

Medizin:**Warum Lachen gesund und glücklich macht**

Gelotologie nennt sich das neue Fachgebiet, das die Auswirkungen des Lachens auf die körperliche und psychische Gesundheit untersucht. Wer jedoch heilsame Wirkung des Lachens nutzen will, muss bewusst Reize suchen, die zum Lachen anregen.

„Es gibt sehr unterschiedliche Anregungsarten“, erläutert Michaela Schäffner, Vorsitzende des Verbandes Deutscher Lachtherapeuten in München. Sie unterscheidet verschiedene Kategorien: emotionale Anregung durch positive Grundstimmung etwa im Urlaub oder bei schönen Erinnerungen, kognitive Anregung zum Beispiel durch einen Witz oder eine Situationskomik sowie motorische Anregung durch Kitzeln. „Sowohl bei der kognitiven als auch bei der motorischen Anregung ist der Überraschungseffekt, das Kontrasterlebnis entscheidend. Deshalb brauche ich hier auch immer eine kommunikative Situation“, sagt die Lach-Yoga-Therapeutin.



Lachen ist ansteckend: Diese zahnlose Buddhistin aus Indien hat ein besonders sonniges Gemüt.

Mehr als hundert Muskeln sind beteiligt

Wenn das Gehirn einen solchen anregenden Reiz empfängt, löst es das eigene Lachen aus. Und das ist körperliche Schwerstarbeit. „Dabei sind insgesamt über hundert Muskeln beteiligt – von der Gesichtsmuskulatur bis zur Atemmuskulatur“, erklärt Prof. Carsten Niemitz, Leiter des Instituts für Humanbiologie und Anthropologie an der Freien Universität Berlin. „Bei vollem Lachen wird der ganze Körper erfasst: Der Kopf wird bewegt, der Körper biegt und krümmt sich. Der Fachmann nennt dies Generalisierung.“

Dabei wird deutlich tiefer geatmet als sonst. Das wirkt sich im ganzen Körper aus: „Die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt und die Bronchien durchlüftet, Verbrennungsvorgänge befördert, Muskeln entspannt sowie Herz und Kreislauf angeregt“, sagt Michael Titze, Dozent am Märkischen Institut für Psychotherapie in Baruth/Mark (Brandenburg).

Gleichzeitig unterstützt Lachen Heilungsprozesse im Körper. So bremst beispielsweise das Gehirn beim Lachen die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortison. Anspannung und Stress werden wie durch ein Sicherheitsventil abgelassen. Und: „Beim Lachen wird verstärkt Serotonin ausgeschüttet. Dies wird plakativ auch als Glückshormon bezeichnet. Wer viel lacht, fühlt sich also besser“, sagt Humanbiologe Niemitz. Menschen, die unter Depressionen leiden, könnten gezieltes Lachen gewissermaßen zur Selbstmedikation nutzen.

Entsprechend wird in einigen medizinischen Bereichen gezielt Erheiterung als Therapie eingesetzt: Bei Demenzerkrankten hat sich der Einsatz lustiger Besucher bewährt. Und in Krankenhäusern besuchen Klinik-Clowns Schwerstkranke und sorgen für heilsame Ablenkung.

Aktivierung von T-Lymphozyten und Gamma-Interferon

Dort können auch weitere positive Effekte des Lachens zur Geltung kommen. Untersuchungen aus den USA lassen vermuten, dass Lachen die Immunabwehr stärkt: Es aktiviert offenbar körpereigene Mechanismen wie die T-Lymphozyten, die bei der Abwehr von Krebs von Bedeutung sind, sowie Gamma-Interferon, welches eine Vermehrung von Tumorzellen reduzieren kann. Auch wenn die letzten wissenschaftlichen Beweise noch ausstehen: „Die klinischen Alltagserfahrungen summieren sich so, dass man sie glauben kann und diese Chance auf jeden Fall nutzen sollte“, sagt Niemitz.

Neben allen physiologischen verdienen auch die psychologischen Wirkungsweisen des Lachens Beachtung. „Gemeinsames Lachen zum Beispiel nach einem Sieg bei einem sportlichen Ereignis ist ein wichtiges Signal der Verbundenheit“, sagt Psychotherapeut Titze. „Außerdem ist Lachen ein Schmiermittel für die Kommunikation.“

Fröhliches Begrüßungslachen öffnet Türen. Verlegenes Lachen lässt Fehler oder Unsicherheiten weniger schwer wiegen. Entschuldigendes Lachen hilft, Missstimmungen aus der Welt zu schaffen. Solche Anlässe warten nur darauf, genutzt zu werden. Darüber hinaus können jedoch auch gezielt Anregungen gesucht werden. Zuhause tragen lustige Filme oder humorvolle Lektüre genauso zur Erheiterung bei wie Lach-Übungen vor dem Spiegel im Badezimmer. „Es gibt sogar Kassetten mit Lachgeräuschen zu kaufen, mit denen man sich auf der Couch berieseln lassen kann“, schlägt Titze vor.

Eine gute Möglichkeit, Lachen zu trainieren, sind Treffen in einem regionalen Lachclub oder Lach-Seminare. Hier werden durchaus nicht nur Witze erzählt. Man muss auch nicht besonders humorvoll sein, um hier mitzulachen. Einzige Voraussetzung ist der Wille zum Lachen. „Beim Lach-Yoga wird zunächst mit diversen spielerischen Übungen die Lachmuskulatur aktiviert“, erläutert Michaela Schäffner, Vorsitzende des Verbandes Deutscher Lachtherapeuten in München. Zu den Übungen gehören Geräusche, Mimik und Körperbewegungen genauso wie Atemtechniken und Zwerchfellstimulationen.