

## Lachen hält den Körper fit!



Ein trüber Samstagnachmittag in Stuttgarts Innenstadt. Viele Leute bevölkern die Strassen, betrachten Schaufensterauslagen, kommen mit prallgefüllten Tragtaschen aus den Läden, hören Straßenmusikanten zu. Doch es herrscht keine Freude. Man begegnet meist ernsten, misstrauischen, angstvollen Blicken.

Dabei würde es all den Trübseligen gut tun, eine freundliche Miene aufzusetzen. Der amerikanische Emotionsforscher Paul Ekman hat mit Untersuchungen nachgewiesen, dass bereits ein bewusstes, freundliches Lächeln positive Emotionen hervorruft. Aber anstelle von Lachfalten prägen Sorgenfalten unsere Gesichter. Viele Erwachsene tragen lieber eine vermeintlich «coole» Miene zur Schau. Dabei ist Lächeln etwas ganz Natürliches: Hohe menschliche Stimmen lösen schon beim Neugeborenen ein erstes Reflexlächeln aus. Mit etwa fünf Wochen reagiert das Baby bereits, wenn seine Eltern es anlächeln. «Je mehr ein Kind lächelt und lacht, desto besser und schneller entwickelt es sich», sagt Professor Mels Birbaumer von der Universität Tübingen. Doch leider entwickeln wir uns als Erwachsene oft zu Lachkrüppeln.

Das fröhliche Kinderlachen degeneriert zu hämischem Grinsen, anzüglichem Lächeln oder hysterischem Gekicher.

Sind die vielen Kriege schuld, dass wir nicht mehr lachen können? Oder der Arbeitsfrust, der nörgelnde Gatte, die untreue Ehefrau, die Erziehung? Oder sind es verborgene Ängste? Ein Indiz weist zumindest stark auf letzteres hin: So führt die Afrika-Spezialistin Germaine Dieterlen die offenkundige Fröhlichkeit und das häufige Lachen vieler Schwarzer auf das Fehlen irrealer Angst zurück, die Menschen in den industrialisierten Ländern so oft das Lachen vergällt.

Jeder, der sich selbst häufig mit düsterer Miene ertappt, sollte sich jedoch bewusst machen, dass es gut tut, öfter mal zu lächeln. Diese Erkenntnis nutzen inzwischen sogar Mediziner und Therapeuten. Ein Beispiel: Brigitte K. aus Nunningen hatte vor zwei Jahren einen schweren Motorradunfall. Sie kämpft mit zeitweiligen Depressionen, und weiß, dass sie ihr Leben mit Dauerschmerzen verbringen muss. Doch Medikamente will sie möglichst keine nehmen. Brigitte K. geht deshalb seit einiger Zeit in einen therapeutischen Workshop, in dem der Humor als Mittel eingesetzt wird. «Jeder sucht, wenn er solche Schmerzen hat, nach einem Weg, damit umzugehen.»

Viele der anderen Workshopbesucher haben ein gestörtes Schamgefühl. Der Psychotherapeut Michael Titze, im deutschsprachigen Raum ein Pionier in Sachen Humortherapie, leitet diesen Workshop. «Die Scham ist in der Psychologie seit ein paar Jahren ein großes Thema», sagt er. Scham verursache viele psychische Angstgefühle. Etwa die Angst, ausgelacht zu werden, was oft auf Störungen in der Pubertät zurückzuführen sei. Extreme Schüchternheit, Stottern und Platzangst können ebenfalls Symptome gestörter Schamgefühle sein. «Gegen die so genannte Schamposition ist der Humor eines der besten Heilmittel.» In einer Humortherapie sollen die betreffenden Menschen lernen, die entsprechenden panikmachenden Argumente weniger ernst zu nehmen.

Atem- und Lachübungen gehören ebenfalls zur Therapie. «Dabei atmet man zuerst», sagt Brigitte K., «ganz tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, bis einem fast schwindlig wird. Dann legen sich alle hin und beginnen zu lachen, zehn Minuten, bis zur Erschöpfung.» Lachen auf Kommando? Das sei kein Problem nach dem Atmen, und Lachen sei ja sehr ansteckend. Für Brigitte K. macht der Workshop doppelt Sinn. Zum einen will sie damit ihre seit dem Unfall lädierte Psyche wieder aufmuntern, andererseits versucht sie, mittels intensivem Lachen ihren physischen Schmerz zu lindern.

Besonders beeindruckt hat sie das Beispiel von Norman Cousins. Der amerikanische Journalist wurde vor dreißig Jahren von einer schweren Muskel- und Gelenkkrankheit befallen, und es schien, dass er im Rollstuhl enden würde. Doch Cousins wollte sich nicht damit abfinden. Deshalb begann er, sich mit einem eigenen «Humorprogramm» selber zu therapieren. Ihm war dabei vor allem wichtig, möglichst viel und intensiv zu lachen. Das erreichte er mit Slapstickfilmen, Witzbüchern und einer positiven Einstellung. Nach seinen Lachanfällen ließen die Schmerzen jeweils für eine Weile nach, die Entzündung in den Gelenken ging langsam zurück. Das Resultat: Cousins ist inzwischen völlig genesen. Der Fall Cousins gilt als eigentlicher Beginn der wissenschaftlichen Humortherapie. Der amerikanische Arzt James Walsh machte zwar bereits 1928 darauf aufmerksam, dass Lachen sowohl den Prozess der Wundheilung fördern als auch zur Schmerzlinderung beitragen kann, und Victor Frankl, der österreichische Psychiater, Neurologe und «Vater» der Humoranwendung in der Psychotherapie, stellte vor fünfzig Jahren die grundsätzliche Frage, «wie sich der Mensch zu dem, was er erlebt, einstellt». Aber erst durch Cousins Krankheitsverlauf wurde Frankls Frage beantwortet.

Seither haben zahlreiche Wissenschaftler versucht, dem Lachen auf die Spur zu kommen. So stellte der kalifornische Physiologieprofessor William Fry zunächst fest, dass intensives Lachen vor allem ein Phänomen des Atmens ist und einem Atemtraining gleichkommt. Dabei öffnen sich die Bronchien, der Kreislauf wird angeregt, was zu besserer Durchblutung führt.

An der Loma-Linda-Universität in Kalifornien konnte vor fünf Jahren bewiesen werden, dass während des Lachens die so genannten T-Zellen, bestimmte im Körper vorhandene Lymphozyten, aktiver werden. «In einer neuen Untersuchung», sagt Lee Berk, Professor für Neuroimmunologie an der Loma-Linda-Universität, «konnten wir zeigen, dass beim Lachen nicht nur die Aktivität der T-Zellen größer wird, sondern auch deren Anzahl.» Das ist um so bedeutsamer, als diese T-Zellen die Funktion von «Killerzellen» haben: Sie schützen unser Immunsystem und «jagen» im gesunden Körper gewisse Typen krankheitserregender Zellen, darunter jene, die Krebs-, Tumor- oder gar Aids auslösen können.

Während Lachen in erster Linie für den Körper gesund ist, drückt der Humor eine optimistische Haltung dem Leben gegenüber aus, die erlernt werden kann.

Amerikanische Psychologen begannen deshalb, den Humor als Mittel in ihren Psychotherapien einzusetzen. Frank Farrelly, Professor für Psychiatrie an der Wisconsin-Universität, begründete schon vor zwanzig Jahren die so genannte Provokative Therapie, die das befreiende Lachen in der Psychotherapie gesellschaftsfähig machte. Heute gibt er in vielen Ländern Workshops. In den USA und England hat sich die Humortherapie längst etabliert. In Deutschland bezieht Michael Titze Humortechniken in seine Therapie mit ein, in München gibt es seit 1988 das Deutsche Institut für Provokative Therapie, das ebenfalls mit dem Humor arbeitet.

Der in Zürich tätige Psychotherapeut Peter Hain, der mit Farrelly in der Schweiz Workshops durchführt, sagt: «Ein Ziel der Psychotherapie ist es, dass der Klient lernt, eine positive Einstellung zu haben, und dazu dient auch der Humor.» Hain ist hierzulande einer der wenigen, welcher dem «therapeutischen Humor» bejahend gegenübersteht. Franz Brander vom Schweizer Psychotherapeuten-Verband dagegen äußert sich skeptisch:

«Humor ist nur am Rande psychotherapeutisch wirksam, man kann nicht einfach Probleme weglachen.» Immerhin aber arbeiten die ebenfalls psychoanalytisch ausgerichteten Kollegen in Amerika sehr wohl mit dem Humor. Rod A. Martin, Professor für Psychologie an der Universität von Ontario: «Wir haben klar festgestellt, dass Leute

mit einem höheren Humorverständnis weniger verhaltensgestört sind.» Diese Erkenntnis hat sich in der Schweiz noch nicht durchgesetzt.

In einzelnen amerikanischen Spitälern ist vermehrt eine fröhliche Stimmung eingezogen, denn Wohlbefinden fördert bekanntlich die Genesung. Als Clown kostümierte Ärzte behandeln in einigen Spitälern New Yorks und Ottawas kranke Kinder, um sie auf zumuntern. Therapeutisch weitergebildete Clowns besuchen in französischen Spitälern bettlägerige Knaben und Mädchen, um sie zum Lachen zu bringen. Der Erfolg ist so groß, dass die Fondation de France und das Gesundheitsministerium das Projekt aktiv unterstützen. Joachim Fischer, Oberarzt an der Intensivstation des Kinderspitals in Zürich, begrüßt solche Initiativen. Wenn ein Kind wieder lächeln könne, gehe es ihm sicher schon ein wenig besser. Eigentliche «Lachärzte» sind in der Schweiz aber noch nicht tätig.

In unseren Krankenhäusern ist die Stimmung sowieso meist nicht besonders heiter. Immerhin wurde Michael Titze von der Krankenpflegerschule in Basel angefragt, im November einen Workshop zum Thema Humor im Spital durchzuführen. Was kann er da an einem Tag sagen? «Zum Beispiel, dass man, wie in Amerika üblich, einen Gelächterwagen mit lustigen Büchern, einem Lachsack und ähnlichem für die Patienten anschaffen oder dass das Pflegepersonal statt der fürchterlichen weißen Kluft buntere Kleidung tragen sollte.» Bereits kleine Dinge würden den sterilen Spitalalltag etwas erträglicher gestalten, meint Titze.

Lachen und Humor liegen in Amerika bei Psychologen und Ärzten im Trend. In Europa hat sich

noch relativ wenig getan. Der deutsche Geriatriepsychiater Rolf D. Hirsch bedauert denn auch, dass der Humor als «erlernbare Behandlungsstrategie weder in der Schule noch an den Universitäten oder während der Facharztausbildung» gelehrt wird. «In den nächsten Jahren wird sich vieles radikal ändern», meint Michael Titze. Er hat soeben ein neues Buch verfasst, das «Die heilende Kraft des Lachens» zum Thema macht.

Vielleicht schaffen es solche Publikationen mit der Zeit, Lachen sogar bei den Männern vermehrt in Mode zu bringen. Eine im August veröffentlichte Studie des Berufsverbandes Deutscher Psychologen (BDP) hat nämlich gezeigt, dass Männer «mehr als doppelt so häufig die "billige" Imitation des Lächelns» zeigen als Frauen.

## Täglich 5 Minuten Facebuilding für die gute Laune.



Wenn Sie am Morgen die Zähne geputzt haben, bleiben Sie vor dem Spiegel stehen, schauen Sie hinein, und...



...schneiden Sie Grimassen, denn ein solcherart durchgeführtes Training der Gesichtsmuskulatur macht nicht nur Spaß, es entspannt zugleich und bringt Sie innert Kürze in eine gute Stimmung.



...lächeln Sie sich zu, denn bereits ein freundliches Lächeln sorgt dafür, dass das Gehirn dank vermehrtem Blutzufuss eine «Sauerstoffdusche» erhält. Und das führt zu einem positiven emotionalen Zustand.



...lachen Sie sich herzlich an, denn dabei aktiviert der Augenmuskel im Gehirn jene Region, die für die positiv empfundenen Gefühle verantwortlich ist - die beste Voraussetzung also für einen erfolgreichen Tag.