weil du etwas getan hast, was gegen meine Erwartungen oder Vorstellungen von dir verstösst. Natürlich ist ausgelacht werden nichts sehr Angenehmes, zeigt es doch, dass der Andere Abstand sucht, weil er mit dem, was passiert ist, nicht zurecht kommt. Insofern hat das Auslachen noch etwas Positives, würde man sich über jemanden aufregen, anstatt ihn auszulachen, so suchte man keine „spielerische Distanz“ mehr, sondern eine bestimmte. Wenn jemand mit neuen Ideen ausgelacht wird, kann das so gesehen nur ein gutes Zeichen sein!

Das beissend höhnische oder sarkastische Lachen zeigt, dass sich der Lachende mit der Ursache seines Lachens nicht beschäftigen möchte. Es steckt also keine Freude dahinter, sondern Ablehnung, sozusagen die Flucht ins Leichte. Dieses, wie ich es nenne, negative Lachen, dauert nach meinen Beobachtungen nie solange, wie ein richtiger Lachanfall. Es sind meistens nur ein, zwei solcher „höhnischen“ Auflacher.

Wahrscheinlich ist es möglich, dass jede positive „Emotion“ auch ins Negative kippen kann, ebenso wie negative Emotionen auch eine positive Wirkung haben können. Letzendlich bleibt es wohl jedem selbst überlassen, wie er mit der Anlage des Lachens umgeht.

4. Lachen als Führungsstil

Die Menschen haben fast nur bei den Dingen Erfolg,
die ihnen Spass machen.

La Rochefoucauld

Arbeit kann soviel Spass machen. Im Senegal wurde, während man in Sonne und Hitze Steine weiter reichte, laut gesungen und gescherzt. Dem entsprechend motiviert waren alle. Spass ist eine Lust, also Teil des Lebens. Was lustig ist, tut man gerne. Und was man gerne tut, tut man besser. Wenn Arbeit also Spass macht, dann kann ich sie als Leben betrachten. Nicht als Leben im biografischen Sinne (das gehört nun mal zum Leben usw.), sondern Leben, als das, was in mir ist, was ich leben möchte. Auf meine Berufserfahrung als Schülerin zurückgreifend, kann ich nur bestätigen, dass Dinge, die Spass machen, wesentlich wertvoller sind und man sich intensiver damit beschäftigen kann, als mit reinen Pflichten. Spass bedeutet ja nicht hemmungsloses Herumalbern (das ist nur eine Facette), sondern für mich vor allem das Gefühl, dass es mir Freude bereitet und deswegen wertvoll für mich ist. Hinter der Freude steckt kein „müssen“, sondern ein „wollen“. Die Freude oder der Spass halten alles beweglich, ich kann spielerisch mit etwas umgehen. Dinge, die mich interessieren, machen mir Spass und umgekehrt interessieren mich Dinge, die mir Spass machen. Und weil ich gerne Spass habe, interessiere ich mich noch mehr. Diesen Effekt würde ich Motivation nennen. Etwas, was Spass oder Freude macht, kann ich bejahen, weil es gut tut, zu meinem Leben gehört und mir einfach ein frohes Gefühl gibt. Das bedeutet nicht, dass ich nichts tue, was mir keinen Spass bereitet aber von allen Dingen, die Spass machen können, verlange ich es auch. Sozusagen „freudige Anstrengung“, ist erfolgreicher, weil das eigene Potential genutzt und nichts zurückgehalten wird. Ich muss mich nicht gegen Frust oder schlechte Laune schützen, sondern kann Lust und

Freude mit der „Arbeit“ noch vergrößern.

4.1 Lachen und Kreativität

Kreative Betätigung kann auch so ein „Lustfaktor“ sein. Knobeleyen jeder Art, ob wissenschaftliche Probleme oder die Auswahl eines Geburtstagsgeschenkes, fordern die Kreativität und können unglaublich begeistern (wenn man darf und nicht muss). Die Fähigkeit, Einfälle zu bekommen, neue Gedanken zu entwickeln, ist ein wesentlicher Faktor zur Lösung eines Problems oder der Verbesserung einer bestehenden Situation. Warum begeistern und befriedigen diese Tätigkeiten, bei denen Kreativität gefragt ist, meistens mehr als „Erledigungen“? Der japanische Zen- Meister Teitaro Suzuki definiert Kreativität als das „Bewusstwerden unseres Unbewussten“. Diese geniale Erkenntnis ist eigentlich schon in unserer Sprache angelegt, da es heisst: „einen Gedanken entwickeln.“ So könnte man Erfindungen und andere Problemlösungen als ein Austesten menschlicher Möglichkeiten, ein Erforschen des Vorhandenen sehen, deren Produkt dann bestimmte Erfindungen sind. Durch kreative Betätigung lässt sich also herausfinden, was in jedem Einzelnen oder einer Gruppe steckt. Was aber hat Kreativität mit dem Lachen zu tun? Lachen ist eine „Emotion“, die nichts unterdrückt, dafür aber viel Raum beansprucht, sodass man im Prinzip nicht richtig lachen und gleichzeitig ebenso denken kann (ebenso ist es mit der Muskelkontrolle s. 2.1.) Das Lachen lockert und weitet, es gibt so dem Unbewussten, was vielleicht durch alltägliche Gedankensplitter unterdrückt wird, die Chance an die Oberfläche und damit ins Bewusste zu gelangen. Da das Lachen nichts Beschränkendes hat und durch einen gedanklich grösseren Raum leichter die Perspektive wechseln kann, tauchen nach dem Lachen oft verrückte Ideen auf, deren Substanz dann auch für Realisten brauchbar sein kann.

4.2 Lachen und das Betriebsklima

Schallendes Gelächter. Man guckt sich an und lacht. So etwas erlebe ich manchmal mehrmals täglich und finde es ganz angenehm. Wenn sich zwei Menschen anlachen, schmilzt die Distanz. Das Lachen verbindet, weil beide das gleiche Gefühl haben und deswegen auch Verständnis für den Anderen. Manchmal ist das Lachen auch eine Bestätigung oder Erstaunen darüber, dass der Andere das Gleiche gedacht hat. Im Lachmoment gibt es keine keine Vorbehalte gegen den Anderen, da das Lachen wieder die Hauptaufmerksamkeit beansprucht. Im Moment des Lachens traut man dem

Anderen, muss sich nicht verteidigen, denn beide Lacher sind verletzlich, weil zum Lachen auch der Mut gehört, einen inneren Vorgang ganz nach außen zu lassen. Dieses Verkleinern der Distanz hat natürlich auch in Betrieben eine Wirkung, da lachende, humorvolle Führungspersonen im allgemeinen mehr geschätzt werden, als der klassische, meckernde Chef. Die Strukturen zwischen Mitarbeiter und Chef werden so entspannter, was Informationsfluss und Zusammenarbeit nur erleichtert.

Das Lachen ist ein Gemeinschaftssport. Es wird hauptsächlich kollektiv gelacht, Sololacher sind eher die Ausnahme. Lachen steckt an. Das hat verschiedene Ursachen. Einmal kann eine Lache so lustig sein, dass man über sie lachen muss oder man „erinnert“ sich an das tolle Gefühl beim Lachen und baut sozusagen eine Lachspannung auf. Wenn in einer Gruppe gelacht wird, muss das eigene Lachen nicht beurteilt werden, man lässt ihm freien Lauf. Lacht ein einzelner, so hat er vorher sicher schon abgewogen, ob das Lachen als störend empfunden werden könnte, sodass er es, wenn es ihn nicht zu sehr kitzelt (meistens bei feierlichen Angelegenheiten), unterdrücken kann. Lachen verbindet also eine Gruppe, weil man sich in seiner Haltung oder der Freude über etwas einig ist. In einer Gruppe gibt es mehrere Sichtweisen, eine grössere Beweglichkeit, was durch Lachen auch gefördert und ermöglicht wird.

Zum Lachen führt ausserdem eine bestimmte Haltung, eine Sichtweise. Dass Beweglichkeit, die Fähigkeit eine andere Perspektive einzunehmen und eine wohlwollende Distanz aufzubauen vom Lachen „belohnt“ werden, hat eine gewisse Lockerheit zur Folge. Dadurch kann besser mit Druck und Stress umgegangen werden, die viel eher entstehen, wenn man sich in etwas verbeisst und es um jeden Preis erreichen will. Abstand nimmt Bedrohung (wenn man Stress mit einem wütenden Tiger vergleicht, wird das deutlich). Auch werden durch das Lachen Spannungen abgebaut. Es erleichtert und befreit, wenn ich über etwas lachen kann, dann schadet es nicht mehr. Das ist die Fähigkeit, die man auch Humor nennt, Dinge so zu drehen, dass sie belustigen anstatt zu ärgern. Das Wertvolle, Positive zu sehen und nicht nur das Fehlerhafte. Eine gewisse Portion Optimismus hat das Lachen also ganz gerne. Im Management heisst das auch „lösungsorientiert“ anstatt „problemorientiert“ zu denken. Das bedeutet, es wird nicht das Misslungene analysiert, sondern überlegt, wie etwas funktionieren kann. Das ist ziemlich anstrengend für ungeübte Kritiker, denn es erfordert eigene Bemühungen und neue Gedanken, statt das Umdrehen, Betrachten und Entdecken von Fehlern.

In einer Gruppe, in der man viel Lachen kann, ist es auch einfacher, zu kritisieren.

Humorvolle Kritik wird nicht so schnell als bedrohlich, also als persönlicher Angriff empfunden. Wenn Kritik mit einer lachenden Haltung verbunden ist, wird sie aus einer gewissen Distanz heraus geübt und ist deswegen seltend verletzend. Ausserdem ist diese Art von Kritik eine Hilfestellung dazu, dass ich über eigene Fehler lachen und sie erkennen kann, ohne das sie mich in Frage stellen.

Das Lachen über sich selbst, oft als die höchste Form von Humor betrachtet, spielt hier also eine Rolle. Wer dazu fähig ist, erspart sich viele Umwege und Schmerzen. Es ist aber mit Sicherheit einfacher, eine solche Lachfähigkeit zu erwerben, wenn man in einem humorvollen, dem Lachen zugetanen Umfeld arbeitet.

4.3. Wirtschaftliches Lachen

Die erwähnten Lachvorzüge sind nicht reine Theorie und Ansichtssache, man hat sie tatsächlich schon bewusst in manche Firmenkonzepte integriert (in einigen Betrieben sind sie sicher selbstverständlich). Mittlerweile gibt es Humorberater und Lachtrainer oder *laughter coaches*, die namhafte Firmen beraten, Lachseminare veranstalten und die Vorzüge der produktiven Fröhlichkeit vermarkten. Die amerikanische Fluggesellschaft „Southwest Airlines“ prüft ihre Mitarbeiter bei der Einstellung auf ihre Humorfähigkeit und schult z.B. die Piloten im Witzeerzählen um einen angenehmen und weitestgehend angstfreien Flug zu garantieren. Ihr Erfolg bestätigt das Konzept. Seit 25 Jahren haben die „Southwest Airlines“ nur Gewinne eingeflogen, als einzige Fluggesellschaft auch noch nach dem 11. September 2001.

Man hat sich wohl an La Rochefoucauld („Die Menschen haben fast nur bei den Dingen, Erfolg, die ihnen Spass machen.“) erinnert und diesen Spass ernstgenommen. Der Mensch lebt einfach besser, wenn er sich auch freuen darf und kann.

5. Lachkulturen

Die unterhaltsamste Fläche
auf der Erde
ist für uns
die des menschlichen Gesichts

G. C. Lichtenberg

Sprachen sind etwas sehr Sinnvolles, weil man sich unter anderem, durch sie mit anderen Menschen verständigen kann. Und es gibt unglaublich viele und spannende solcher Sprachen. Aber trotzdem verstehen sich alle Menschen in bestimmten Dingen auch ohne Worte. Das Lachen hatten die Menschen schon vor den Worten, vielleicht liegt es daran, dass es eine dieser menschlichen Regungen ist, die überall verstanden wird. Aber hat es auch überall die gleiche Bedeutung?

5.1 Lachen als fester Brauch

5.1.1 „Gesänge zum Erlangen der Fröhlichkeit“

Die im eisigen Norden Kanadas lebenden Inuit haben eine ganz spezielle Art, Fremde zu begrüßen. Das ganze Dorf versammelt sich in einer Hütte und beginnt „Gesänge zum Erlangen der Fröhlichkeit“. Jeweils zwei Dorfbewohner stehen sich gegenüber, fassen sich an den Oberarmen und blicken sich an. Einer beginnt, in einem bestimmten Rhythmus Laute wie „Hm ha“ auszustossen, der zweite fällt nach einiger Zeit ein. Diese Sprechgesänge werden schneller und steigern sich so lange, bis die Sänger in lachen ausbrechen. Das steckt natürlich auch die übrigen Dorfbewohner an. So bildet sich nach einiger Zeit eine wohl sehr heitere Atmosphäre.

Warum wird hier „absichtlich“ zur Begrüßung gelacht? Laut den Inuit selber hat es etwas „mit den Geistern“ zu tun. Eine andere Theorie ist, das mit Fremden auch eventuelle Krankheitskeime auftauchen und aus diesem Grund, gewissermassen präventiv, gelacht wird. Eine sehr nüchterne Erklärung für ein derart heiteres Phänomen.

5.1.2 „Tanz der lachenden Alten“

Bei den Purepecha, einer Volksgruppe in Mexiko, findet, nach besonderen Anlässen, wie der Tagundnachtgleiche oder einer Sonnenfinsternis, der *tzin-tzanhi*, „Tanz der lachenden Alten“ statt. Die Purepecha versammeln sich an einem heiligen Ort und gedenken mit Tänzen der Erde und Sonne. Mitten im Tanz tauchen als „Alte“ verkleidete Tänzer auf und treiben allen möglichen Unfug. Sie stolpern, wollen mit schönen Mädchen anbändeln und versuchen ungelenkt mitzutanzten. Die Purepecha ehren und respektieren in ihrer Kultur die Alten und ihre Weisheit aufs Höchste. Aber über die tanzenden Alten schütten sie sich geradezu aus vor lachen. Sie lachen für die Sonne und die Alten, sie ehren durch ihr Lachen das Alter und die Weisheit.

5.1.3 Niutsuhime und das Lachfest

Eine japanische Sage erzählt, wie sich die wunderschöne Göttin Niutsuhime zum Treffen der Götter aufmachte. Sie hatte die Fähigkeit zu fliegen, blieb aber auf diesem Flug mit ihrem Kimono an einem Ast hängen. Der Kimono riss und eine wütende, entblösste Göttin blieb zurück. Die Bewohner ihres Heimatdorfes, Kawabe-cho, mussten über diesen Anblick sehr lachen. Die gedemütigte Göttin kehrte in ihren Schrein zurück und sann auf Rache. Sie liess es in Strömen regnen, sodass die Ernte verdarb und viele Menschen hungern mussten. Ein Kind hatte die Idee, die Göttin durch eine lachende Prozession neugierig zu machen und aus ihrem Schrein hervor zu locken. Also verkleideten sich die Dorfbewohner und zogen lachend zum Schrein der Göttin. Diese wurde neugierig, kam aus ihrem Schrein hervor und liess sich besänftigen, sodass es aufhörte zu regnen. Die Lachprozession wird jedes Jahr mit viel Sake, Heiterkeit und Masken, Anfang Oktober wiederholt, denn der Göttin kann man nicht trauen. Das Lachen dient hier der Besänftigung.

Es existiert noch eine ähnliche japanische Sage, die, von der Sonnengöttin Amaterasu. Der böse Bruder der Sonnengöttin tat den Menschen und Göttern viel Übles an, sodass Amaterasu sich für ihren Bruder schämte und sich in einer Höhle verkroch. Daraufhin wurde es auf der Erde dunkel, die Ernte verdarb und die Menschen wurden traurig. Die Götter tanzten vor der Höhle Amaterasus; eine Göttin sogar so wild, dass sie alle Kleider verlor. Darüber mussten die Götter so sehr lachen, dass Amaterasu ihre Höhle verliess und die Erde gerettet wurde.

Sogar die Götter lachen und im erwähnten Fall rettet das uns Menschen. Das Lachen ist

in Japan und Mexiko eine Art Zeremonie. Einmal dient es zur Verehrung der Sonne, des Alters und der Weisheit und zum Anderen hilft es, die Wut einer Göttin zu beenden. Das Lachen hat hier einen festen Platz und eine offensichtliche Bedeutung. Es ehrt.

5.2. Kulturelle Lacherfahrungen

Im Sommer 2003 durfte ich meinen ersten, richtigen „Kulturschock“ erleben. Es war faszinierend. Ich war für vier Wochen im Senegal (Westafrika). Das Deprimierendste daran war zunächst die Rückkehr nach Deutschland. Der stille, sterile Bahnhof in Frankfurt nach einem brodelnden Dakar. Ich brauchte eine ganze Weile, um mich wieder in unser schönes Deutschland und seine Gewohnheiten einzufinden. Im Vergleich zum Senegal geht es Deutschland sehr gut, auf den Strassen laufen weniger bettelnde Kinder umher und auch die meisten Städte sind nicht so von der Armut geprägt. Die dortigen Verhältnisse haben mich zwar auch erschüttert aber ich hatte sie erwartet. Das klingt hart aber ich glaube, es war so. Der Senegal ist weiter im Süden, es scheint öfter die Sonne und es ist wärmer. Nicht nur im meteorologischen Sinne, sondern auch im allgemein menschlichen. Ich hatte den Eindruck, dass im Senegal die Heiterkeit kurz unter der Oberfläche liegt, während man sie in Deutschland meist erst ausgraben muss. Das bedeutet nicht, dass die Menschen im Senegal weniger Sorgen hätten, im Gegenteil, oder oberflächlich wären, da habe ich durchaus andere Erfahrungen gemacht aber trotzdem sind sie in der Lage eher zu lachen, als es bei uns üblich ist. Eine gewisse Spontaneität macht sich auch bemerkbar, eben noch im Tiefschlaf, wird in der nächsten Sekunde gesungen und getrommelt.

Ähnlich scheint es in Mexiko und auf den Philippinen zuzugehen. Von Rebekka C. wurde mir erzählt, dass sie während eines Besuchs auf den Philippinen mehr als gewöhnlich gelacht hat, da die Menschen auf den Strassen sich öfter zulachen, ohne konkreten Anlass. Sie sind fröhlich und trauen sich eher, sich zu freuen. Zwar lachen sie nicht laut und schallend aber sie lachen öfter und unaufdringlich. Auch in Mexiko hat Janine G. ähnliche Erfahrungen gemacht. Das verbindet uns an kalten, nassen Wintertagen...

Ebenso aufgefallen ist mir wieder eine bestimmte Sichtweise. Obwohl die Senegalesen viele Sorgen und Probleme haben, verbringen sie nicht den ganzen Tag damit, zu kritisieren und sich zu beschweren. Auch das ist Rebekka auf den Philippinen aufgefallen. Was sich nicht ändern lässt, wird hingenommen. Gibt es eine schlechte Ernte, so kann man das nicht ändern und es nützt nichts, sich über das Wetter

aufzuregen, es lässt sich dadurch auch nicht beeindrucken. Im Gegensatz dazu sind wir in Deutschland ziemlich gut im spontanen Kritisieren. Man muss sich dafür auch nicht besonders anstrengen, auch das sind eigene Erfahrungen (dieser Unterricht ist schlecht und jener noch vielmehr und das da mag ich nicht etc....).

5.3 Lachclubs

Das bewusste Lachen hat seinen Ursprung in Indien. Man trifft sich und lacht, einfach so und ohne Grund. Das nennt sich dann Lachclub. Die Idee dazu hatte der indische Arzt Dr. Madan Kataria. Während der Arbeit an einem medizinischen Artikel über die Vorteile und Wirkungen des Lachens, beschloss er einen Lachclub zu gründen, statt den Artikel zu veröffentlichen. So entstand am 13. März 1995 der erste Lachclub mit fünf Mitgliedern in einem öffentlichen Park in Mumbai (Bombai). Nachdem Dr. Kataria die Wirkung des Lachens publik gemacht hatte, wuchs die Anzahl der Lachclubmitglieder und man lachte nicht mehr über das Lachclubkonzept, sondern über Witze. Diese Amüsierquelle war aber nach zwei Wochen täglichen Lachtrainings von 10 – 20 min. auch erschöpft. So wurde beschlossen, ohne Grund zu lachen. Wie, fragt man sich da, soll das möglich sein. Nun, es ist möglich. Schritt für Schritt wurde entdeckt, wie man grundlos oder aus innerer Freude lachen kann. Zunächst bemühte man sich um möglichst grosse Gruppen, denn so sinkt die Hemmschwelle und das Gelächter wird durch Ansteckung gefördert. Vor dem Lachen werden Atemübungen, die denen im Yoga ähneln, gemacht, da dies und beim Lachen erhobene Hände das angenehme Geräusch fördern. Vor jeder Lachübung singen die Mitglieder „Hohohahaha“ und klatschen in die gespreizten Hände. Das „Hohohahaha“-Singen ist auch einer Atemtechnik aus dem Yoga ähnlich. In jedem Lachclub gibt es einen Moderator, der Kommandos zum Beginnen einer Übung gibt, sodass alle Mitglieder gleichzeitig zu lachen anfangen. Eine Lachsitzung beginnt zum Aufwärmen mit dem „Hohohahaha“-Singen, sowie mit einigen Atem- und Lachübungen. Dann folgen, immer von Atemübungen unterbrochen, die einzelnen Lachübungen. Beim Begrüssungslachen gehen die Lachenden umher und begrüßen ihre Mitlacher mit einem, vom Blickkontakt getragenen, leisen Lachen.

Kataria unterteilt die Lachübungen in „Wertbasierte Lachtechniken“, „Yoga-Lachtechniken“ und „Spielerische Lachtechniken“. Das Begrüssungslachen ist beispielsweise eine wertbasierte Lachtechnik. Diese definiert sich dadurch, dass hinter dem Lachen während der Übung eine bewusste Bedeutung steht. So gibt es noch das

anerkennde Lachen, das Versöhnungslachen, das händeschüttelnde Lachen und das umarmende Lachen. Die „Yoga-Lachtechniken“ entwickelten sich aus verschiedenen Yoga -Haltungen und Atemübungen. Zu ihnen zählen zum Beispiel das Löwen-Lachen und das summenden Lachen. Das Löwen-Lachen leitet sich von einer Yogahaltung ab. Bei weit geöffnetem Mund und ebensolchen Augen, wird die Zunge möglichst weit herausgestreckt, die Hände wie die Tatzen eines Löwen gehalten, wie ein Löwe gefaucht und anschliessend aus dem Bauch heraus gelacht. Das summenden Lachen entsteht, wenn bei geschlossenem Mund sozusagen summend in den Kopf hinein gelacht wird. „Spielerische-Lachtechniken“ entstehen in den einzelnen Lachclubs ständig neu, es gibt z.B. das Handylachen, das Diskussionslachen, das Milchshakelachen und viele andere. Beim Handylachen hält jeder ein imaginäres Handy in der Hand, geht umher und lacht über das, was sein Gesprächspartner am Handy erzählt.

Das Lachen im Club breitete sich innerhalb von vier Jahren enorm aus. Mittlerweile gibt es mehr als 800 Lachclubs weltweit. In Indien wird meistens morgens in öffentlichen Parks gelacht, sodass der tägliche Morgenspaziergang durch eine Lachsitzung unterbrochen wird. In Deutschland treffen sich die meisten Lachclubs einmal wöchentlich abends in gemieteten Räumen. Natürlich ist es am idealsten, zu Beginn des Tages zu lachen, weil das die Stimmung für den Rest des Tages beeinflusst. Zu Beginn des Lachexperiments wollte die Parkleitung das Lachen als Ruhestörung verbieten. Mittlerweile lacht man morgens vor der Arbeit in Firmen und Schulen, sowie in Gefängnissen zum Aggressionsabbau. Es lohnt sich.

Lachen, ein alltäglicher, jahrtausendalter Impuls des Menschen soll plötzlich absichtlich entstehen? Wie kann man, durch Übungen grundlos lachen? Ist das Lachen dann nicht künstlich und erzwungen? Das habe ich mich vor und nach meinem ersten Lachclubbesuch gefragt. Als Lachlaie inmitten von umherhüpfenden Profilachern (Altersdurchschnitt etwa 45) kam ich mir schon etwas merkwürdig vor. Gewissermaßen aus beruflichem Interesse tat ich mein Bestes und lachte. Was blieb mir anderes übrig. Die unmittelbaren Folgen der Lachsitzung waren eine sehr heitere Gemütslage, sowie Bauchschmerzen bzw. ein Lachmuskelkater. Ich fühlte mich aber trotzdem anders, als nach einem impulsiv durchlachten Abend mit Freunden. Ich hatte den Eindruck, dass das Lachen, was von außen beginnt, ein anderes Gefühl hinterlässt, als das Lachen aus einer Stimmung heraus.

Die Idee des grundlosen Lachens ist nicht völlig neu. Im Yoga existiert bereits ein

Element, das als *Balam-chalana* bezeichnet wird. Hierbei rollt man auf dem Boden herum und lacht. Grundlos.

Ich denke, dass es nicht der Anspruch des Lachyogas ist, das impulsive Lachen zu ersetzen. Vielmehr trainiert das Hasya-Yoga die Lachfähigkeit und Lachbereitschaft. Es wird bewusst der Lachreiz gesucht, sodass dieser im Alltag schneller erkannt wird und der Lachimpuls nicht mehr so stark sein muss, um das Lachen auszulösen. Im Hasya-Yoga werden so wohl hauptsächlich die Voraussetzungen für das Lachen verbessert.

5.4 Christentum, Buddhismus und das Lachen

„Leere oder gar zum Lachen reizende Worte nicht reden. Vieles oder gar schallendes Gelächter nicht lieben“. So steht es in den Benediktusregeln. Die Kirche ist still und Ehrfurcht gebietend. Hier darf nicht gelacht werden. Nur der tiefe Ernst und Leiden im Angesicht von Jesus' Tod am Kreuz verhelfen evtl. zu einem zarten Lächeln der Erleuchtung im Paradies. Es lachen nur Narren, Toren und Irre, vielleicht auch noch der ein oder andere gottlose Sünder. Das Lachen und Frohlocken wurde im Christentum zunächst verdrängt und als unwürdig herabgesetzt.

Eine der vier heiligen Wahrheiten des Buddhismus lautet: „Alles Leben ist Leiden“. Bhudda wird häufig mit einem Lächeln auf den Lippen dargestellt. Der im 10. Jahrhundert lebende, chinesische Wandermönch Budai (eine Reinkarnation Buddhas) lachte im erleuchteten Zustand nur noch schallend. Das Lachen hat so im Zen-Buddhismus als Weg zur Erleuchtung eine wichtige Bedeutung.

Osho oder Bhagwan Shree Rajneesh (1931-1990), Führer und Gründer einer religiösen Bewegung in Indien, hat eine Meditationsform entwickelt, die sich „The Mystic Rose“ nennt. Die erste Woche wird mit Lachmeditationen verbracht, die zweite mit weinen und in der dritten Woche werden Schweigeübungen vollzogen.

Obwohl das Leiden im Buddhismus und Christentum ein zentraler Punkt des Lebens ist, hat das Lachen völlig unterschiedliche Bedeutungen. Im Christentum wird es, durch das Leid, ausgeschlossen. Lachen und Leid sind hier Polaritäten. Aber im offensichtlich doch nicht ganz freudlosen Christentum existierte vom 14. bis ins 19. Jahrhundert der Brauch des Osterlachens (*risus pascalis*). Die Osterpredigt wurde, durch Witze und andere heitere Einlagen, so gestaltet, dass die österliche Freude in schallendem Gelächter kundgetan werden konnte. Da dieser Brauch immer derber und wilder wurde, erwirkten die Reformatoren im 16. Jahrhundert ein Verbot. Das Osterlachen rettete sich in abgewandelten Formen bis ins 19. Jahrhundert. 1853 wurde es dann endgültig

verboten, lebt aber heute langsam wieder auf. Im Christentum war das Lachen wohl hauptsächlich Ausdruck von „unangemessener“ Sinnesfreude, weswegen es als Brauch nicht wirklich überleben konnte. Möglicherweise ist diese Bedeutung des Lachens im Umgang mit dem Leid begründet. Der Tod am Kreuz ist das Symbol für die Überwindung von Sünde und Tod. Man erinnert an die damit verbundenen Qualen. Das Leid steht im Vordergrund und nicht die Freude über die Möglichkeit, es zu überwinden. Im Christentum erträgt man das Leid, wartet auf Erlösung.

Im Buddhismus bemüht man sich, die Ursachen des Leidens zu beseitigen und so zur Erleuchtung zu gelangen. Hier ist das Lachen eine Art, mit dem Leiden umzugehen. So gesehen ist der Buddhismus etwas Aktives und das Christentum hat eine eher passive Mentalität. Auch das Lachen würde ich als aktiv betrachten, da man aus einer Bereitschaft heraus und nicht gezwungenermaßen lacht.

In Christentum und Buddhismus zeigen sich zwei verschiedene „Lachkulturen“, die sich heute im Lachverhalten äussern. Bei uns wird seit den 50er Jahren immer weniger gelacht, obwohl ein verhältnismässig hoher Wohlstand herrscht. Wir kritisieren eher gerne und sind relativ selten zufrieden(auch hier kann es wieder Ausnahmen geben). Im Gegensatz dazu stehen die in 5.2. beschriebenen Erfahrungen. Man hat herausgefunden, dass eine Art „Glückslevel“ existiert, ein verschieden starkes Grundgefühl von Glück. Bei einem westlichen Lottogewinner steigerte sich dieses Glücksgefühl nur für einen kurzen Zeitraum, wohingegen es bei manchen buddhistischen Mönchen dauerhaft weit über dem Glücksrausch eines Lottogewinners liegt. Glück und Lachen als sein Ausdruck sind also nicht von Materiellem abhängig. Möglicherweise haben es die Buddhisten hier einfacher, weil das Lachen in ihrer Religion bereits einen grossen Wert hat.

6. Das personifizierte Lachen – Dimitri



Stellvertretend für die große Gattung der „Träger des Lachens“, die seit Jahrhunderten für die Wahrung dieses kostbaren Gutes sorgt, möchte ich einen von ihnen vorstellen, der mich besonders fasziniert.

Er hat das Lachen anderer Leute zu seinem Beruf gemacht und verdient damit sogar Geld. Allerdings kann man davon ausgehen, dass das nicht die Hauptsache ist. Ihn macht es glücklich, andere Leute auf künstlerische Art und Weise zum Lachen zu bringen. „Ich bin überzeugt, dass es eines der ertümlichsten Motive des Clowns ist, durch das Lachen die Liebe der Menschen zu wecken.“ Sein Lachen ist eines Clowns würdig, es reicht tatsächlich über die ganze Breite des Gesichts. Die Rede ist von Dimitri. Er wurde sozusagen zum Clown geboren (das geschah 1935), stellte dies mit sieben Jahren fest und handelte dann konsequent danach. Noch vor der Begegnung mit dem Clown Andreff im Zirkus Knie, die ihn so faszinierte, dass er seinen Beruf wählte, verstand er es Erwachsene und andere Leute durch Späße und allerlei Kapriolen zum Lachen zu bringen.

Sein Vater war Künstler und arbeitete als Architekt in Ascona am Lago Maggiore im Tessin, wo Dimtri aufwuchs. Seine Mutter beschreibt er als sensible, lebenslustige, impulsive, sinnliche, kreative und liebevolle Frau, die viel Zeit mit ihm und seiner anderthalb Jahre jüngeren Schwester Ninon verbrachte. Das Lachen seiner Mutter liebte er besonders und seitdem ist es für ihn Verführung, eine charmante Frau zum Lachen zu

bringen.

Schule und Theoretisches interessierten ihn nicht besonders, sondern quälten ihn eher. Dimitri behauptet, dass er zwar schreiben gelernt habe aber nur für Briefe und Faxe. Zu mehr habe es nicht gereicht und vielleicht sei dies der Grund, warum er Clown geworden sei. Er erforschte das Leben lieber auf konkrete Art und Weise. Im Strandbad von Ascona brachte er sich nützliche Fähigkeiten, wie auf den Händen laufen u.ä., bei. Ausserdem trainierte er seinen Sinn für das Komische durch vielfältige Streiche. Er stellte sich z.B. am See vor ein schmusendes Liebespaar und fragte: „Mama, darf ich wieder ins Wasser?“. Dimitrie genoss es, mit seinen Freunden Waghalsiges zu unternehmen. Er wollte immer „der Beste“ sein, wenn dazu keine Chance bestand, unterliess er jeden Versuch dazu.

Dimitri verliebte sich oft, war aber in dieser Beziehung nicht so waghalsig, eher schüchtern.

Wie wird man Clown? Der Entschluss stand auch noch Jahre nach dem siebten Lebensjahr fest aber viele Möglichkeiten zu einer Clownsausbildung gab es nicht. Die Moskauer Zirkusschule, an der auch Clownerie unterrichtet wurde, verwehrte Schülern aus kapitalistischen Ländern den Zutritt.

Dimitri zog nach Zürich, besuchte die 10. Klasse einer Steiner-Schule, schnupperte Stadtluft und trainierte weiter seine artistischen Fertigkeiten. Mit 16 begann er eine Töpferlehre in Bern. Nebenbei nahm er Klarinetten- und Gitarrenunterricht und liess sich ausserdem in Tanz, Schauspiel und Akrobatik ausbilden. Mit seiner Schwester entwickelte er Kabarettnummern, trat in kleineren Rollen im Theater auf und begegnete Marcel Marceau und Grock zum ersten Mal. Beides Persönlichkeiten, die ihm viel bedeuteten. Alles in allem war er äusserst beschäftigt. Nach fünf Jahren beendete er die Töpferlehre mit einem Diplom, ging nach Aix-en-Provence und arbeitete dort neben seinem Training als Töpfer. Er lernte den Mimen Marcel Marceau näher kennen, besuchte in Paris seine Kurse und durfte schliesslich in seiner Truppe mitarbeiten. In Paris nahm er Harmonie- und Baletttanzstunden, sowie Unterricht in georgischem und baskischem Volkstanz. Er trainierte Akrobatik, Seiltanz und nahm weiteren Gitarrenunterricht. 1959 wurde Dimitri dann vom Weissclown Maïs engagiert, der ihn bei Proben beobachtet hatte. Am Tag des Engagements starb Grock, ein großer Clown und Vorbild Dimitris. Dieses Zusammentreffen der Ereignisse sah Dimitri als eine Verpflichtung für sich, die Tradition der Clowns nach bestem Vermögen fortzuführen. Der Clown gibt, laut Dimitri, dem überall anwesenden Humor die Möglichkeit sich

auszudrücken, er bildet sozusagen den Körper des Humors. Er nimmt dem Leben seine Schärfe, indem er auf das Komische hinweist und zum Lachen führt, er befreit aus dem Ernst, übersetzt bestimmte Situationen ins Komische und bietet dadurch die Möglichkeit, sich über diese Situationen zu erheben, über sie zu lachen. Ist sich der Clown dieser Aufgabe aber zu sehr bewusst, so ist die Komik gefährdet. Ein Clown kann und darf niemals böse sein, denn der Humor ist immer mit Liebe und nie mit Bosheit verbunden. Dimitri fühlt sich als Clown verstanden, wenn die Leute lachen. Er versucht, wie ein Kind zu sein, rein und unschuldig und durch seine einfachen künstlerischen Darbietungen ebenso Kinder wie Erwachsene jeder Art zu erreichen. Dimitris eigentliche Clownlaufbahn begann mit seinem ersten Soloauftritt in Ascona. 1961 heiratete er seine große Liebe Gunda, mit der er zwei Söhne und zwei Töchter bekam. Dimitri trat in Paris, Berlin, Zürich und im Zirkus Knie auf, ging auf Tournee und hatte mit seinen Darbietungen viel Erfolg. Er hat sozusagen eine neue Art von Clown „erfunden“, seine Clownerien sind nicht so „eindeutig“, wie die eines klassischen Zirkusclowns aber lebendiger als die wortlose und feine Kunst eines Mimen. Seine Clownerie ist eher poetisch.

1971 gründete er mit seiner Frau das „Teatro Dimitri“, in dem neben ihm auch noch unzählige andere Künstler auftreten. Er macht viele Tourneen, durch Amerika, Südamerika, Japan, China und Europa. 1975 gründet Dimitri dann die „Scuola Teatro Dimitri“, in der Improvisation, Clownerie, Artistik etc. unterrichtet werden.

1978 folgt die Gründung der „Compagnia Teatro Dimitri“, die verschiedene Stücke Dimitris aufführt. Für seinen Arbeit als Clown wurde er mit vielen Preisen ausgezeichnet. Er ist tatsächlich ein „Träger des Lachens“. Nur der Mund lacht schon für zwei!



7. Bedachtes Lachen

Der Himmel hat uns Menschen gegen die Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge
gegeben:

1. die Hoffnung, 2. den Schlaf und 3. das Lachen

Immanuel Kant

Warum versucht man, etwas absolut Impulsives und Selbstverständliches wie das Lachen, rein gedanklich zu verstehen und zu erklären? Zerstört dieses „sezieren“ nicht das Impulsive? Kann man Lachen überhaupt erklären? Viele sind der Ansicht, dass dies nicht möglich sei. Trotzdem haben es einige Denker getan oder versucht.

7.1. Jean Paul und das Lachen

Jean Paul sieht das Lachen als Gegensatz zum „Erhabenen“. Es ist im Bereich des Verstandes angesiedelt und tritt angesichts von Unverständnis auf. Etwas Lächerliches setzt sich aus einem geistigen Ursprung und einer sinnlich wahrnehmbaren Folge zusammen. Am Lächerlichen sind also immer Geist und Sinnliches beteiligt, eine Komponente allein kann nicht lächerlich wirken.

Damit Unverstand sinnlich wahrnehmbar wird, muss er erst durch eine Handlung ausgedrückt werden. Eine Handlung alleine bildet aber noch keinen Widerspruch zum Verstand, da der Handelnde nach dem eigenen, richtigen Verständnis agiert. Wenn z.B. jemand bei strahlendem Sonnenschein in Erwartung von Regen einen Schirm aufspannt, im Glauben, dass die Sonne stets Regen ankündigt oder, ebenso wie Regen, nass macht, so ist die Handlung und Lage, objektiv betrachtet, nicht besonders komisch. Erst, wenn der Betrachter, durch seine Phantasie, seine Erkenntnis und Ansicht der Lage mit der Handlung verbindet, entsteht ein Widerspruch zum Verstand, der zum Lachen reizt. Das Komische liegt so, laut Jean Paul, im Subjekt, weil nur durch unsere eigene Anschauung eine Lage komisch wird.

Jean Paul ordnet dem Lächerlichen drei Bestandteile zu. Den ersten bildet der „objektive Kontrast“ zwischen Handlung und Lage, z.B. trockene Sonne und das Bestreben, sich vor Nässe zu schützen. Der zweite Bestandteil des Lächerlichen ist der „sinnliche Kontrast“, den die Lage an sich darstellt, Sonne und ein Regenschirm. Den dritten Bestandteil nennt Jean Paul den „subjektiven Kontrast“, der durch das Verbinden

von sinnlichem und objektiven Kontrast, mit Hilfe der Phantasie des Betrachters, entsteht. Es gibt also das Fremde, das Eigene und das mit dem Eigenen ergänzte und vermischte Fremde, welches komisch wirkt.

Jean Paul hält das Lächerliche aus folgenden Gründen für angenehm. Es stellt, durch das Zusammenwirken der eben beschriebenen Elemente, einen „Genuss des Verstandes“ dar. Dieser „Genuss“ ist ein Besonderer, da hier keine Reibung zwischen Herz und Verstand existiert. Der Verstand agiert frei, weil im Komischen das vielfältige Persönliche zum Ausdruck kommt und der Verstand sich zwischen mehreren Komponenten hin- und herbewegen muss. Ausserdem entsteht ein innerer „Kitzel“, der durch den Wechsel von „Lust“ an der eigenen Einsicht und „Unlust“ am fremden Unverstand entsteht. Auch wird der Gegenüber durch das Lachen „vertieft“, man erhebt sich nicht über ihn, sondern stellt sich auf eine gleiche Stufe. Lächerlich wirkt so der „sinnlich angeschauete unendliche Unverstand“.

Jean Paul – Biographisches in Kürze:

Der deutsche Philosoph mit dem französisch anmutenden Namen wurde 1763 als Johann Paul Friedrich Richter in Wunsiedel geboren. In seiner Studentenzeit machte er, auf Grund des frühen Todes seines Vaters, nähere Bekanntschaft mit Hunger und Armut. Er studierte zunächst Theologie in Leipzig und versuchte sich dann als Schriftsteller. Seinen Ruhm erlangte er unter anderem mit den Romanen „Die unsichtbare Loge“, „Das Leben des Quintus Fixlein“ und „Der Jubelseniör“. Er arbeitete eine Zeit lang in Weimar, wo er mehrere Liebschaften hatte, die 1801 mit einer Heirat als beendet betrachtet werden konnten. Seine späten Romane „Titan“ und „Flegeljahre“ wurden von den Lesern nicht mehr mit der früheren Begeisterung aufgenommen. Jean Paul starb nach längerer Krankheit am 14. November 1825 in Bayreuth.

7.2. Henri Bergsons Lachtheorie

Auch Henri Bergson siedelt das Lachen im Bereich des Verstandes an. Für ihn ist die völlige Unbewegtheit von Gefühl und Seele die Voraussetzung für das Lachen. Dieses tritt, sozusagen als Sanktion, immer dann auf, wenn sich etwas Mechanisch-Automatisches dort ansiedelt, wo geistige Beweglichkeit und Lebendigkeit vonnöten wäre.

Bergson nennt das Mechanische „Zerstreuung des Lebens“, das Leben verliert seine Bestimmung, sobald es mechanisch wirkt. Es ist dann nicht mehr beweglich und

lebendig. Auch den Ursprung einer Art von Wortwitz bezeichnet Bergson als „zeitweilige Zerstretheit der Sprache“, weil sich die Sprache hier selbst genügt. Sie versucht, sich in den Vordergrund zu stellen und alles Andere nach sich auszurichten, anstatt ihrer Bestimmung nach zu gehen, dem Ausdruck zu dienen und sich nach allem Anderen zu richten. Hier ist die Zertsretheit wohl die Umkehrung einer natürlichen Gewichtung.

Auch reizt es zum Lachen, wenn das Physische die Aufmerksamkeit auf sich lenkt, obwohl das Geistige ausschlaggebend ist.

Ebenfalls lächerlich wirkt es, wenn Gedanken aus ihrer natürlichen Form in eine Andere übertragen werden. Bergson nennt dies das „Transponieren von Gedanken in eine andere Tonart“ und geht davon aus, dass uns die natürliche Form instinktiv bekannt ist, sodass wir bei der Begegnung mit einer anderen Form immer diese natürliche Form der Gedanken zum Vergleich vor uns haben.

Henri Bergson betrachtet das Komische als eine Art Spiel, ein Nachgeben gegenüber der „Trägheit von Gewohnheit“ und somit sieht er es als Erholung von den „Anstrengungen des Lebens“ an.

Das Lachen dient hauptsächlich als Korrekturmittel, es will wohl das Lebendige bewahren und bestraft deswegen die „Zerstretheit“.

Henri Bergson – Biographisches in Kürze:

Obwohl sein Name nicht besonders französisch klingt, wurde er 1859 in Paris geboren. Henri L. Bergsons Vater stammte aus einer polnisch-jüdischen Familie und seine Mutter war irischer Abstammung. Ein längerer Aufenthalt während seiner Kindheit in London brachte den späteren Philosophen in den Genuss der Beherrschung der englischen Sprache. Bergson studierte nach seiner Schulzeit in Paris Naturwissenschaften. Später publizierte er mehrere wichtige naturwissenschaftliche und philosophische Arbeiten. Er hat in diesen Bereichen Bedeutendes geleistet.

Henri Bergson starb am 4. Januar 1941 in Paris

7.3 Lachen und Weinen

Den wichtigen Gegenpol zum Lachen bildet das Weinen. Ohne das Eine könnte das Andere nicht richtig existieren. Die Psychotherapeutin Mia von Waldenfels hat mir erzählt, dass während eines ihrer Lachseminare ein Teilnehmer erfuhr, dass ein naher Angehöriger verstorben war. Er begann zu weinen und andere Seminarteilnehmer mit

ihm. Dem Trauernden wurde viel tiefes Mitgefühl entgegen gebracht, wie es vielleicht aus einer „neutralen“ Situation heraus nicht passiert wäre.

Zum Weinen zieht man sich eher zurück, verarbeitet seinen Schmerz und weint alleine, nicht „öffentlich“, wie das beim Lachen meist der Fall ist. Das Weinen ist eher eine Reaktion auf etwas von außen Kommendes, es spielt sich innerlich ab. Das Lachen sprüht sozusagen die Freude nach außen, teilt sie und öffnet den Menschen. Es äussert etwas, was innen geschieht.

Lachen und weinen so mit der Atmung zu vergleichen ist naheliegend und zeigt sich auch im Physischen. Das Lachen entsteht mit der Ausatmung, beim Weinen und Schluchzen wird die Luft eingesogen. Diese beiden Bewegungen bilden wohl eine Art Gefühlsatmung, halten den Menschen in „Atem“ und beweglich.

Lachen und Weinen sind auf eine merkwürdige Weise miteinander verwandt. Sie liegen sehr eng aneinander. Lachen kann Tränen hervorrufen, es kann auch in Weinen umkippen oder aus Weinen wird plötzlich lachen. Bei einer Freundin hatte das Lachen eine Zeit lang so eine Ähnlichkeit mit dem Weinen, dass sie nach einer lustigen Begebenheit oft, gegen ihren Willen, getröstet wurde.

7.4 Eigene Bedenken

Henri Bergson und Jean Paul betrachten das Lachen als etwas, das vom Verstand ausgeht. Bergson setzt sogar eine „Unbewegtheit“ vom Gefühlsmäßigen für das Lachen voraus. Beide sehen es als eine Reaktion auf Vorgänge und Ereignisse, die uns in irgendeiner Weise fremd sind oder sogar störend wirken. Das Lachen dient so zum Ausgleich, zur Wiederherstellung der Harmonie. Es korrigiert etwas Verschobenes. Zwei Theorien, auf die ich gestossen bin, wurden hier vorgestellt. Zunächst fand ich es faszinierend, dass jemand es gewagt hatte, das Lachen genauer zu erklären, seinen Sinn und Ursprung zu entdecken. Dann habe ich festgestellt, dass die beiden Ansichten ziemlich genau meinem Empfinden vom Lachen widersprechen. Ob das von der Vielseitigkeit des Lachens, meinem merkwürdigen Verständniss oder der Lachfremde der besagten Philosophen zeugt, sei Ansichtssache.

Ich kann mir nur schwer vorstellen, dass eine Art Korrektur oder Reaktion auf etwas „Störendes“ so ein volles und angenehmes Gefühl auslöst. Wie kann das Lachen nur vom Verstand kommen, wo doch manchmal schon Sonnenschein und eine im Wind schwankende Birke oder ähnlich nette Dinge ein Lachen zur Folge haben. Kant sieht das Lachen als Reaktion auf das Auflösen einer Erwartung in Nichts und für H. Spencer ist

es Ausdruck der „Abfuhr seelischer Erregung“. Alfred Stern betrachtet das Lachen, ähnlich wie Henri Bergson, als ein Mittel zur Korrektur, zum Ausgleich. Es tritt immer dann auf, wenn bestimmte Werten nicht entsprochen wird, wenn ein Wert erniedrigt wird. Diesen Vorgang bezeichnet A. Stern mit dem vielsagenden Wort „Wertdegradation“. Wenn diese Werte allerdings gefährdet sind, z.B. durch den Tod, so äußert sich die Angst um die Werte im Weinen. Es scheint so, als habe das Lachen eine Vielzahl unterschiedlicher Folgen und Ursprünge. Mir scheint, als habe es nur einen Zipfel von sich zur Entwicklung von Theorien hergegeben, sodass diese es nie vollständig erfassen werden können.

Ganz am Anfang meiner Arbeit habe ich festgestellt, dass Lachen wie Atmen ist, aber wozu brauchen wir diesen Atem. Ich habe eine Art Antwort gefunden. Atmen macht Bewegung möglich. Wahrscheinlich ist es mit dem Lachen ähnlich. Es gibt uns erst Kraft und Möglichkeit uns zu bewegen. Innerlich und gedanklich. Ausserdem scheint es eine Art „Balancierhilfe“ zu sein. Laut Bergsons Ansicht vom Lachen, wirkt es auch als Ausgleich, lenkt den Blick vom „Mechanischen“ wieder auf das „Lebendige“.

Das Lachen gibt die Möglichkeit, sich von etwas zu entfernen oder ihm nahe zu kommen und zusammen mit dem Weinen kann es dazu dienen, die richtige Nähe zu allem zu finden.

Das Lachen ist etwas Großes, weil es immer vieles einbezieht. Es ist selber sehr beweglich und erscheint immer anders, da jeder Mensch sein ganz persönliches Lachen hat. Auch ändert sich manches Lachen mit der Zeit. Niemand hat sein Leben lang ein gleiches Lachen.

8. Praktische Lacherfahrungen

8.1. Begegnung mit der Lachszenen

Nachdem ich mich für mein Thema entschieden hatte, erfuhr ich erstaunt von Dingen, wie Lachclubs, Lachseminaren, Lachtrainern und einem Humorkongress. Diesen beschloss ich aufzusuchen. Unter günstigen Voraussetzungen: Ich war noch Lachlaie und Fahranfänger. Also in diesen Punkten ein unbeschriebenes Blatt und völlig oder fast unvoreingenommen. Im Oktober 2004 fand so meine erste konkrete Begegnung mit der „Lachszenen“ statt.

Der Humorkongress sollte in Essen tagen. Ich stieg voller Enthusiasmus in Herdecke ins Auto und verliess es gestresst und voller Zweifel in Essen. Unglaublich, was eine anderthalbstündige Irrfahrt über Autobahnen und Bundesstrassen, bestückt mit irreleitenden Wegweisern und ungedulden Mitbürgern in einem zarten Fahranfängergemüt anrichten kann. In Essen angekommen, zweifelte ich zunächst an meinem Verständnis von dem Begriff „Humorkongress“. Da dieser sich als scheinbar unauffindbar erwies, war ich nahe daran, zu glauben, dass es sich hierbei wohl um einen Scherz handeln müsse. Dem war nicht so. Nachdem ich, auf Grund der geschilderten Begebenheiten, den Beginn meines ordnungsgemäß belegten Workshops um eine halbe Stunde verpasst hatte, geriet ich in das Ende eines Vortrags der Leiterin des „Yoga Lachzentrums Deutschland“, Frau Gundula Steiner-Junker. Ich bekam nur noch die abschliessenden Lachübungen mit. Dann hatte ich Zeit. Endlich, bloß hätte ich sie lieber vorher gehabt. So ist das wohl mit der Zeit, sie ist etwas eigenwillig. Ich suchte mir in Kooperation mit meinem Auto einen günstigeren Parkplatz und landete dann erschöpft in meinem zweiten Workshop, der sich schließlich doch nur als Vortrag erwies. Das Thema lautete: „Das Lächeln im Islam“ von Dr. Metin. Hier gedachte ich interessante Aspekte bezüglich des Lachens bzw. Lächelns in islamischen Kulturen zu erfahren. Herr Dr. Metin erwies sich auch tatsächlich als sehr humorvoll und sympathisch. Allerdings gab er nur einen Überblick über das Leben des türkischen Eulenspiegels, Hodscha Nasreddin, las einige Episoden vor und lachte selbstverständlich. Anschliessend, nach einer Pause und einigen interessanten Beobachtungen, folgte ich gespannt einer Podiumsdiskussion über das Thema „Wieviel Lächeln braucht das Land“.

Dann gab es eine abschliessende Kabarettvorstellung und es folgte eine entspannte Rückfahrt. Soviel zum Ablauf.

Auf dem Humorkongress fanden sich größtenteils Leute ein, die sich beruflich (vermutlich auch privat..) mit dem Lachen beschäftigten. Dies tun hauptsächlich Lachtrainer, Lachtherapeuten, Gelotologen und Lachclubleiter.

In den Pausen beschäftigte man sich ebenfalls mit dem Gegenstand des Kongresse. Es wurde ungewöhnlich viel gelacht. Auf mich wirkte das etwas befremdlich, weil über Dinge gelacht wurde, über die man sonst höchstens lächelt. Vielleicht kann man dieses Befremden auf mein Lachlaientum zurückführen.

An der abschliessenden Podiumsdiskussion nahmen Thomas Holtbernd (Organisator des Kongresses, Seminarleiter), Diplom-Psychologe Michael Titze(ein berühmter

Lachforscher, der sich hauptsächlich mit dem therapeutischen Humor beschäftigt), der Schauspieler Willi Thomczyk, Laura Fernandez (Clowndoktorin), Gundula Steiner-Junker (Leiterin des „Yoga Lachzentrums Deutschland“) und Dr. Roland Schutzbach (Narrosoph) teil.

In dieser interessanten Runde kam man zum Schluss, dass soviel Lachen wie möglich, solange es authentisch ist, gebraucht werde. Im Moment dominiere aber der Trend zum hämischen Lachen. Der Schauspieler Willi Thomczyk verglich die aktuelle Lachsituation mit dem Design eines Filmpreises, einer „grinsenden Visage aus Eisen“. Mir selber wurde während des Humorkongresses klar, dass man als Profi oder bewusster Lacher mehrere Möglichkeiten hat, mit dem Lachen umzugehen. Man kann es sozusagen als Allheilmittel anpreisen und es ein wenig zum über etwas Hinweglachen verwenden. Oder man benutzt es als Entschuldigung und Legitimation, um der eigenen Verrücktheit vollkommen nachzugeben oder sich eine anzuschaffen. Man kann auch versuchen, es zu verstehen, nur ist es schwierig, das Lachen dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

Es ist ein merkwürdiges Gefühl, Lachen plötzlich bewusst wahrzunehmen, darauf zu achten. Es ist mir gelegentlich passiert, dass ich, statt zu lachen, dachte „Jetzt könntest du lachen“. Das kam mir so merkwürdig vor, dass ich es lieber nicht tat. Oder während ich lachte, merkte ich ganz deutlich, wie ich mich dabei beobachtete. Eine Zeit lang war Lachen für mich nur wenig mehr als ein Begriff, weil ich soviel darüber nachgedacht hatte, dass es irgendwie abgenutzt erschien.

Heute hat das Lachen für mich einen größeren Hintergrund und ich lache auch, wenn ich an diesen denke bzw. denke ich einfach nicht richtig beim Lachen.

8.2. Begegnung mit einem Lachprofi

In meiner Euphorie hatte ich es, noch im Jahr 2004, gewagt, eine professionelle Lachtrainerin zu kontaktieren. Sie trägt den wohlklingenden Namen Mia von Waldenfels. Sie erwies sich als äußerst hilfsbereit und freundlich. Mit Hilfe moderner Kommunikationsmittel (als da wären Telefon und e-mail) arrangierten wir ein Treffen in Berlin. Ich sollte in die Geheimnisse des Lachtrainings eingeweiht werden. Ich war folglich sehr neugierig und fand mich 10 Uhr Ortszeit am ausgemachten Treffpunkt ein: Stierstr. 21. Eine zarte, kleine, sehr sympathische und freudige Frau empfing mich begeistert - lachend, natürlich?! Meine Bedenken und Vorurteile gegen die Berufsgruppe der Lachtrainer waren in diesem

speziellen Fall, durch Neugier und das vorangegangene Telefonat ins Unwesentliche geschrumpft. Dermaßen unbelastet begann unser Gespräch. Mia von Waldenfels ist Psycho- und Paartherapeutin und beschäftigt sich seit ca. zwei Jahren beruflich mit dem Lachen. In der Psychotherapie wird sie, wie sie mir erzählte, hauptsächlich mit einer anderen Seite des Menschen, mit dem Schmerz, konfrontiert. Die Teilnahme an Lachseminaren half Patienten, die an Depressionen oder Ängsten litten, weiter. Frau von Waldenfels veranstaltete für verschiedene große Firmen und andere Institutionen Lachseminare und liess mich an einigen Erfahrungen teilhaben. Ostern 2004 veranstaltete sie in einer Berliner Kirche ein Osterlachen (siehe Kap. 5.3.), mit grossem Erfolg. Die Kirchenbesucher begannen begeistert zu lachen und nutzten die angebotene Gelegenheit ausgiebigst.

Wir stellten fest, dass die Menschen viel mehr lachen wollen, sich aber viel zu selten trauen.

Auf ihren Lachseminaren hat Frau von Waldenfels schon Leute verschiedenster Berufsgruppen (auch Manager und Polizisten, die vom Vorurteil des übermäßigen Ernstes betroffen sind) zum Lachen bewegen können. Ihr Lieblingsaspekt am Lachen ist die „Desidentifikation“. Diese beeindruckende Wort meint den Abstand zu sich selbst, den man durch lachen gewinnen kann.

Wir gingen ausserdem mögliche Lachübungen durch und gerieten dabei selber ins Lachen. Über eine kleine Bemerkung an der richtigen Stelle musste ich so lachen, dass mir die Tränen kamen.

Ich erfuhr noch, dass es für Lachtrainer wichtig ist, aus einer spielerischen, experimentellen Haltung heraus mit dem Lachen umzugehen.

Ausserdem wurde ich noch mit vielen interessanten Fakten über das Lachen und seine Folgen versorgt.

Ich hatte den Eindruck, dass ein Lachseminar mit Frau von Waldenfels sehr amüsant und trotzdem authentisch sein dürfte.

8.3. Der Lachworkshop

Nach einigen Lachclubbesuchen zu Trainingszwecken wagte ich mich an meinen eigenen Lachworkshop. An einem Freitagnachmittag hatte ich die Ehre, ca. 20 Mitschülern das Lachyoga vorstellen zu dürfen und ein Gruppengelächter zu veranstalten.

Ich hatte mir einige Lachübungen ausgesucht, von deren Eignung ich überzeugt war und begann den Workshop mit einer kleinen Einführung zum Lachyoga, seiner Entstehung und der Wirkung von Lachen.

Dann begannen wir mit einigen Aufwärmübungen, der ganze Körper wurde abgeklopft und ein wenig massiert. Jeder durfte sich nach eigenem Ermessen schütteln, gähnen und dehnen. Danach begannen wir mit einem stummen lachen, bei dem man sozusagen in sich hineinkichert. Darauf folgten zwei Begrüßungsarten. Einmal nordisch mit Handschlag und südlich mit Begeisterung. Zwischen den Lachübungen legte ich immer wieder Atempausen und eine „Hohohahaha-Passage“ ein (siehe Kap.5.4.). Anfangs traute sich niemand so richtig aber nach ein paar Minuten kamen alle in Schwung. Wir praktizierten noch das Hexen-Lachen, bei dem man so fies wie möglich den anderen ankichert und führen mit dem Cocktail-Lachen fort. Hier mixt man sich einen imaginären Cocktail aus Vokalen und „trinkt“ ihn dann lachend aus. Das anschließende Harley Davidson-Lachen besteht aus dem lachenden Herumkurven aller Teilnehmer. Es folgte das Streitorix-Lachen, bei dem man sich Kauderwelsch redend und lachend über alles mögliche Luft machen kann. Die letzte Lachübung bestand aus dem Handy-Lachen (Kap.5.3).

Es war erstaunlich anstrengend alle zum Lachen zu bewegen. Was mich aber noch mehr erstaunt hat, war die Tatsache, dass tatsächlich alle gelacht haben. Von meinen geduldigen Mitlachern wurde mir berichtet, dass es am Anfang schwierig war, zu lachen, dann aber die Hemmungen fielen und man sich nach dem Lachen freier fühlte. Ich habe bemerkt, dass es sehr wichtig ist, welche Übung wann an die Reihe kommt. Ausserdem muss alles in relativ raschem Ablauf passieren. Insgesamt hat es aber viel Spass gemacht.

8.4. Mein Lachtagebuch

Ich habe über einen Zeitraum von drei Monaten ein „Lachtagebuch“ geführt, indem ich das Wetter, meine Stimmung, eventuelles Gelächter, seine Häufigkeit und erinnerte Anlässe notiert habe.

Es war sehr merkwürdig, sich abends hinzusetzen und all das zu erinnern. Oft war es gar nicht möglich, die Anlässe, die zum Lachen führten, zu erinnern. Das gelang nur bei sehr denkwürdigen Begebenheiten, die einen richtigen Lachanfall zur Folge hatten. Die Häufigkeit von Lachen oder Lächeln hing so gut wie nie mit dem Wetter zusammen. Ich dachte mal, viel Sonne wäre gleich bedeutend mit viel lachen. Bei mir hing die

Lachhäufigkeit von meiner „Lachbereitschaft“ ab. Wenn ich Lust zu lachen hatte, fand sich auch ein Grund. Es allerdings nur seltend konkrete Lachanlässe. Die meisten Lacher oder Lächler ereigneten sich in ganz „gewöhnlichen“ Unterhaltungen. Wenn man etwas genauer hinschaut, finden sich jede Menge gute Gründe zu lachen. Ich habe versucht, bewusst auf diese zu achten und vermutlich wurde mein Zwerchfell im letzten halben Jahr ein wenig öfter in einer ganz bestimmten Weise stimuliert, als es vorher der Fall war.

Zum guten Schluss

Was mich sehr gewundert hat, ist die Art, wie das Lachen plötzlich bewusst wird. Jahrhunderte lang hat die Mehrheit es einfach getan und jetzt gibt es plötzlich eine „Lachszenen“. Menschen wie Dimitri haben sich sicher schon immer eher bewusst mit dem Lachen beschäftigt. Aber dass es plötzlich als Heilmittel erforscht wird und man es „trainieren“ kann erstaunte mich sehr. Oft werden Dinge ja erst bewusst bemerkt, wenn sie verloren gegangen sind (z.B. Uhren oder Schmuck..). Das Lachen existiert noch aber vielleicht war oder ist es manchmal gefährdet. Ich glaube, dass seine Bedeutung gerade heute immer weiter zunimmt. Es ist ja ein Gegenmittel zu Misstrauen, Angst, Stress und Depressionen. Gerade diese Erscheinungen nehmen aber zu. Ausserdem braucht der Mensch immer Kreativität und Beweglichkeit, wie sonst hätte er so etwas Kompliziertes, Liebenswertes (meistens) werden können?

Was mir auch noch aufgefallen ist, dass die Augen ganz wesentlich am Lachen beteiligt sind. Alle Menschen, denen ich begegnet bin bzw. begegne und die viel lachen, haben so ein gewisses, immer anwesendes Funkeln in den Augen. Damit wäre klar, wo das Lachen sich aufhält, wenn es auf seine Gelegenheit wartet.

Danksagung

Ich danke zunächst dem Lachen für seine Kooperation und Geduld und bitte es um Entschuldigung, wenn ich es manchmal verkannt haben sollte oder ihm irgendwie zu nahe getreten bin.

Ausserdem möchte ich mich noch bei Frau von Waldenfels für ihre Unterstützung, Begeisterung und Einweihung in die Lachgeheimnisse bedanken.

Den Lachclubs aus Dortmund und Recklinghausen danke ich für ihre praktische Hilfe und lautstarke Förderung meines Themas.

Ich danke auch allen Menschen, deren Lachen ich auf Tonband gebannt habe.

Meiner Klasse und ihrer Lachfreudigkeit sei ebenfalls gedankt. Sie haben geduldig jede merkwürdige Laune und jedes Gelächter akzeptiert.

Ebenso geht ein grosses Dankeschön an alle, die durch ihr Interesse das Meinige unterstützt haben.

Zu guter Letzt möchte ich mich noch bei Herrn Peters für die Betreuung dieser Jahresarbeit und das geduldige Warten auf den theoretischen Teil bedanken.

Quellenverzeichnis

1. Heiner Uber Papu Pramod Monde	„Länder des Lachens“	München, 2001, 1. Auflage
2. Heiner Uber André Steiner	„Das Lachprinzip“	Frankfurt am Main, 2004, 1. Auflage
3. Dimitri Hans Peter Gschwend	„Der Clown in mir“	Wabern/Bern, 2004, 2. Auflage
4. Dimitri	„Humor“	Dornach, 2000, 3. Auflage
5. Dr. Madan Kataria	„Lachen ohne Grund“	Petersberg, 2002, 1. Auflage
6. Thomas Holtbernd	„Führungsfaktor Humor“	Frankfurt/Wien, 2003, 1. Auflage
7. Norman Cousins	„Anatomy of an Illness“	New York, 1981
8. Robert Provine	„Laughter-a scientific Investigation“	London, 2001
9. Margit und Emil Waas	„Es fängt damit an, dass am Ende der Punkt fehlt“	1975, 8. Auflage
10. The British Association	„LaughLAB“	London, 2002
11. Henri Bergson	„Das Lachen“	Meisenheim am Glan, 1948
12. Jean Paul	„Vorschule der Ästhetik“	
13. Alfred Stern	„Philosophie des Lachens und Weinens“	Wien, 1980

<u>Zeitschriften:</u>		
Spektrum der Wissenschaft	Gehirn&Geist	Nr. 5/2003
<u>Internetseiten:</u>		
www.lachtraining.de	www.wikipedia.de	
www.lachprinzip.de	www.lachbewegung.de	

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur mit den im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen angefertigt habe.

18.04.2005