

Heilendes Lachen

Humor wird als Therapie gegen Stress eingesetzt. Doch er hat auch Schattenseiten – wie Schadenfreude

Von Dr. Hannes Bräutigam

Lachen ist gesund, Humor ist heilsam, ja, Lachen ist die beste Medizin. Was der TV-Kabarettist und „Doktor der Nation“ Eckart von Hirschhausen öffentlich propagiert und durch seine Stiftung „Humor hilft heilen“ zu fördern sucht, scheint unzweifelhaft festzustehen: Gutgelaunte Menschen wirken gesünder und haben eine viel bessere Aura und Ausstrahlung als verdrossene Zeitgenossen.

Allerdings kann Lachen auch ins Gegenteil umschlagen und negative Folgen zeitigen. Das Lachen kann uns im Halse stecken bleiben, und wir halten uns unter Schmerzen den Bauch vor Lachen. Nicht zufällig spricht man umgangssprachlich von der Gefahr des Krank- oder Totlachsens.

Ein bekannter Fall dieses Phänomens ist der „Lachtod“ des antiken Malers Zeuxis von Herakleia, den Sokrates wegen seiner realistischen Malweise bewunderte. Zeuxis stellte angeblich Früchte derart täuschend echt dar, dass Vögel an seinem Gemälde picken wollten. Beim Malen einer alten Frau soll er über seine eigene realistische Darstellung so heftig gelacht haben, dass er daran starb, so die Legende.

Lachen in der Philosophie

Im Mittelalter bediente man sich der Foltermethode, die Fußsohlen der Opfer mit Salz zu bestreuen und von Ziegen belecken zu lassen. Anschließend starben manche von den Folteropfern, was weniger an den Lachkrämpfen als vielmehr daran lag, dass die Ziegen die Fußsohlen wund leckten und die Opfer an den Infizierungen starben.

Unter den Philosophen wird die Gabe des Lachens keineswegs kategorisch als Ausdruck allgemeinen Wohlgefühls und Glücks verstanden. Descartes, Kant, Schopenhauer und Freud siedeln es vielmehr im Spannungsfeld von Melancholie, Hypochondrie und Neurose an. Susanne Schröder von der FU Berlin hat sich damit 2002 in ihrer Doktorarbeit „Lachen ist gesund?“ – eine volkstümliche und medizinische Binsenwahrheit im Spiegel der Philosophie“ auseinandergesetzt. Die negativen Verdikte im Bereich der Philosophie sind für sie nicht weiter verwunderlich, da Philosophen den Verstand dem Körper vorziehen. Das Lachen wird dagegen als Sieg des Körpers über den Verstand interpretiert. Gemäß Schröder ist das Lachen ein Aufstand des Physischen gegen die Vernunft mit ihren Normen und ihrer Moral. Es kann aus diesem Grund bei Philosophen nur unbeliebt sein.

Das ist allerdings auch der Grund, warum wir bei den unpassendsten Gelegenheiten anfangen zu lachen. Je strenger die Norm, desto anfälliger sind wir für Lachanfälle. Dagegen anzugehen macht es nur schlimmer. Der Wille, den Verstand dennoch gegen die körperliche Reaktion einzusetzen, verstärkt das Lachen nurmehr – unabhängig davon, wie peinlich das in der jeweiligen Situation gerade sein mag.

Lachyoga und Lachtherapie

Wissenschaftler untersuchen heute die Wirkung des Lachens auf das Immunsystem, auf Allergene, Diabetes, auf das Herz-Kreislauf-System, Arthritis, Depressionen und allgemein auf Menschen in höherem Alter. Insgesamt wirkt sich Lachen vorteilhaft auf den Körper der Patienten und das Immunsystem aus. Der Europäische Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V. verweist auf zahlreiche Studien, die den positiven Effekt des Lachens auf Körper und Seele



Der Gründer der Stiftung „Humor hilft heilen“, Eckart von Hirschhausen, besucht mit einem Klinikclown einen jugendlichen Patienten der Kinderchirurgie am Uni-Klinikum Greifswald, um seine Heilung zu fördern.

Foto: Jens Büttner/dpa



Das Gemälde „Der Tod des Pietro Aretino“ von Anselm Feuerbach (1854). Aretino soll nach einer Legende 1556 während eines Lachanfalles vom Stuhl gefallen sein und sich dabei das Genick gebrochen haben.

Foto: CC

belegen. Das ist für den Verband Grund genug, ein umfangreiches Angebot an Lachyoga und Lachkursen anzubieten und Lachtrainer auszubilden.

Die Idee des Lachyogas geht auf den indischen Arzt Madan Kataria zurück, der 1995 den ersten Kurs angeboten hat. 2014 hatten sich international bereits über 6 000 Lachclubs gebildet. Kataria beobachtete, dass es nicht entscheidend war, ob das Lachen spontan war oder künstlich herbeigeführt wurde, um einen positiven Effekt zu erzielen.

Ähnliches gilt für Stress. Für den Körper scheint es irrelevant zu sein, ob der Stress real oder nur eine Einbildung ist.

Dennoch gibt es einen Grund, warum die Wissenschaft vom Lachen bislang nicht wirklich ernst genommen wird. Es fehlen über Kurzzeitbeobachtungen hinaus

brauchbare Ergebnisse. Diese Erfahrung musste zuletzt auch ein Schweizer Forschungsteam um den Psychiater Prof. Marc Walter von den psychiatrischen Kliniken Basel machen. Laut seiner Studie wirkt sich die Humortherapie nicht signifikant auf die Lebensqualität der Patienten aus, mache aber als begleitende Therapie durchaus Sinn. Um das zu untermauern, braucht es jedoch mehr Studien, Probanden – und Blutproben. Es gestaltet sich als immens schwierig, einem Patienten, der sich vor Lachen krümmt, Blut abzunehmen. Ebenso knifflig ist es, einen Patienten bei völliger Regungslosigkeit in der metallisch-kalten Röhre eines Kernspintomographen zum Lachen zu bringen und für zehn Minuten dort festzuhalten, damit der Arzt scharfe Bilder von seinem Gehirn machen kann.

Nicht jedes Lachen ist übrigens Ausdruck unbeschwerter und uneigennütziger Freude. Der Gründungsvorsitzende von HumorCare Deutschland Dr. Michael Titze, ein Pionier der Lachtherapie, weist darauf hin, dass es in der Verhaltensforschung 18 verschiedene Formen des Lachens gibt. Nur eine einzige davon wäre der Ausdruck spontanen, ehrlichen Vergnügens. Lachen kann zum Beispiel Ausdruck von neurologischen Krankheiten wie multipler Sklerose sein. Oder von einem Streben nach Überlegenheit. Bei der Schadenfreude dient das Lachen über Schwächen und Behinderungen eines Menschen als taktlose Quelle der Belustigung. So ist das Auslachen ein aggressives Druckmittel, um den Gegner zu entwerfen oder zu demütigen. Der Lachende wird zum Überlegenen, was das Lustgefühl steigert. Wer auf einer Bananenschale ausrutscht, verliert seinen Stand, auch gesellschaftlich, so Titze. Der Abwärtsvergleich stabilisiert das eigene Selbstwertgefühl.

Die Tradition des Lachens

Aber warum lacht der Mensch eigentlich? Rainer Stollmann, Professor für Kulturwissenschaft an der Universität Bremen, sagt dazu: „Kurze Antwort: Weil er gekitzelt wird. Und zwar nicht nur an der körperlichen Haut, sondern der Mensch hat mehr Häute als die Zwiebel. Wir leben in familiären, nachbarschaftlichen, nationalen, politischen, sprachlichen Häuten. (...) Alle Häute haben ihre schwachen Stellen, an allen kann man gekitzelt werden. Und sie können einen Komiker danach charakterisieren, welche Haut er an welcher schwachen Stelle kitzelt. Harald Schmidt kitzelt wesentlich die Haut der Political Correctness, Lorient kitzelt die schwache Stelle zwischen Höflichkeit und Konformismus.“

Stollmann beschreibt den langen Entwicklungsgang des Lachens und des Lachverbots in der Geschichte der Menschheit. Die biblische Tradition berichtet so gut wie nichts über das Lachen. Laut Stollmann war das Lachen im Christentum auch deswegen lange verboten, weil es Teil der bäuerlich-heidnischen Kultur war. Mit dem Bauernstand wollten die Adel und mit den Heiden die Kleriker nichts zu tun haben. Was einer Einbuße an Frohsinn

und Heiterkeit gleichkam. Der Begriff Heidenspaß ist von daher sprichwörtlich zu verstehen. Die Heiden hatten angeblich mehr Spaß, weil sie viele Dinge tun durften, die Christen verboten waren.

Trotz dieser Reserviertheit des Christentums gegenüber dem Lachen hat das einfache Volk länderübergreifend jahrtausendlang gelacht. Till Eulenspiegel ist die Symbolfigur der Schadenfreude, der für seinen Spott überall bekannt war. Hans Grüningers 1500 gedruckter Schelmenroman „Ulenspiegel“ über die Streiche des Narren wurde zu einem Weltbestseller.

Lachen gegen Stress

Wenn sich ein Mensch in einer Situation bedroht oder unsicher fühlt, erhöht sich sein Stresspegel. Hier hilft es, zu lächeln oder zu lachen – rein sicherheitshalber. Denn beim Lachen zeigen wir unsere Zähne als Zeichen der Überlegenheit. Gleichzeitig wirkt das Lachen dabei als Spannungslöser, wie Titze beobachtet hat. Lachen kann den erhöhten Stresspegel senken, der durch eine bestimmte Situation ausgelöst wird.

Ein niedriger Stresspegel ist gesund, da in ihm die Stoffe, die die Herzwände angreifen, reduziert werden. Das haben 2008 Psychologen im Team von Lee Berk an der Universität von Kalifornien entdeckt. Wie konnten sie das messen? Sie haben ihren Probanden lediglich in Aussicht gestellt, eine Filmkomödie ansehen zu dürfen. Allein diese Erwartung ließ den Pegel der Stress-Hormone Cortisol, Adrenalin und Dopac messbar sinken.

Viele Studien über das Lachen brachten aber auch Kurioses zutage. So untersuchte Matthew Martenstein von der Universität Indiana in den USA das Lachen von Jugendlichen auf Familienfotos. Dabei kam er zu dem Ergebnis: Jugendliche mit nur einem angedeuteten Lachen ließen sich in ihrem späteren Leben mit einer dreimal höheren Wahrscheinlichkeit scheiden als Jugendliche mit einem deutlichen, frischen Lachen. Das heißt, Menschen mit einem sonnigen Gemüt suchten sich anscheinend Partner, die eine ähnlich positive Lebenseinstellung haben. Fröhliche Menschen tendieren eher dazu, an den Problemen in einer Partnerschaft zu arbeiten. Das reduziert Stress – und ist damit gesund.