

**A**n welche Lehrer und erwachsene Vorbilder erinnern Sie sich gern? Sicher waren das Menschen, die gemeinsam mit Ihnen und anderen Kindern lachen konnten und dem Alltag mit Witz und Humor begegneten.



Fröhlich-Sein, Lachen und Witze-Machen ist für Kindergarten- und Schulkinder von großem Wert. Instinktiv wissen sie: Mit Lachen lernt es sich leichter, mit Frohsinn lassen sich Aufgaben besser bewältigen, mit Humor lässt sich auch Schwieriges besser aushalten.



Charmaine Liebertz stellt in ihrem Schatzbuch des Lachens eine kleine Kulturgeschichte des Lachens vor, die beim Lesen oft ein Schmunzeln entlockt. Im Anschluss präsentiert sie jede Menge Spielideen und eine Schatzkiste voller fröhlicher Wortakrobatik, damit Lachen und Lernen zu einem echten Traumpaar werden. Wer gemeinsam mit den Kindern lacht, sorgt dafür, dass Kinder Gelerntes besser erinnern, fröhlich ihre Entwicklungsaufgaben meistern und optimistisch ihr Leben in die Hand nehmen.

*Ohne Risiken & Nebenwirkungen Ihre Liebertz*



Dr. Charmaine Liebertz, Lehrerin für die Sekundarstufe I, seit 1996 Leiterin der Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V.. Sie hält zahlreiche Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte und Eltern und ist Fachredakteurin und Autorin.

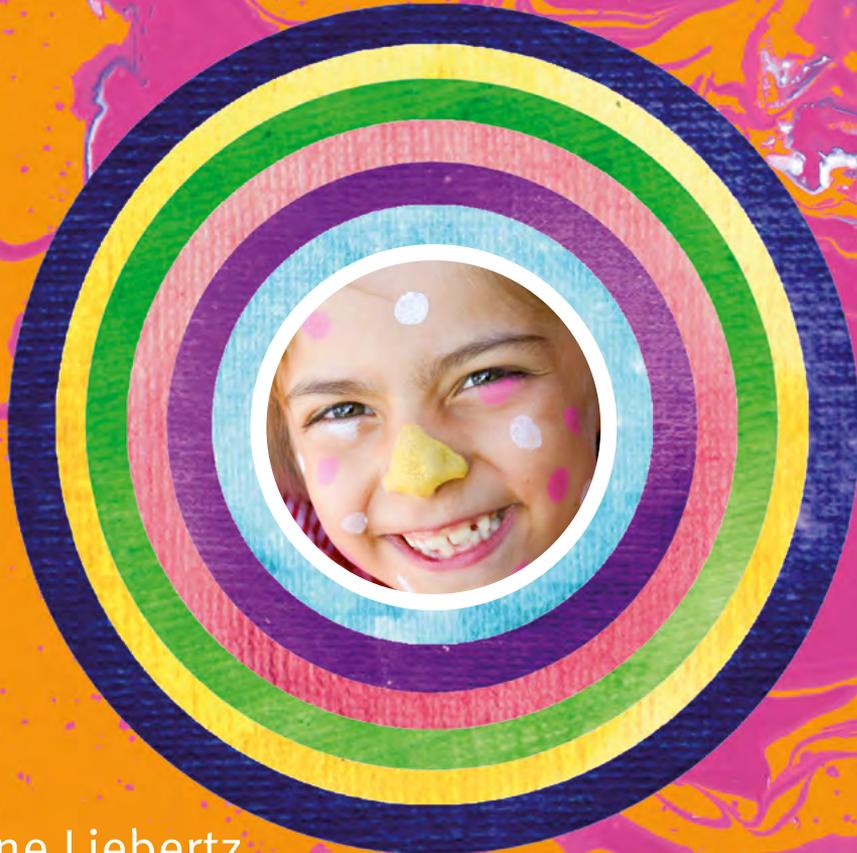
ISBN 978-3-944548-27-2



9 783944 548272

**BURCKHARDT HAUS**

BURCKHARDT**HAUS**



Charmaine Liebertz

# Das **SCHATZBUCH** des **LACHENS**

Grundlagen, Methoden und Spiele für eine  
Erziehung mit  Herz und  Humor

Für meinen Sohn Jérôme,  
dessen Lachen anlässlich eines Kamelritts  
noch heute durch die Sahara und durch meine Erinnerung hallt.

Charmaine Liebertz

# Das Schatzbuch des Lachens

Grundlagen, Methoden und Spiele  
für eine Erziehung mit Herz und Humor

Hrsg. von der Gesellschaft für  
ganzheitliches Lernen e.V.

**BURCKHARDT**HAUS

### Quellenverzeichnis

- S. 168: Erich Kästner: Kicherfritzen, aus: Das Schwein beim Frisör und andere Geschichten,  
© Atrium Verlag Zürich, 1962 und Thomas Kästner
- S. 169: Heinz Erhardt: Die Zelle, Die Nase, Drei Bären, aus: Das große Heinz Erhardt Buch,  
© 2009 Lappan Verlag Oldenburg
- S. 187: Otto Heinrich Kühner: Das Lächeln, aus: Pummererverse oder Vom Nutzen der Haaresbreiten,  
Frankfurt a. M., Berlin, Wien 1981, © Stiftung Brückner-Kühner, Kassel

Trotz unserer Bemühungen ist es nicht in jedem Fall gelungen, die Rechteinhaber aller hier abgedruckten Texte zu ermitteln. Wir bitten die Rechteinhaber darum, sich mit dem Verlag in Verbindung zu setzen.

© 2024, 2. Auflage

Burckhardthaus, Körner Medien UG, Freiburg

Alle Rechte liegen beim Verlag.

Fotos Umschlag: Hintergrund: Suchota/fotolia.com,

Kreise: muii/fotolia.com, Gesicht: Eléonore H/fotolia.com

Illustrationen: Margret Russer, ReclameBüro, München

Fotos: Charmaine Liebertz, Doris Gluderer/Südtiroler Ärzte für die Welt,

Fotolia, Verzeichnis S. 200

Satz: undercover, Aletshausen-Winzer

Druck: Dardedze holografija SIA

[www.burckhardthaus-laetare.de](http://www.burckhardthaus-laetare.de)

ISBN: 978-3-944548-27-2

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Welche Schätze birgt dieses Buch?</b> .....	10
<b>1. Die Evolution des Lachens</b> .....	13
Wie und warum lachten unsere Vorfahren? .....	16
Wo sitzt das Lachen und wie funktioniert es?.....	18
<b>2. Die Wissenschafts- und Kulturgeschichte des Lachens</b> .....	23
Die Medizin des Lachens .....	27
Die Psychologie des Lachens .....	35
Die Soziologie des Lachens .....	39
Die Kultur des Lachens.....	43
Die Gelotologie – Eine ernsthafte Lachforschung!.....	53
<b>3. Die Vielfalt des Lachens</b> .....	57
Echtes und unechtes Lachen .....	60
Gutes und böses Lachen.....	64
Das Gelächter der Geschlechter .....	68
Vom Kitzeln zum Tränenlachen.....	75
<b>4. Die Verwandten des Lachens</b> .....	79
Der Humor.....	82
Der Witz.....	88
Der Optimismus.....	91
<b>5. Die Pädagogik des Lachens</b> .....	99
Wie entwickelt sich das kindliche Lachen? .....	102
Warum und worüber lachen Kinder? .....	109
Mit Humor erzieht es sich leichter!.....	114

Kann Humor erlernt werden? .....	119
Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar!.....	123
Die Grenzen des Humors in der Pädagogik .....	130
<b>6. Der große Praxisteil.....</b>	<b>136</b>
Spiele, Spiele, Spiele.....	137
Lustige Geschichten und Gedichte .....	165
Lustige Rätsel und Reime.....	170
Lachyoga-Übungen .....	174
Lachtipps für den Alltag.....	179
<b>7. Die kleine Schmunzeltruhe .....</b>	<b>183</b>
Erstes zum Staunen und Schmunzeln .....	187
Das Kölsche Grundgesetz.....	189
<b>8. Wer zuletzt lacht! .....</b>	<b>192</b>
<b>Wertvolle Adressen.....</b>	<b>196</b>
<b>Bilderverzeichnis.....</b>	<b>200</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>201</b>
<b>Spieleregister.....</b>	<b>205</b>
<b>Danke!.....</b>	<b>206</b>
<b>Spendenaufruf von „Clowns ohne Grenzen“.....</b>	<b>207</b>
<b>Wie können Sie sich weiterbilden?.....</b>	<b>208</b>

## Vorwort

Es gibt zwei Gründe, lieber Leserin und lieber Leser, die mich angetrieben haben, das vorliegende Schatzbuch zu schreiben. Zunächst weil ich als Rheinländerin das Lachen liebe, und vielleicht bin ich auch als Kölnerin geradezu privilegiert, mich mit dieser Thematik zu befassen.

Denn laut einer Studie<sup>1</sup> lachen die Kölner im bundesweiten Vergleich am meisten. Im Auftrag des Hamburger Männermagazins Men's Health testete das Stuttgarter Institut für rationale Psychologie rund 9000 Männer in 50 deutschen Großstädten. Und nun müssen Sie, lieber Leser, tapfer sein, denn es kamen signifikante, regionale Unterschiede heraus: Am Rhein lachen die Menschen am häufigsten! Die Kölner rangieren mit 10,34 Minuten täglich an erster Stelle, gefolgt von Bonn (10,25 Minuten) und Düsseldorf (10,20 Minuten). In den Städten von Stuttgart bis Augsburg wurden Messwerte von 9 Minuten ermittelt, im Mittelfeld hält sich unsere Bundeshauptstadt Berlin (8,32 Minuten) und deutlich weniger zu lachen, scheinen der Norden und der Osten unseres Landes zu haben. Die norddeutschen Städte wie Hannover und Bremen bringen es auf rund 6 Minuten Lachen täglich. Das Schlusslicht bildet Chemnitz mit 5,17 Minuten.

Aber seien Sie nicht traurig, lieber Leser, wenn Sie nicht aus dem Rheinland kommen. Denn schließlich ermittelte diese Studie nur das richtige Lachen, nicht das Lächeln oder Schmunzeln. Mag sein, dass die Chemnitzer dann an erster Stelle stünden. Und noch etwas hat diese Studie vergessen: Die Frauen! Sie hätten das Ergebnis wesentlich verbessert, da bin ich mir ganz sicher!

Für den zweiten Grund, warum ich dieses Schatzbuch unbedingt schreiben wollte, benötige ich keine objektive Studie, da reicht meine persönliche Erfahrung vollkommen aus. Während meiner Schulzeit, meines Studiums der Erziehungswissenschaft und heute in meiner Arbeit als Referentin stelle ich mir immer wieder die Frage: Sag mir, wo das Lachen ist, wo ist es geblieben ...? Im Laufe meiner Recherche für dieses Buch

---

<sup>1</sup> Die Testpersonen wurden mit Elektroden am Kopf ausgestattet und anhand der Temperatur-Puls-Wellen konnte ihre tägliche Lachdosis ermittelt werden. Diese Messung erfolgte rein physiologisch, die Lachanlässe erfragte das Stuttgarter Institut nicht.

kamen immer mehr Fragen auf. Wie oft haben wir schon hören müssen „Mit der Schule beginnt der Ernst des Lebens“? Warum fragen wir, wenn uns Kinder berichten, sie hätten im Unterricht gelacht: „Habt ihr denn auch was gelernt?“ Warum höre ich in Kindergärten mehr Kinderlachen als in Schulen? Warum hallt der Aufschrei meines Physiklehrers bis heute noch nach: „Hier wird nicht gelacht!“ Warum kann ich mich an den Lernstoff meiner humorvollen Biologielehrerin bis heute noch so gut erinnern? Warum haben wir in der Pädagogik das Lachen vergessen? Hat die Pädagogik in ihrer Geschichte zu lange darum kämpfen müssen, im erlauchten Kreis der empirischen Wissenschaften ernst genommen zu werden? Hat sie in diesem verbitterten Kampf vielleicht das Lachen verloren? Warum haben andere Wissenschaftsdisziplinen (z. B. Medizin, Psychologie) diese Thematik längst entdeckt? Warum schulen viele Unternehmen der freien Wirtschaft ihre Manager und Mitarbeiter in Sachen Humor? Warum bildet dieses Thema in der Fortbildung von Pädagogen immer noch einen weißen Fleck?

Der Kabarettist Dieter Hallervorden spottete mal: „Deutscher Humor ist ein echter Schlankmacher. Man muss meilenweit laufen, bis man ihn trifft.“ Ich frage provokant: Kann es sein, dass wir Pädagogen uns noch gar nicht auf den Weg gemacht haben, den Humor zu suchen?!

Fragen über Fragen! Lassen Sie sich, lieber Leser, von den Antworten überraschen und ins Reich der fröhlichen Pädagogik entführen. Ein Plädoyer für mehr Herzensbildung in der Pädagogik habe ich bereits im vorherigen Schatzbuch gehalten. Nun geht es mir um ein vehementes Plädoyer für mehr Humor in der Pädagogik. Mit diesem Schatzbuch möchte ich Ihnen, liebe Leser, viele Werkzeuge für eine Erziehung mit Herz und Humor an die Hand geben, damit Kinder überall – ob im Elternhaus, im Kindergarten oder in der Schule – das erforderliche Kraftpaket für eine ganzheitliche Entwicklung erhalten: Das Lachen!

Dabei möchte ich betonen, dass ich Humor und Lachen nicht als neue, pädagogische Maßnahmen oder mechanische Instrumente ansehe. Mir geht es vielmehr darum, Humor und individuelles Lernen miteinander zu verbinden; Humor als Medium für neue geistige und emotionale Horizonte zu eröffnen; Humor als wesentlichen Bestandteil eines glücklichen Lebens darzustellen. Denn das Lachen ist weit mehr als nur eine Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge oder ein Schlüssel zum beruflichen Erfolg. Es bil-

det die Basis für eine liebevolle Entwicklung des Menschen als Ganzen – als lernendes, soziales, kommunikatives, emotionales und geistiges Wesen.

Bitte erwarten Sie von mir nicht die universelle Theorie des Lachens in der Pädagogik, sondern vielmehr Denkanstöße, Tipps und praktische Vorschläge, die Sie, lieber Leser, in Ihrem pädagogischen Alltag individualisieren müssen.

Mein Traum als Pädagogin wäre es, dass in der Pädagogik eines Tages Lernen und Lachen ein Traumpaar bilden! Tja, träumen reicht leider nicht aus! Das Buch musste ich schon noch schreiben, und Sie, lieber Leser, müssen das Gelesene auch ins Leben hineinbringen! Dann wird unser Traum vielleicht eines Tages Wirklichkeit!

Desto mehr Pläne ich schmiedete, Sie mit meinem Buch davon zu überzeugen, dass Lachen und Lernen ein Traumpaar bilden, umso öfter kam mir folgendes Sprichwort in den Sinn:

Wenn du Gott zum Lachen bringen willst,  
erzähle ihm deine Pläne.  
*Moldawisches Sprichwort*

## Welche Schätze birgt dieses Buch?

Wenn wir lachen, dann spielen nicht nur unser Körper und unsere Psyche eine große Rolle, sondern auch unsere Evolution, Sozialisation, Kultur, Religion ja sogar die Politik. Schnell war mir bei der Recherche für dieses Schatzbuch klar, dass ich nur mit einer interdisziplinären Vorgehensweise dem interessanten Phänomen des Lachens auf die Spur kommen konnte.

Lachen ist das älteste universale menschliche Vokabular! Lachen wir tatsächlich schon seit Millionen Jahren? Ist Lachen also angeboren? Wie und warum lachten unsere Vorfahren? Welchen Überlebensvorteile hat uns im Laufe der Evolution das Lachen gebracht? Wo sitzt das Lachen und wie funktioniert es? Diese Fragen versuche ich in **Kapitel 1 „Die Evolution des Lachens“** zu beantworten.

Lachen und Humor blicken auch auf eine lange und interessante Wissenschaftsgeschichte zurück. Die Frage, weshalb Menschen überhaupt lachen und welche Vorteile es birgt, beantworten Wissenschaftler aus der Medizin, der Psychologie und der Soziologie mit unterschiedlichen Forschungsergebnissen. So kann z.B. die Medizin heute viele positive Wirkungen des Lachens auf unsere Gesundheit nachweisen. Aber unser Lachen ist auch ein kulturelles Phänomen, dass von gesellschaftlichen, religiösen, philosophischen und sogar politischen Strömungen beeinflusst wird. Wann, wo und in welcher Situation ist welches Lachen für wen kulturell angemessen oder nicht? Vermag Humor und Lachen politischen Widerstand zu schüren, und vermag Humor unsere Angst vor dem Leid und dem Sterben zu lindern? Das Lachen war lange Zeit ein Stiefkind der Forschung, aber in den letzten Jahren hat die noch junge Lachforschung (Gelotologie) Stück für Stück aufgeholt. Sie hat viele neue Erkenntnisse zu Tage gebracht. Mit all diesen Aspekten beschäftige ich mich im **2. Kapitel „Die Wissenschafts- und Kulturgeschichte des Lachens“**.

Bei meiner intensiven Recherche entdeckte ich eine erstaunliche Vielfalt des Lachens. Es gibt das echte und das unechte Lachen, das gute und das ‚böse‘ Lachen, den männlichen und weiblichen Humor und nicht zu vergessen, die Phänomene des Kitzelns und

des Tränenlachens. Was es da Erstaunliches zu berichten gibt, erfahren Sie, lieber Leser, im **3. Kapitel „Die Vielfalt des Lachens“**.

Als ich feststellte, dass Humor auch ohne Lachen existieren kann, und dass der Witz und eine optimistische Lebenseinstellung eigenständige Phänomene sind, entdeckte ich eine große Lachfamilie, die ich Ihnen im **4. Kapitel „Die Verwandten des Lachens“** vorstellen werde.

Das **5. Kapitel „Die Pädagogik des Lachens“** zu benennen, ist mir schwer gefallen, denn dabei fiel mir auf, wie wenig wir bislang noch die Pädagogik mit Lachen und Humor verbinden! Was wissen wir Pädagogen und Eltern über die Entwicklung des kindlichen Lachens? Warum und worüber lachen Kinder? Erzieht es sich mit Humor wirklich leichter? Kann Humor überhaupt erlernt werden? In diesem Kapitel werden Sie, lieber Leser, erfahren, dass Lachen und Lernen ein Traumpaar bilden, aber auch dass die Pädagogik ihre Grenzen im Umgang mit Humor kennen muss.

Das **6. Kapitel „Der große Praxisteil“** beschäftigt sich mit der konkreten Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse im pädagogischen Alltag. Ich habe – wie in meinen vorhergehenden Schatzbüchern – auch diesmal viele Praxisbausteine gesammelt und entwickelt: Lustige Geschichten, Gedichte, Rätsel, Reime und sogar Lachyoga-Übungen. Dass Sie weder Geld noch Materialien brauchen, um mit Herz und Humor zu erziehen, zeigt meine umfangreiche Sammlung an lustigen Spielen. Am Ende dieses Kapitels erwarten Sie wertvolle Lachtipps für Ihren oftmals beschwerlichen pädagogischen Alltag.

Geschichten zum Staunen und Schmunzeln aus dem Reich des Lachens können Sie im **7. Kapitel „Kleine Schatztruhe des Lachens“** entdecken. Und als leidenschaftliche Kölnerin lege ich Ihnen dort gerne das Kölsche Grundgesetz ans Herz.

Im Schlusskapitel **„Wer zuletzt lacht!“** halte ich als Erziehungswissenschaftlerin mein Plädoyer für mehr Humor in der Pädagogik und für mehr Lachen beim Lernen!



Wertvolle Adressen und Adressaten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz habe ich für Sie am Ende des Buches zusammengetragen. Das Spektrum reicht vom Verein der Clown Doktoren, über Lachclubs bis hin zum Club der Optimisten.

Übrigens, damit Ihnen während der Lektüre das Schmunzeln nicht vergeht, finden Sie im Text ab und an Witze für kleine und große Kinder, aber auch immer wieder den Kasten „Allen Ernstes!“. Hier warten witzige, erstaunliche aber wahre Fakten auf Sie. Und wenn Sie dieses Symbol  entdecken, so signalisiert es Aussagen von mir, die ich mit einem schmunzelnden Augenzwinkern treffe.

Wenn ich – wie in den beiden vorherigen Schatzbüchern – auch diesmal von Pädagogen spreche, dann wende ich mich nicht nur an die etablierten Berufsgruppen wie Erzieherinnen und Lehrkräfte sondern auch an Mütter, Väter, Großeltern und an alle, die die Entwicklung eines Kindes mit Herz und Humor begleiten möchten.

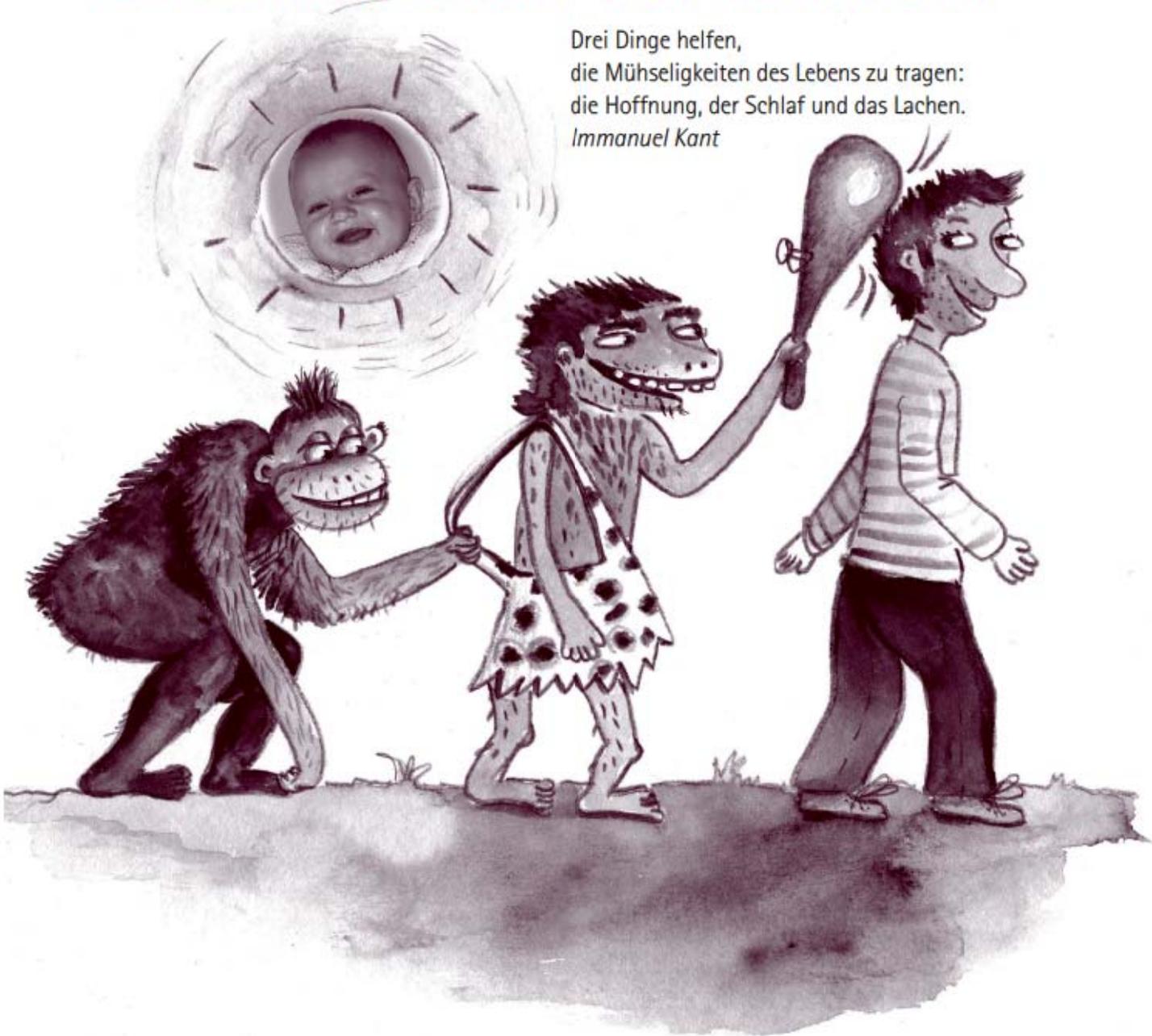
Ich meine es also sehr ernst mit dem Lachen in der Pädagogik und zwar ganz im Sinne des dänischen Physikers Niels Bohr (1885 – 1962):

**Es gibt Dinge, die so ernst sind,  
dass einem nichts anderes übrig bleibt,  
als über sie zu lachen.**

## Kapitel 1

# Die Evolution des Lachens

Drei Dinge helfen,  
die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen:  
die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.  
*Immanuel Kant*



**W**arum um alles in der Welt schütteln wir uns vor Lachen, werfen dabei den Kopf nach hinten und stoßen urkomische und befremdliche Lachlaute aus? Was hat sich die Evolution dabei gedacht?

Unsere elementarste emotionale Äußerung ist neben dem Weinen das Lachen. Jeder Mensch versteht sie überall auf der Erde und zwar lange vor der Sprache. Denn unsere Vorfahren verständigten sich – so meinen Anthropologen – zunächst durch Mimik und Gestik. Erst im Laufe der Jahrtausende lernten wir, Laute zu äußern und zu verstehen. Die biologische Urausstattung für unsere zwischenmenschliche Verständigung bestand also aus Blicken, Gesten und einem Lächeln. Eine schöne Vorstellung!

War dies schon immer so? Ist unser Lachen unverändert seit Millionen von Jahren in der Evolution verankert? Ein biologischer Reflex, eine gewachsene Fähigkeit mit archaischen Strukturen?

Auf diese Fragen liefert uns die Forschung der Primaten (Menschenaffen) interessante Antworten. Schon der Evolutionstheoretiker Charles Darwin (1872) beobachtete, dass viele Affenarten, wenn sie vergnügt sind, einen wiederkehrenden Laut und heftige Atemgeräusche äußern, die unserem Lachen ähneln. Er ging bereits davon aus, dass es sich hierbei um Ausdrucksformen handelt, die wohl der Verständigung dienen.

Auch der Humanbiologe und Mimikforscher Carsten Niemitz (Freie Universität Berlin) meint, dass im Laufe der Zeit alle höheren Affen zu Pantomimen wurden und zwar dank ihrer komplexen Gesichtsmuskulatur. So zeigen Paviane, Makaken und Gibbons ihr stummes Lächeln sogar mit geöffnetem Mund. Während diese Affenarten noch lautlos grinsen, geben die schlaunen Schimpansen mit ihrer rhythmischen Zwerchfellatmung bereits Lachgeräusche von sich. Darin sieht Carsten Niemitz (2005) einen selektiven Vorteil: Das laute Lachen erreicht eine breitere Masse! Die lautlos grinsenden Paviane sind auf Blickkontakt angewiesen und somit auf ein nahes Gegenüber. Dagegen können die Schimpansen sich aufgrund ihrer Lachlaute mit einem breiteren Publikum verständigen.

„Affen schnarchen oder grunzen mehr“, beschreibt Elke Zimmermann (2007) von der Tierärztlichen Hochschule in Hannover. Sie analysierte Tonaufnahmen von jungen Bonobos (Zwergschimpansen) und stellte Erstaunliches fest: Beide – Mensch und Affe – stoßen rhythmische Lachsilben in stakkatoartiger Frequenz aus. Aber das Atmen der

Affen ist nur als rhythmisches Vibrieren nachweisbar, während es bei uns den Schall erzeugt. Ein Schimpanse kann zwar leise lachen, aber Testpersonen, denen man dieses Affenlachen vorspielte, vermuteten eine Asthmaattacke oder Sexuallaute. Denn Affen lachen doppelt so schnell; sie vokalisieren sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen pro Atemzug einen Lachton. Und schon hört sich ihr Gelächter wie ein Hecheln an.

Menschen dagegen lachen so wie sie sprechen. Sie nehmen einen Atemzug und produzieren beim Ausatmen einen oder mehrere Töne: hahaha! Daher meint der Lachforscher Robert Provine (2000), dass Sprechen und Lachen nichts anderes seien als moduliertes vokalisiertes Ausatmen, für das jedoch der Brustkorb und das Atmungssystem eines Zweibeiners erforderlich sind.



### Darüber lachen Kindergartenkinder

Zwei Krähen schauen interessiert einem Düsenjet nach. „Der ist ein bisschen schneller als wir“, sagt die eine. „Na, kein Wunder“, krächzt die andere, „stell dir vor, dein Hintern würde brennen!“

In der Evolution des Lachens kommt es also nicht nur auf den richtigen Ton an, sondern auch auf die aufrechte Haltung! Aber eines verbindet uns Menschen mit den Affen: Die Gesichtsmimik, das sogenannte Spielgesicht. Es zeigt ein miteinander kooperierendes System von Augen-, Wangen- und Mundpartie. Jede einzelne Partie spiegelt Informationen über den emotionalen Zustand wider. Junge Bonobos lachen beim Kitzeln ebenso reflexartig wie Menschenbabys! Zwar ist ihre Lachtonlage ein wenig höher, aber ein freudiges Gesicht mit geöffnetem Mund zeigen auch sie. Mit ihrem Spielgesicht wollen sie ausdrücken: Ich mein's nicht ernst. Bitte greif mich nicht an!

## Wie und warum lachten unsere Vorfahren?

Wer lächelt, statt zu toben,  
ist der Stärkere.

*Japanische Weisheit*

Die stumme Lachmimik gehört also zum archaischen Repertoire des Affen und des Menschen. Aber wie kam es zum ersten lauten Lachen unserer Vorfahren?

Auch wenn hierüber noch viel spekuliert wird, so ist doch Eines gewiss: Das laute Lachen begann mit dem Bipedem! So nennen Paläoanthropologen ein Lebewesen, das mit aufgerichteter Wirbelsäule auf zwei Beinen gehen kann. Erst durch diesen aufrechten Gang und dem dabei erhobenen nach vorne gerichteten Gesicht entwickelte sich unsere Mimik zu einem weithin sichtbaren Signal. Aber diese Fähigkeit brachte uns auch Nachteile, denn Bipeden laufen langsamer als Vierbeiner und sind damit potenziellen Fressfeinden z. B. Großkatzen eher ausgeliefert.

Unseren Vorfahren, die in kleinen Stämmen lebten und noch nicht sprachen, blieb also nichts anderes übrig, als akustische Signale zu entwickeln, die sie vor Gefahren warnen und Kommunikation ermöglichen. Mit den lauten Schallwellen ihres Lachens, die sich in alle Richtungen ausbreiten, konnten sie Botschaften weithin hörbar senden.

Und dies wurde überlebenswichtig als vor rund 2,5 Millionen Jahren der Homo rudolfensis den Steinkeil entdeckte. Damit konnte er seinen Feind erschlagen und zwar lange bevor er mit ihm sprechen konnte. Tagsüber wussten unsere Vorfahren sich durch Überlegenheits- und Demutsgesten – ähnlich den Tieren – zu helfen. In der Nacht jedoch waren ihre Gestik und Mimik nicht erkennbar.

Keine andere emotionale Äußerung als das Lachen vermag der Mensch aus so großer Distanz zu erkennen. Bereits neunzig Meter entfernt registrieren wir, dass unser Gegenüber lacht. Für unsere Vorfahren war diese Entfernung viel weiter als der weiteste Speerwurf eines Kontrahenten und garantierte ihm somit den entscheidenden Fluchtvorsprung.

Das Überleben des frühzeitlichen Menschen hing also von seinen beschwichtigenden Lachlauten ab. Sie halfen ihm die Bedrohlichkeit zu entschärfen und Entspannung herbeizuführen, ganz nach dem Motto: Ich tu dir nichts; tu mir auch nichts!

Ist Lachen vielleicht aus diesem Grunde auch so ansteckend? Probieren Sie es mal bei der nächsten Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus. Oder bei Ihrem nächsten Telefonat. Sie werden intuitiv fühlen, ob Ihr Gesprächspartner am anderen Ende der Leitung lächelt.

Kennen Sie auch das Lachen der Erleichterung, wenn sich ihr tiefer Schrecken in wohliges Nichts auflöst? Evolutionsbiologen vermuten, dass der Homo sapiens, der nach einem langen Kampf ein bedrohliches Tier (z.B. ein Mammut) besiegte und noch von Angst gezeichnet war, seinen Triumph lauthals lachend genoss. Ein befreiendes Gelächter unter Jägern wirkte zugleich auch verbindend.



### Augenzwinkernd

So manches Lachen am Wirtshaus-Stammtisch klingt oft heute noch wie der Nachhall eines harten Kampfes. Körper zucken, Schenkel werden geklopft und die Zähne liegen blank!

Spätestens jetzt erkennt jeder Neuzeitmensch, dass sich unser Lachen von einer stummen zähnebleckenden Unterwürfigkeitsmimik der Primaten zu einem lauten beschwichtigenden Kommunikationssignal entwickelt hat.

Dieses Lachen müssen wir nicht wie Gehen und Sprechen erlernen. Es handelt sich vielmehr um ein so genanntes anthropogenes Verhaltensmuster, über das wir von Geburt an verfügen. Es ist als biologisches Erbe in unseren Genen gespeichert – wie das Saugen an der Mutterbrust, das Schlucken oder das Weinen. Daher können Taubblinde auch ebenso herzlich lachen wie ihre Mitmenschen.

Aber unser Lachen ist auch sehr individuell: Es gibt keine zwei Menschen, bei denen die Melodie, die Frequenzverteilung und der Atemrhythmus des Lachens identisch sind. Sogar eineiige Zwillinge lachen unterschiedlich.

Bis heute noch verbindet uns weltweit das gleiche Lachen, aber wir sprechen viele unterschiedliche Sprachen (Fremdsprachen!), die uns trennen. Evolutionär betrachtet

ist also das laute Lachen eine archaische menschliche Errungenschaft, die uns näher brachte und bringt. Seine Funktion fassen Anthropologen zusammen: Es zügelt negative Gefühle, deeskaliert Konflikte und entspannt stressige Situationen. Kurzum: Ein Lachen oder Lächeln vermag den aggressiven Fremden zu beschwichtigen und friedlich zu stimmen. Denn wer lacht, kann nicht gleichzeitig aggressiv sein. Schließlich gehen Menschen, die sich anlachen, immer aufeinander zu und nie voneinander weg.

Dieses archaische Signal verstehen wir heute in den Chefetagen globaler Konzerne ebenso wie vor einer Million Jahre.

Lachen ist auch im biologischen Sinne entwaffnend; es senkt den Adrenalin Spiegel und damit unsere Anspannung. Der amerikanische Komiker Bill Cosby brachte es auf den Punkt: If you can laugh at it, you can survive it!

## Wo sitzt das Lachen und wie funktioniert es?

Jahrhundertlang suchten Gelehrte nach dem Sitz des Lachens. Während des ganzen Mittelalters und in der Renaissance glaubten sie, es in einem Organ gefunden zu haben: der Milz. Da sie dem Zwerchfell am nächsten liegt, erschien dies auch plausibel. Wen wundert's also, dass das englische Wort für Milz „spleen“ heißt. Ein Ausdruck, mit dem wir bis heute die komische Eigenart eines Menschen bezeichnen, die uns zum Lachen bringt.

Erst die moderne Neurologie spürte das Lachen im Gehirn auf, genauer gesagt in der frontalen Hirnrinde. Ende der 90er Jahre gelang es schließlich Neurologen, den Sitz des Lachens genauer zu lokalisieren: Im Großhirn am linken vorderen Stirnlappen nahe dem Sprachzentrum. Diese fingernagelgroße Stelle reagiert auf kurze Stromimpulse sehr empfindlich; wird sie gereizt, so lachen wir plötzlich und grundlos. Und je stärker die Stromstöße sind, um so schallender lachen wir.

Zunächst schienen die Forscher fündig geworden zu sein. Aber letztendlich hatten sie nur das letzte Glied in einer langen Reaktionskette gefunden, nämlich den motorischen Auslöser unseres Lachens. Neueren Erkenntnissen zufolge gibt es im Gehirn kein explizites Lachzentrum. Die Impulse, die unser Lachen auslösen, können aus vie-

len unterschiedlichen Hirnregionen kommen. Wenn wir gekitzelt werden, sind andere Gehirnbereiche aktiv, als wenn wir die Pointe eines Witzes erfassen oder uns einfach nur freuen.

So zeigen bildgebende Verfahren, dass der Weg eines Witzes sehr lang und komplex ist: Zunächst gelangt er über das Ohr ins Hörzentrum, von da wandert er weiter ins Zentrum für Sprachverständnis, wo er analysiert wird. Findet ihn unser Gehirn witzig – eine kognitive Entscheidung – aktiviert es ein emotionales Areal, damit wir Glück empfinden, und setzt dann zu guter Letzt das motorische Areal in Gang, das uns ein Lächeln auf's Gesicht zaubert.



### Darüber lachen Schulkinder

Zwei Spatzen sitzen auf einer Telegrafenf Leitung. Unter ihnen ist ein Mann sein Butterbrot. Sagt der eine Spatz: „Wenn der uns nicht bald was abgibt, wird er mich von der anderen Seite kennen lernen!“

Es sind also drei Komponenten im Gehirn, die immer gemeinsam als Lach-Netzwerk aktiv werden: Kognition – Emotion – Motorik. Die Kognition sitzt im rechten frontalen Stirnappen, die Emotion im limbischen System und die Motorik in der linken Hirnhälfte, der sogenannten supplementär-motorischen Rinde.

Nach gelungener Schwerstarbeit belohnt uns das Gehirn mit der verstärkten Ausschüttung von Glückshormonen. Sie sorgen für das Hochgefühl, das auf uns stimmungsaufhellend, luststeigernd und schmerzlindernd (→ Kap. 2 a) wirkt.

Das vordergründig einfach aussehende Lachen ist also ein hochkomplexer Vorgang, mit dem sich die Neurologin Barbara Wild (Universitätsklinikum Tübingen) beschäftigt. Es gelang ihr, Humor mittels der funktionellen Magnetresonanztomografie erstmals bei nicht hirngeschädigten Testpersonen sichtbar zu machen. Bunt gefärbte Flecken auf dem im Computer erzeugten Gehirnbild zeigen, wann und wo einzelne Hirnareale aktiv sind. So konnte Barbara Wild gemeinsam mit dem Psychologen Willibald Ruch (Universität Zürich) und dem Psychotherapeuten Appletree Rodden (Christliches Kran-

kenhaus Quakenbrück) feststellen, dass beim Lachen zwei unterschiedliche Netzwerke aktiv sind: Eines für die Entstehung von echtem, mit Gefühlen verbundenem Lachen und ein anderes für das bloße Höflichkeits-Grinsen.

Außerdem spürten sie ein Hirnareal auf, das wie ein Schalter wirkt. Hier wird entschieden: „Lustig, lache!“ oder „Nicht lustig, bleib ernst!“ So kann dieser Schalter einem Menschen, der z. B. keine Ostfriesenwitze mag, die Erlaubnis zum Lachen verweigern.

Was die Forscher überraschte: Halten wir etwas für witzig, dann wird nicht etwa unser Lachen angeschaltet, sondern seine Unterdrückung wird ausgeschaltet. Das heißt also, dass wir ein Leben lang versuchen, unsere Mimik unter Kontrolle zu halten. Barbara Wild und ihre Kollegen vermuten, dass dieser Unterdrückungsmechanismus bei Kindern noch nicht funktioniert. Denn die betroffene Hirnregion, das Stirnhirn, reift erst spät heran. Vielleicht ist dies der Grund, warum Kinder so viel lachen.

Eine andere Forschergruppe ging der Frage nach, warum Lachen ansteckend ist. Schon die Geräusche lachender Menschen veranlassen das Gehirn sofort, die Gesichtsmuskeln auf das Mitlachen vorzubereiten. In der hierfür zuständigen Hirnregion befinden sich zahlreiche Spiegelneuronen<sup>2</sup>. Reagieren diese auch bei rein akustischen Signalen automatisch?

Dieser Frage ging die Neurowissenschaftlerin Jane Warren (vgl. 2007) und ihre Kollegen nach. Sie spielten Testpersonen verschiedene emotionale Laute vor und zwar für Triumph, Spaß, Angst und Ekel. Bei allen Hörbeispielen wurde der prämotorische Cortex aktiv, also der Hirnbereich, der die Bewegungsabläufe unserer Gesichtsmuskeln koordiniert. Aber seine Aktivität war bei den positiven Gefühlen – Lachen und Jubeln – deutlich stärker als bei Ekel und Angst. Das Forscherteam konnte also nachweisen, dass positive Emotionsgeräusche ansteckender sind als negative.

---

<sup>2</sup> Spiegelneuronen = Nervenzellen, die nur durch die Betrachtung einer Bewegung anderer Menschen aktiviert werden. Sie spiegeln also Bewegung auf nervlicher Ebene wider.



## Allen Ernstes! – Es gibt eine Witzelsucht!

Es gibt Hirnschädigungen vor allem im vorderen, frontalen Abschnitt des Gehirns (Frontalhirnsyndrom), die eine so genannte Witzelsucht (med. Begriff: Moria) auslösen können. Betroffene sind überaus gut gelaunt, ergehen sich in Blödeleien und Witzen und brechen grundlos in Gelächter aus. Hirnforscher vermuten, dass bei Witzelsüchtigen das komplizierte Netzwerk von Kognition – Emotion – Motorik zusammengebrochen ist. Sie können ihre Lachimpulse nicht mehr so steuern, dass sie sozial verträglich sind.

Die Witzelsucht ist ein Komplex von psychopathologischen Symptomen: Geschwätzigkeit, überzogene Fröhlichkeit ohne äußeren Anlass, häufige scherzhafte meist unpassende Bemerkungen, sowie eine gewisse Distanzlosigkeit.

Manisch-depressive Patienten können in ihren manischen Phasen ähnliche Symptome zeigen.

Es lacht aber nicht nur das Gehirn sondern unser ganzer Körper. Und dabei betreibt er Hochleistungssport: Vom Bauch bis zum Gesicht lachen rund 300 verschiedene Muskeln mit, wobei der Lachmuskel, der Zygomaticus<sup>3</sup> für 15 Gesichtsmuskeln zuständig ist.

Wie wir wahrgenommen werden, hängt vor allem von unserer Mimik ab – dank der Vielfalt unserer Gesichtsmuskeln kann unser Gegenüber Rückschlüsse ziehen auf Alter, Geschlecht, Typ und aktuelle Gefühlslage und dies über alle kulturellen Grenzen hinweg.

<sup>3</sup> Diesen Muskel entdeckte vor fast hundertfünfzig Jahren der Pariser Arzt Duchenne de Boulogne. Zur Erforschung der menschlichen Mimik befestigte er Testpersonen Elektroden im Gesicht und aktivierte ihre Muskeln mit Stromstößen. Dabei lokalisierte er in der linken und rechten Gesichtshälfte je einen Muskel, der die Mundwinkel nach oben zieht und uns lächeln lässt. Er nannte ihn „Muskel der Freude“, die moderne Anatomie spricht vom „Zygomaticus major“.

Wenn wir einen richtigen Lachanfall haben, drücken unsere Bauchmuskeln die Luft mit 100 km Geschwindigkeit hinaus. Wir atmen dann schneller und unsere Lunge nimmt rund drei- bis viermal mehr Sauerstoff als gewöhnlich auf. Unser Zwerchfell hüpfert und wir stoßen rhythmische Laute aus, wovon jeder einzelne ca. 75 Millisekunden dauert und bis zum nächsten vergehen 210 Millisekunden. Es beginnt ein einzigartiger Marathon: viele Muskeln spannen sich an, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller, die Lunge erhöht die Sauerstoffzufuhr, Kopf und Gesicht werden stärker durchblutet, die Herztätigkeit steigt, die Verdauung wird angeregt, das Zwerchfell vibriert und massiert die inneren Organe und schließlich machen uns stimmungsaufhellende Hormone glücklich!

Nach rund sechs Sekunden verebbt der Lachanfall und unser Körper ist absolut entspannt.

Übrigens, während dieses anstrengenden Ganzkörpereinsatzes erschlaffen die Beinmuskeln. Daher schwanken wir bei einem heftigen Lachanfall hin und her und kippen leicht nach vorne. Nach sechs Sekunden ist der Spaß erst einmal vorbei – vorausgesetzt, alles verläuft normal.



### Augenzwinkernd

Wir sollten uns bei dieser positiven Kettenreaktion einen Lachanfall nach dem anderen gönnen. Aber Vorsicht: Auch die Blasenmuskulatur entspannt sich! Beim heftigen Lachanfall kann dies zu einem peinlichen Missgeschick führen, das Sie als Redewendung „sich vor Lachen in die Hose machen“ sicher kennen.

## Kapitel 2

# Die Wissenschafts- und Kulturgeschichte des Lachens

Humor ist der  
Regenschirm der  
Weisen.

*Erich Kästner*



**L**achen und Humor gehören zu den Universalien des menschlichen Denkens und Handelns. Das Lachen verrät nicht nur viel über den Lachenden selbst, sondern vor allem über seinen wissenschafts- und kulturhistorischen Sozialisationshintergrund.

Ein Blick in die Kulturgeschichte zeigt, dass ein offenes Lachen nicht immer als Inbegriff von Jugend, Attraktivität und Erfolg angesehen wurde. Über lange Zeiten war es streng reglementiert und von Tabus und Konventionen eingeeignet. Wann und wo über was und wie lachen durfte, lag nicht im freien Ermessen des Einzelnen, sondern war stets kulturellen Regeln unterworfen.

Die Wissenschafts- und Kulturgeschichte der Heiterkeit zeigt viele ernste aber auch viele witzige Seiten. Alle werde ich aufgrund der Vielfalt nicht aufzeigen können; sie füllen bereits viele Fachbücher. Aber eine witzige Seite im großen Buch der Humorgeschichte, liebe Leser, möchte ich für Sie aufschlagen, denn Sie werden staunen und lachen!

Wir kennen es alle, das Familienlachen von politischen Wahlkampfplakaten herab und das betörende, offenmundige Lachen der Stars und Sternchen, die uns mit ihren makellos weißen Zähnen von Kinoplakaten oder Illustrierten-Glanzblättern entgegenstrahlen. Diese Lacher werden Sie, lieber Leser, von nun an nicht mehr als selbstverständliche Bestandteile Ihres Alltag ansehen, denn es gibt sie noch nicht lange. Ein Blick in die Geschichte lehrt uns Erstaunliches: Zähne zeigen war in der Öffentlichkeit Jahrhunderte lang verpönt! Noch bis vor 50 Jahren schickte es sich für unsere Großeltern nicht, öffentlich zähnebleckend zu lachen. Auf alten Fotoalben zierte stattdessen ein kleines Lächeln ihre Mundwinkel. Selbst bei besonders freudigen Anlässen, z.B. einem Hochzeitsfest, zeigten uns unsere Vorfahren nur geschlossene Münder und eine strenge Mimik.

Aber warum bloß diese Zurückhaltung? Nun, dies geschah aus gutem Grund, denn ein offenes Lachen hätte früher den schlechten Zustand der Zähne offengelegt. Im Mittelalter gehörten Zahnleiden zu den häufigsten Erkrankungen, denn die stark faserreiche Kost zwang die Menschen zum intensiven Gebrauch ihrer Kauwerkzeuge. Auch fand sich in ihrer Nahrung häufig Sand, der die Zähne zunehmend abschmirgelte. Dies hatte

Vor- und Nachteile, denn die Zähne nutzten sich zwar im Laufe des Lebens enorm ab, aber aufgrund der mangelnden Fissuren konnte auch kein Karies entstehen. Dieses Übel kam erst mit der Einführung der Kartoffel! Sie sorgte als Kohlehydratlieferant zwar für das Ende der großen Hungersnöte, aber sie bescherte den Kariesbakterien neue Nahrung. Und die wüteten nach Herzenslust: Sie zerfraßen die Zahnschmelze, es kam zu schmerzhaften Vereiterungen bis in den Kieferknochen und nicht selten zu tödlichen Blutvergiftungen. Außer Wunderheilern und Quacksalbern, die auf den mittelalterlichen Jahrmärkten unter großen Schmerzen und Spektakel die Zähne mit unhygienischen Werkzeugen zogen, hatte die damalige Medizin wenig zu bieten.

Aber es sollten für die Kariesbakterien noch goldenere Zeiten kommen. Im 15. und 16. Jahrhundert sorgten die großen Entdeckungsfahrten für den Import von Zucker und Kakao, aus denen erstmals köstliche Pralinen und Konfekt hergestellt wurden. Ein gefundenes Fressen für Karies mit dramatischen Folgen: Erste Zähne fielen im Jugendalter aus, die anderen faulten bis zur gänzlichen Schwärze, es klafften weithin sichtbare Zahnlücken. Ein Reisender beschrieb die englische Königin Elisabeth I. im Jahre 1598: „Die Königin steht in ihrem 65. Lebensjahr und wirkt sehr würdevoll: Ihr Gesicht ist länglich, ihre Haut hell, aber runzlig, ihre Augen sind klein, aber sehr dunkel und freundlich, sie hat eine leichte Hakennase, ihre Lippen sind schmal und ihre Zähne schwarz, ein Mangel, an dem die Engländer deshalb zu kranken scheinen, weil sie allzuviel Zucker verwenden.“

Der desolate Zustand der Zähne führte auch zu unerträglichem Mundgeruch. Und wenn Sie, lieber Leser, den Gebrauch eines Fächers bislang als vornehme Geste der höfischen Etikette angesehen haben, so muss ich Sie enttäuschen. Am Hofe Ludwig XIV. (1638 – 1715) diente er als Sichtschutz für die schwarzen, maroden Zahnstummel, und er schützte die umstehende Gesellschaft vor dem bestialischen Gestank verfaulter Zähne und vereiterter Kieferknochen.

Viele nachfolgende Generationen litten unter diesem Schicksal. Erst die Verwissenschaftlichung der Zahnheilkunde brachte das allmähliche Ende der Zahntorturen. So entdeckte Wilhelm Conrad Röntgen im Jahr 1895 die bahnbrechenden X-Strahlen, die erstmals einen Knochendurchblick möglich machten. Ein Jahr später erkannte die Wissenschaft, dass die Kariesentstehung ein chemischer Prozess ist. Das neue Wissen





## Allen Ernstes! – Ein Sonnenkönig ohne strahlendes Lachen

Der eitle Sonnenkönig Ludwig XIV. ließ sich auf Anraten seines Leibarztes alle faulen Zähne ziehen. Dabei musste er sehr tapfer sein, denn nun begann eine unerträgliche Tortur: Nachdem die Zähne aus seinem linken Oberkiefer gezogen waren, bildete sich ein Abszess, Kieferknochen- und Nasennebenhöhlen entzündeten sich. Sein behandelnder Arzt zögerte nicht lange und zog ihm – um die Schmerzen zu lindern (!) – die restlichen oberen Zähne. Aber dabei brach er ihm einen Teil des Gaumenbeines heraus und brannte „zum Zwecke der Desinfektion seiner Majestät das Loch im Gaumen mit einem glühenden Eisenstab“ aus. Ludwig XIV. hatte nun nicht nur ein entstelltes Gesicht und ständige Schmerzen, sondern beim Weintrinken sprudelte die Hälfte durch das Gaumenloch aus seiner Nase heraus! Aber damit war es noch nicht gut! Weiterhin voller Vertrauen auf seine Leibärzte ließ er sich auch noch alle unteren Zähne entfernen, wobei sein Unterkiefer brach. Dermaßen verunstaltet und maltretiert blieb der große Sonnenkönig in seinen letzten Jahrzehnten zahnlos. Sein Essen musste er bis zu seinem Tod unzerkaut schlucken.

führte zu neuen Methoden in der Zahnmedizin und die Bismarck'sche Sozialgesetzgebung sorgte dafür, dass die Zahnbehandlung für alle bezahlbar war. Die Zahnerkrankungen nahmen nun stetig ab und der Wunsch nach Pflege mit Zahnbürste und -pasta wuchs. Rasch entstand ein neuer Industriezweig, der das aufkommende Bedürfnis nach gesunden, strahlend weißen Zähnen gerne stillte. Und dies kam letztendlich dem Lächeln und Lachen zugute. Rasch rückte das offenlippige Lachen mit makellosen Zähnen in die Öffentlichkeit und galt plötzlich als schick.

Spätestens Ende der 50er Jahre, als die Big Smile Lächelwelle aus den USA nach Europa schwappte, wurde das herzhaftes Lachen in Europa endgültig gesellschaftsfähig. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gingen die ersten Dentalhygieniker an die Schulen, wo sie bis heute Kindern das korrekte Zähneputzen zeigen.

Dieser kurze Rückblick in unsere Zahngeschichte zeigt eindrucksvoll, dass die große Wissenschafts- und Kulturgeschichte des Lachens nicht vor kleinen Bakterien gewappnet ist.



### Augenzwinkernd

Wenn Sie, lieber Leser, beim nächsten Praxisbesuch Ihren Zahnarzt freudig anlächeln, dann vergessen Sie nicht, sich bei ihm – stellvertretend für seine Vorgänger – für diese glücksbringende Errungenschaft des freien Lachens zu bedanken.

## Die Medizin des Lachens

Lachen ist wie ein Aspirin,  
es wirkt nur doppelt so schnell.

*Groucho Marx*

Die weise Erkenntnis des Volksmundes „Lachen ist die beste Medizin!“ hat lange Tradition. Bereits im 13. Jahrhundert stellte der Chirurg Henri de Mondeville fest, dass Lachen eine schnellere Rekonvaleszenz nach Operationen herbeiführte. Ebenfalls einem Arzt aus dem Mittelalter wird diese Aussage zugeordnet: „Der Patient sollte alle Sorge und Traurigkeit vermeiden. Bereite ihm Freude und Vergnügen mit all der Hilfe, die er schätzt.“

Dieser bis ins späte 19. Jahrhundert vorherrschende Glaube an die Heilkraft des Lachens ging im Laufe der Industrialisierung, der rasanten Entwicklung der Schulmedizin und der empirischen Forschung weitgehend verloren. Auf die heilsame Wirkung des Lachens besann man sich erst wieder seit 1970. Heute hat sich die Gelotologie als ernst zu nehmende Wissenschaft des Lachens in der Forschungswelt etabliert (→ S. 53). Hierzu trug maßgeblich das in der Lachforschung legendäre und oft zitierte Fallbeispiel des Journalisten Norman Cousins bei.



## Allen Ernstes! – Ein Journalist lacht seine Schmerzen weg

Der amerikanische Chefredakteur und Buchautor, Norman Cousins, wurde in den 60er Jahren nach einem Auslandsaufenthalt mit Fieber, Unwohlsein, starken Schmerzen und zunehmenden Lähmungserscheinungen in ein Krankenhaus eingewiesen. Dort diagnostizierten die Ärzte eine beginnende Spondylitis ankylosans, eine seltene und sehr schmerzhaft Autoimmun-Erkrankung des Rückenmarks und der Gelenke, bei der die Zellen sich selbst zerstören. Cousins Überlebenschance stand bei 1:500. Da ihn die Schulmedizin aufgegeben hatte, verließ der 49-Jährige auf eigenen Wunsch das Krankenhaus. Um ihn von den quälenden Schmerzen etwas abzulenken, besorgte ihm ein Kollege viele Comedy-Filme. Cousins schaute sich tagelang diese Filme an und machte eine bahnbrechende Entdeckung: Nach anhaltenden Lachsequenzen ließen seine Schmerzen nach, verschwanden für ein paar Stunden sogar gänzlich und in dieser Zeit konnte er phasenweise durchgehend schlafen.

Aus vielen Wissenschaftsbeiträgen wusste er von der unheilvollen Kraft negativer Gedanken auf das Immunsystem. „Umgekehrt müsste ein konsequent hervorgerufener, permanent positiver Gefühlszustand den gegenteiligen Effekt haben“, schlussfolgerte Cousin. Begleitend zu den Maßnahmen der Ärzteschaft therapierte er sich nun selbst mit einer systematischen Lachkur: Monatelang sah er sich Filme von berühmten Komikern an und ließ sich witzige Bücher vorlesen. Seine Schmerztherapie bestand aus nur einem Medikament: Ausgelassenem Lachen!

Im Laufe dieses Lachtrainings ging die Entzündung seiner Gelenke zurück, und nach zehn Monaten war er nahezu schmerzfrei. Seine behandelnden Ärzte konnten die Schmerzlinderung und seine allmähliche Genesung durch regelmäßige Laborbefunde bestätigen.

Cousins, der aufgrund seiner eigenen Erfahrungen zum ersten Lachforscher wurde, fasste seine Gedanken später zusammen: „Die besten Ärzte sind nicht nur außergewöhnliche Diagnostiker, sondern Menschen, die

die phänomenale Energie (und daher die heilende Tendenz) verstehen, die aus der Fähigkeit eines Individuums erwächst, sich eine optimistische Haltung in Bezug auf alle menschlichen Probleme zu erhalten. Es ist eine Perversion des Rationalismus zu argumentieren, dass Worte wie Hoffnung, Glaube, Liebe, Schönheit – oder Lachen – ohne physiologische Bedeutung wären. Die wohltuenden Emotionen sind nicht nur notwendig, weil sie gefallen, sondern weil sie eine regenerative Kraft in sich tragen." (1981)

Der schließlich genesene Norman Cousins engagierte sich als Humorforscher an der University of California in Los Angeles. Entgegen aller düsterer Prognosen seiner behandelnden Ärzte lebte er noch sechzehn Jahre relativ gesund.

Sein Buch „Anatomy of an Illness“, das er 1976 veröffentlichte, gab den Startschuss für die medizinische und neurologische Erforschung des Lachens. Und Cousins Krankheitsgeschichte lieferte den anschaulichen Beweis für die Selbstheilungskräfte des Körpers. In späteren Jahren modifizierte Cousins seine Entdeckung dahingehend, dass Humor als eine Metapher für viele positive Gefühle zu verstehen sei.

Im Jahre 1990 starb der Entdecker der unorthodoxen aber heilsamen Lachtherapie an einem Herzleiden.

Norman Cousins Erfahrungen nutzte später der Arzt Patch Adams. Er gründete in Arlington (US-Staat Virginia) sein eigenes Krankenhaus – das Gesundheits-Institut (!) – und integrierte dort Humor als medizinisches Heilmittel. Hier begegneten die Patienten dem Arzt als freundschaftliche, humorvolle Vertrauensperson. Dabei kannte der exzentrische Adams (Pferdeschwanz, langer Bart, bunte Kleidung) keine Tabus. So trat er z. B. Todkranken als Engel gegenüber. „Das macht Freude, das hilft! Wenn ich auftrete, dann haben die Patienten keine Zeit mehr, an ihre Krankheit zu denken!“, meinte er. Über diese revolutionäre Einführung des Humors in Krankenhäusern wurde 1999 der bekannte Film „Patch Adams“ gedreht, in dem Robin Williams die Hauptrolle spielte.