

Macht Lachen gesund?

Sie sitzen in einer lockeren Runde mit Freunden. Die Stimmung ist ausgelassen und unbekümmert. Ihr bester Freund, der ohnehin schon viel erzählt, fängt an und erzählt Witze. Einen nach dem anderen und Sie können nicht anders: Sie müssen die ganze Zeit lachen. Später, total entspannt und wunderbar ausgepowert vom Abend, fallen Sie in Ihr Bett.

Macht Lachen gesund? Sie wachen am nächsten Morgen auf und was ist? Sie haben Muskelkater und zwar im Bauch. Sie überlegen: Woher kommt das? Und dann fällt es Ihnen ein: Sie haben den ganzen Abend gelacht! Trotz des Muskelkaters fühlen Sie sich gut und das Leben wirkt immer noch unbeschwert und leicht - obwohl Sie einen anstrengenden, stressigen Tag vor sich haben.

Diese kurze Situation, die die meisten wahrscheinlich schon einmal erlebt haben, schildert, was gerade in einer speziellen Forschungsrichtung untersucht wird: In der Humor- bzw. Lachforschung. Diese untersucht, welche Auswirkungen Lachen und Humor auf die eigene Gesundheit, sowohl körperlich als auch psychisch, haben kann.

Heute gilt bereits: **Lachen führt nachweislich zu größerem Wohlbefinden und indirekt zu mehr körperlicher Gesundheit.** Aber warum hat Lachen diese positive gesundheitliche Wirkung?

Zunächst einmal ist Lachen und Humor nicht das Gleiche. **Lachen ist eine körperliche und emotionale Reaktion, die wir nicht bewusst steuern können. Humor hingegen ist charakterabhängig.** Sie ist die innere Einstellung, die man zum Leben hat und sagt etwas darüber aus, wie man mit Ereignissen oder anderen Menschen umgeht. Humor zielt immer darauf ab, eine positive Stimmung hervorzurufen, vor allem in Form von Lachen.

In der Forschung zum Humor spricht man daher von 4 Humortypen: **Verbindend, selbststärkend, aggressiv und selbstentwertend.** Erstere zählen zu den positiven Humorstilen, die letzten beiden eher zu den negativen Stilen. Der verbindende Humor zielt darauf ab, den Umgang mit anderen Menschen so angenehm wie möglich zu gestalten, während der selbststärkende Stil hilft, in stressigen Situationen gelassen und humorvoll zu bleiben und diese so zu bewältigen. Der aggressive Humortyp macht Witze auf Kosten von anderen und will sich damit positiv darstellen, anders als der selbstentwertende Typ, der Witze über sich selbst macht, damit er bei anderen positiver dasteht.

Menschen, die sehr humorvoll sind, genesen bei Krankheiten nachweislich schneller. Dies gilt sowohl für körperliche als auch für psychische Erkrankungen. Patienten, die z.B. einen Herzinfarkt erlitten, können ihr Risiko für ein weiteres Problem mit dem Herzen durch Lachen erwiesenermaßen senken. Menschen, die unter einer Depression leiden, können durch Humortraining in ihrer Genesung unterstützt werden, da diese zumindest vorübergehend in depressiven Phasen weniger Humor haben. Demnach wird Lachen und Humortraining bereits seit einigen Jahren in der Psychotherapie und in der Behandlung von Herzkrankheiten verwendet, um die Behandlung durch klassische Therapien zu unterstützen.

Welche konkrete Wirkung hat Lachen?

Durch Lachen gelangt viel Luft in die Lungen und in die roten Blutkörperchen. Der Stoffwechsel wird angeregt. Der Körper ist für die Zeit des Lachens sehr aktiv. Nach dem Lachen folgt eine Entspannungsphase. Der Blutdruck sinkt. Dies senkt die Gefahr eines Herzinfarktes. Mit dem Lachen kommt zusätzlich das Wohlbefinden. Ursprung dafür ist das limbische System, das Zentrum für Emotionen und Gefühle. **Es werden Glückshormone freigesetzt, wodurch die Stimmung steigt. Gleichzeitig senkt es das Adrenalin im Körper und sorgt damit für weniger Stressempfinden.**

Sogar das Immunsystem wird durch Lachen verstärkt, da es die Bildung von Antikörpern anregt. Insgesamt gilt jedoch: Vereinzelte Lachanfalle haben einen geringeren Effekt auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, als ein allgemeines sonniges Gemüt und eine positive Einstellung zum Leben - verbunden mit häufigem Lachen.