

Lachen – wirksames Heilmittel mit langer Tradition

(RUD) Eine Jahrhunderte alte, im Volksmund verbrieft Weisheit bekommt jetzt durch die neuesten Ergebnisse der Psychologie und Verhaltensforschung wissenschaftliche Unterstützung: „Lachen ist gesund“ – oder „Lachen ist die beste Medizin“.

Weil uns dieses Lachen irgendwie abhanden gekommen ist, weil wir es verlernt haben oder weil es in unserem modernen Dasein „nichts mehr zu lachen gibt“, haben sich speziell die Humanwissenschaften dieser ausschließlich dem Menschen vorbehaltenen Ausdrucksmöglichkeit angenommen.

Seit neuem propagiert die Psychologie das Lachen mit Nachdruck als wirksame Therapieform.

Wir sollen das Lachen wieder erlernen, üben, in unseren Alltag integrieren – und es gibt dafür ausgebildete Menschen, die uns beibringen, wie das gelingen kann.

Ein solches Unterfangen mutet absurd an. Dieses Lernen von etwas, was wir als den spontansten Ausdruck menschlichen Empfindens begreifen, als eine Gemütsreaktion, die unkontrolliert aus uns herausbricht und sich nicht steuern lässt.

Die Erfahrungen der letzten Jahre jedoch haben bewiesen, dass sich zumindest die aktiven Anteile des Lachens, die rein physisch erzeugt werden, gewissermaßen spielend erlernen lassen - und die psychischen Komponenten, also die inneren Voraussetzungen dazu, sich über einen längeren Zeitraum allmählich daraus entwickeln lassen.

Fernöstliche Wahrheitssucher haben das Lachen als das Ergebnis eines umfassenden Erkenntnisprozesses entdeckt, als den Ausdruck der Erleuchtung und des Weltverständnisses. Dr. Madan Kataria, ein indischer Arzt, hat vor neun Jahren begonnen, wissenschaftliche Methoden aus traditionellen Yogatechniken zu entwickeln, die das Lachen anregen und erlernbar machen.

Inzwischen bietet die moderne Psychologie Lach-Workshops, Lach-Clubs, Lach-Seminare und Lach-Yoga an, auch individuelles Lach-Coaching.

Dieses systematische, quasi künstliche Erzeugen von Lachen erscheint uns zunächst als eine allzu didaktisch-pädagogisch motivierte Anstrengung.

Unsere Vorstellung vom Lachen-Können umfasst viel mehr als diesen mechanisch-physischen Prozess – ist es doch die Qualität, die den Menschen wie keine andere dazu befähigt, das Leben zu meistern und zu genießen.

Lachen ist für alle Beteiligten, die aktiven wie die passiven, immer ein angenehmer, wohltuender Vorgang. Daher wird diese Art der Gefühlsexpression ausschließlich mit positiven Adjektiven beschrieben. Es gibt das „herzhafte“ Lachen, das „fröhliche“ Lachen, das „mitreißende“ Lachen, das „befreiende“ Lachen, das „befreite“ Lachen.

Lachen kann Vieles bedeuten, immer Gutes.

Oft signalisiert es einen Akt der Befreiung: von Normen und Regeln, vom zermürenden Widerstand gegen das Unvermeidliche, von inneren Verhärtungen und Zwängen.

Im Lachen zeigt sich das Akzeptieren der Welt mit ihren Unzulänglichkeiten und Absurditäten oder die kritische, souveräne Distanz zu ihr, das „über den Dingen stehen“.

Manchmal zeigt Lachen einfach die Aussöhnung mit sich selbst, das Eingestehen der eigenen Fehlbarkeit. Lachen wehrt sich gegen die einschnürende Vernunft, setzt den oft freudlosen Verstand außer Kraft. Lachen öffnet Türen und Herzen – Wir lieben die, die uns zum Lachen bringen.

Das alles wissen wir.

Wir wollen lachen, aber können es oft nicht, können es nicht mehr.

Die Bemühungen um das Lachen sind so alt wie die Menschheitsgeschichte.

Lachen gehörte immer zu den wichtigsten „Strategien“ von Lebensbewältigung.

Große Herrscher, Kaiser und Könige, ertrugen die oft erdrückende Last ihrer Regentschaft und des Hofreglements nur mit Hilfe des Hofnarrs, der mit Geist und Witz das düstere Weltgeschehen umdeutete, ironisch umkippte - und so den sorgengeplagten Gebieter immer wieder zum Lachen brachte.

Auch der größte Dramatiker aller Zeiten, William Shakespeare, wusste um die wohltuende und reinigende Kraft des Lachens.

In seinen unsterblichen Tragödien folgt dem Schrecklichen unmittelbar das Komische.

Dem brutalen Morden des Heerführers, wie es in *Macbeth* geschieht, folgt die derb-lustige Szene des Wachpersonals. Diese „Comic-Relief“-Szenen brachten das befreite Lachen der Zuschauer hervor. Auf diese Weise wurde das elisabethanische Publikum willens und fähig gemacht, die „blood and thunder-tragedies“ auszuhalten - und

sich auf deren daseinserhellenden oder läuternden Botschaften einzulassen.

Unser heutiges Leben hat dem Lustspiel, das Jahrhunderte lang die Aufgabe geistreicher und belustigender Erheiterung übernahm, nur noch eine periphere Rolle zugewiesen.

Es geht in der Flut der Unterhaltungsmedien fast völlig unter. Nur rudimentär überlebt hat dieses Genre in der „Stand-up-Comedy“ amerikanischer Herkunft, einer Kleinkunstform, die oft mit derbschlüpfrigem Witz agiert, der beim Publikum kein wirkliches Lachen sondern nur gequältes Grinsen hervor rufen kann. Nicht selten wird auch elektronisch erzeugtes Gelächter vom Band bemüht.

Leben wir nun heute in so „finsternen Zeiten“, dass uns das Lachen gänzlich vergangen ist?

Haben Hypertechnisierung, Computer-Isolation und Alltagsstress uns das Lachen ausgetrieben?

Diese „Plagen“ unserer modernen Existenz werden oft zitiert als Begründung für Unfreundlichkeit, Übellaunigkeit, Lustlosigkeit oder Trübsinn (heute oft pauschal „Depression“ genannt, die unser Verständnis für jedes scheußliche Verhalten einfordert)

Die Ursachen für diese weitverbreitete „Freudlosigkeit“ liegen freilich viel tiefer - vermutlich in uns selbst:

Egoismus, Selbstüberschätzung, Neid, materielle Gier – das sind die Eigenschaften, die unser Leben beschweren und sich auf die Fähigkeit des Lachens hochgradig kontraproduktiv auswirken.

Sie wirken sich viel vernichtender darauf als der Mangel an sogenannten Glücksgütern wie Reichtum, Schönheit

und Erfolg, der dem Nicht-Lachen-Können oft als Ursache „angedichtet“ wird.

Eine der schönsten Varianten des Lachens ist das Lachen über sich selbst. Diese Fähigkeit macht großzügig und tolerant, gegenüber den Mitmenschen wie dem eigenen Schicksal.

Erkennt man seine Position als winziges Rädchen im großen Weltgetriebe, gelingt es oft, die als schicksalhaft-tragisch empfundenen Komponenten der eigenen Biographie zu entschärfen, ja umzudeuten.

Der oft gehörte Satz: „Wenn's nicht so traurig wär', dann wär's zum Lachen“ indiziert die Chance dieser Umdeutung von Geschehnissen und zeigt, dass Weinen und Lachen ganz dicht beieinander liegen, je nach Standpunkt und Sicht des „Interpreten“.

Manchmal gelingt es, das Eine in das Andere nahtlos zu überführen - und eine unerträgliche Situation wendet sich zur erträglichen.

„Wir können nur ein bestimmtes Maß an Unglück ertragen“, heißt es in Goethes „Wahlverwandschaften“, – „was darüber hinaus geht lässt uns kalt, in dumpfe Fühllosigkeit versinken – oder vielleicht zuletzt in Lachen wieder auferstehen.“

Wir haben es erlebt oder gelesen, dass im Krieg aus Kellern, über denen Häuser und Wohnungen im Bombenhagel zusammenstürzten, fröhliches Gelächter drang – immer dann, wenn unter den Verängstigten und Bedrängten sich Menschen fanden, die über die beglückendste Eigenschaft der menschlichen Natur verfügten: den das befreiende Lachen auslösenden Humor. Dieser Humor hilft über alle Abgründe hinweg. Er ist die zuverlässigste und ergiebigste Grundlage für die Fähigkeit des Lachens - eine Fähigkeit, die geeignet ist,

uns alle Unbilden des Lebens erträglich und überwindbar zu machen.

Was Lachen konkret bewirken kann:

Physische Ebene:

- Anregung des Herz-Kreislaufsystems
- Intensivierung des Atems und Sauerstoffaustauschs
- Aktivierung von bis zu 300 Muskeln
- Verbesserung des Energieflusses im Körper
- Massage des Verdauungstrakts
- Verbesserung der Durchblutung in Gehirn und Körper

Psychische Ebene:

- Erhöhung der Lebensfreude
- Abbau von Stress und Spannungen
- Befreiung von Hemmungen und Komplexen
- Abbau von Depressionen
- Abbau von Aggressionen
- Erwecken von Sympathie und Zuneigung
- Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen