

Lächeln macht glücklich! Lachen ist gesund!

Jeder von uns hat diesen Satz vermutlich schon mehrfach im Leben benutzt und sich meistens nicht allzu viel dabei gedacht. Aber wenn man da genauer hinschaut, bemerkt man sehr schnell, dass mehr als eine bloße **Redewendung** dahintersteckt.

Die Medizin und Psychologie beschäftigt sich intensiv mit der Thematik und es gibt gut erforschte Gründe für den passenden Ausspruch „**Lachen ist gesund**“!

Ich habe mich im Rahmen der Ausarbeitung meines Vortrages etwas **intensiver** damit beschäftigt und habe sehr schnell gemerkt, dass ich mich in einen interessanten und komplexen Bereich begeben habe, über den ich – ich gebe es zu – noch nicht oft näher nachgedacht habe.

Aber warum lachen wir **überhaupt**? Ich habe versucht, mich im **Internet** ein wenig schlau zu machen und hier **interessante Informationen** gefunden. Schnell habe ich gemerkt, dass das Thema aus **vielen Richtungen** beleuchtet und diskutiert wird. Beispielsweise kam die Universität Oxford in einer **Studie** von 2022 zu dem Schluss, dass Lachen die **sozialen Beziehungen** zwischen Menschen intensiv fördert und dass es besonders gesund ist. Dabei spielen mehrere **Faktoren** eine Rolle.

Die **Atmung** ist beim Lachen schneller, die Lunge nimmt dabei 3 - 4 Mal so viel **Sauerstoff** auf wie gewöhnlich. Die **schnellere Atmung** regt beim Lachen den **Blutfluss** an, was positive Auswirkungen auf den **Gesamtorganismus** hat. Die Forscher haben festgestellt, dass durch das Lachen das **Immunsystem** gestärkt wird, welches für uns gegen den Kampf von Krankheiten, wie z.B. Krebs, Virusinfektion wie Covid usw. enorm wichtig ist.

Intensives Lachen macht uns ganzheitlich **widerstandsfähiger**. Man glaubt kaum, dass **300 Muskeln** von Kopf bis Fuß beim Lachen beteiligt sind, das heißt, Lachen ist tatsächlich mit körperlicher Anstrengung verbunden. Allein im Gesicht nutzen wir **17 verschiedene Muskeln**! Außerdem kommt es beim Lachen zur Ausschüttung von **Endorphinen**, also den sogenannten **Glückshormonen**, die für Wohlbehagen und Glückgefühle verantwortlich sind. Die wichtigsten Endorphine sind **Serotonin, Dopamin** und **Noradrenalin**, die das Stresshormon **Adrenalin** bekämpfen und unterdrücken.

Wir wissen auch, dass das Ausschütten der Glückshormone **Schmerzen** dämpfen kann. Inzwischen gibt es in der Medizin einen eigenen Wissenschaftszweig, der sich **Gelotologie** nennt, also die **Wissenschaft vom Lachen**. So ist es nicht verwunderlich, dass das Lachen bzw. die Lachtherapie inzwischen in **Krankenhäusern, Altenheimen und Hospizen** angekommen und erfolgreich eingesetzt wird.

Euch allen bekannt ist sicherlich der **Fernsehmoderator Eckhard von Hirschhausen**, der selbst ausgebildeter **Arzt** ist. Dieser geht regelmäßig als **Clown** verkleidet in Krankenhäuser – vorwiegend auf **Kinder-Krebsstationen** – um dort die kleinen Patienten zum Lachen zu bringen, um so die Genesung zu fördern.

Inzwischen gibt es in der Medizin auch den Ausdruck **Gelophobie**. Damit ist eine Krankheit gemeint, wo Betroffene **ohne einen Auslöser** lachen. Stellt Euch vor, ihr seid sehr traurig und müsst trotzdem laut lachen. Und ihr wisst nicht warum? Dann sind diese Menschen so über ihr eigenes Lachen **irritiert**, dass sie nach der Lachattacke zu weinen beginnen. Diese Krankheit ist bisher **nicht behandelbar!**

In einer **Studie** der Universität Jena konnte nachgewiesen werden, dass **Lachtherapien** in Gruppen positive Effekte auf **körperliche** und **seelische** Gesundheit haben. Die **Impulse**, die ein Lachen auslöst, können viele **Ursachen** haben. Zum Beispiel, wenn jemand witzig und lustig ist oder bei mir persönlich, wenn mich unsere Kinder (immer noch gerne) unter den Füßen kitzeln.

Lange suchten Forscher nach einem **Gehirnareal**, wo das Lachen möglicherweise sichtbar gemacht werden kann. Dazu gibt es heute in der Forschung bestimmte Verfahren. Aber hier konnte bisher ein solches Zentrum **nicht** gefunden werden. Denn wenn wir etwas lustig finden und Lachen sind **unterschiedliche Hirnareale** daran beteiligt.

Lachen macht nicht nur einen **selbst** glücklich, sondern wirkt auch auf andere und verbreitet eine gute Stimmung, die wiederum einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat.

Unsere Kinder sind uns sowieso weit voraus, wenn es ums Lachen geht!

Die **Lachquote** bei uns Erwachsenen liegt bei **täglich ca. 15mal**, wenn überhaupt. Bei **Kindern** hat man festgesellt, dass diese **200-400-mal** am Tag lachen. **Babys** können uns ganz natürlich ein Lächeln schenken, da diese Fähigkeit angeboren ist.

Man könnte meinen, dass für uns Erwachsene das Lächeln und Lachen eher nicht mehr so natürlich stattfindet.

Bei einem Gespräch mit meinem Mann erwähnte er, dass sein persönlicher Test bei einer U-Bahn oder S-Bahnfahrt bestätigt hat, dass die Menschen kaum noch lachen. Und wenn Kinder lachen und Spaß haben, wird das schnell als **störend** empfunden. Auch in seinem Arbeitsalltag sei das Lachen selten anzutreffen und wird oft noch nicht einmal gern gesehen. Wer lacht, ist scheinbar nicht ausgelastet.

Es gibt auch das **falsche Lachen**, das nicht von Herzen kommt. Man kann dieses zum Beispiel beim Verkaufspersonal entdecken. Dieses ist vermutlich geschult, durch ihr Lachen oder Lächeln **Freundlichkeit** zu signalisieren und **Vertrauen** zu wecken.

Eine andere Art von Lachen ist das **Auslachen**. Auslachen ist die Kehrseite des Lachens. Jemanden auslachen kann stark verletzen. Normalerweise dient Lachen dazu, **Spannungen** abzubauen. Auslachen bewirkt das Gegenteil. Mit Auslachen stellt man sich **über** den anderen Menschen.

Jemanden auszulachen zeugt von **Hochmut**. Gerade unter Kindern und Jugendlichen ist Auslachen ein Bestandteil von Mobbing – sicherlich auch bei Erwachsenen. Man sollte nicht auf Kosten anderer lachen – letztlich tut das auch einem selbst nicht gut.

Das Auslachen hat in der Regel einen **hämischen Beigeschmack**, wenn jemand zum Beispiel einen **dummen Fehler** macht und sich andere darüber **amüsieren**.

Oft wird auch aus **Höflichkeit** gelacht, weil man glaubt, dass es die Situation erfordert. Beispielsweise erzählt jemand einen **Witz**, über den man überhaupt nicht lachen kann.

Wir sehen also: Lachen hat ein **breites Spektrum!**

Eng verwandt mit dem Lachen ist der **Humor**. Wenn man den Begriff Humor recherchiert, wird darunter die Begabung verstanden, den **alltäglichen Schwierigkeiten** des Lebens mit **Leichtigkeit** und **heiterer Gelassenheit** gegenüber zu treten. Als humorvoll werden Menschen bezeichnet, die andere mit ihrer Heiterkeit zum Lachen bringen. So gesehen tun uns Menschen **gut**, die über Humor verfügen.

Das Lachen wichtig ist, hat man überall erkannt. Es gibt wohl auch keine Gesellschaft bzw. Kultur, wo nicht gelacht wird und man die positiven Wirkungen des Lachens kennt. So gibt es seit **1998** den **Weltlachtag** am ersten Sonntag im Mai. Genau um **14.00** soll bzw. wird **1 Minute gelacht**. Das Ziel ist der **Weltfrieden!** Lachend soll für **Brüder- und Schwesterlichkeit** und **Freundschaft** geworben werden. **So** der indische Arzt „**Madun Kataria**“, der Gründer der **Lachyogabewegung**. 1998 lachten dafür erstmals in Indien 12.000 Menschen gemeinsam los!

Ganz wichtig noch zu erwähnen: Lachen ist ansteckend!

Wenn wir jemanden anderen Lachen hören, werden in **unserem Gehirn** Areale aktiviert, die **auch** aktiv sind, als wenn wir selber lachen. Zusammen lachen wirkt auf die **Gemeinschaft** grundsätzlich positiv und fördert den Zusammenhalt einer Gruppe.

Liebe Schwestern, nicht nur das Lachen eines anderen ist ansteckend, sondern auch der **Schmerz** und die **Trauer**, die wir gerade durch den **Tod** unserer beiden Brüder erleben. Ebenso wie wir auf das Lachen von anderen fast **automatisch** reagieren können, ist es auch bei der Trauer. Durch bestimmte **Nervenzellen** nehmen wir die Gefühle **anderer** wahr und reagieren darauf.

Dennoch möchte ich zum Abschluss Charlie Chaplin zitieren, der treffend sagt:

„Ein Tag an dem man nicht lacht, ist ein verlorener Tag!“ 😊

05.09.2024

Magdalena Wicher

