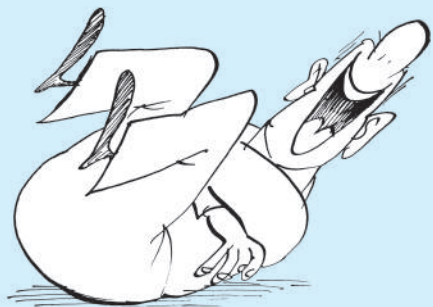


ZUM Inhalt

Lachen bis zum Umfallen

NORBERT LUBLASSER



Sie kennen sicher auch solche Menschen: Die merken sich jeden Witz, können ihn auch noch gut erzählen. Sie sind der Mittelpunkt jeder Gesellschaft, alle hängen an ihren Lippen. Schütteln sich vor Lachen.

Bisweilen geht Ihnen solch ein Mensch auf die Nerven. Wenn er nicht mehr aufhören kann, seine Pointen in die Runde zu werfen. Oder wenn er über seine Gags selbst am lautesten und längsten lacht.

Seien Sie ihm nicht gram: Der Mensch bringt Gesundheit. Eine halbe Stunde lachen, und Sie haben einen mittleren Marathon absolviert.

Also, lachen, lachen, lachen. Notfalls gekünstelt. Ein lautes Ha, Ha, Ha beim Spaziergang oder in der Badewanne. Es hilft! Schönes Wochenende!

NÄCHSTE Woche

In der nächsten Ausgabe von WOCHENENDE am 19. Mai planen wir unter anderem folgende Themen:

**Wer macht Kunst:** Bildende Kunst boomt. In den Hintergrund rückt dabei bisweilen die Relevanz der künstlerischen Aussage. Aber wer fragt schon nach einer Aussage, wenn der Preis stimmt!? Es zählt die Gewinnspanne. Kunstwerke dienen als dekorative Statussymbole und Anlageobjekte der Gegenwart. Besuch auf einem glitzernden Bazar voll schillernder Gestalten.



**Die Liebe ist ein Spiel:** Verliebtsein, was ist das eigentlich? Ganz genau kennt man die Mechanismen dieses Zustands der Seligkeit noch nicht. Aber eines scheint sicher: Man ist in dieser Phase tatsächlich ein bisschen „verrückt“. Ein subtiles Wechselspiel von Hormonen lässt die Verliebten in einem Gleichklang schwingen. Danach kehrt der Mann-Frau-Alltag ein.



**Lesen & hören:** Vor 15 Jahren betrat ein neuer Ermittler die Krimi-Bühne: Commissario Guido Brunetti. Er ist eigentlich das Produkt der Opernleidenschaft von Donna Leon. Dieser Tage erscheint Brunettis fünfzehnter Fall: „Wie durch dunkles Gras.“

Fortsetzung von Seite 1

Die Heilkraft des Lachens hat der amerikanische Journalist Norman Cousins in den siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts in seinem Bestseller „Der Arzt in uns selbst“ dokumentiert. Cousins, nach einer Erkrankung an der Wirbelsäule von den Ärzten für unheilbar krank erklärt, wollte wenigstens fröhlich sterben. Er verließ die Klinik, mietete sich ein Hotelzimmer und brachte sich selbst mit Filmen der Marx-Brothers zum Lachen. Er stellte fest, dass zehn Minuten herzhaftes Lachen ihn für drei Stunden von seinen Schmerzen befreite. Schließlich lachte er sich gesund. Und legte damit den Grundstein für eine noch junge Wissenschaft, die Lachforschung (Gelotologie, von griechisch gelos = Gelächter). Während nämlich die Schulmedizin Cousins' Genesung als Zufallsheilung abtat, machten sich einige Ärzte daran, die Auswirkungen des Lachens auf das Immunsystem im Labor zu erforschen.

Heute weiß man: Lachen hilft bei Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Angstzuständen, Schlafstörungen, Potenzproblemen, Magengeschwüren, Allergien und sogar bei Krebs.

Aber was spielt sich ab, bevor sich unser Gesicht zu einem Lachen verzieht? Unser Gehirn leistet Schwerarbeit. Am Beispiel eines Witzes: Der erzählte Witz gelangt über das Ohr ins Hörzentrum. Von dort geht er weiter in das Zentrum für Sprachverständnis, wo er analysiert wird. Jetzt wird er von der linken in die rechte Gehirnhälfte geschleust, dabei wird abgeglichen, wie weit sich Emotion und Inhalt entsprechen. Stimmen Emotion und Inhalt nicht überein, findet das Gehirn den Witz witzig und es wird ein motorisches Hirn-Areal gereizt: das Lachzentrum. Das stimuliert den Körper zum Lachen. Und das Gehirn belohnt sich selbst mit der Ausschüttung von Glückshormonen.

Das Lachzentrum kann allerdings auch von ganz anderen Gehirnregionen angeregt werden. Etwa, wenn uns jemand kitzelt. Was wiederum zu der Frage führt, warum wir uns nicht selbst kitzeln können? William Fry, der große alte Mann der Lachforschung, gab darauf in einem Interview eine Antwort: „Das Gefühl, gekitzelt zu werden, ist einerseits angenehm, andererseits unangenehm und irritierend. Aus diesem Widerspruch entsteht eine Spannung, die sich durch Lachen entlädt. Wenn man sich aber selbst kitzelt, fühlt man sich absolut sicher. Man ist niemandem ausgeliefert, also muss man auch nicht lachen.“

Man kann übrigens auch Tiere kitzeln. Ein Hund etwa zuckt mit dem Bein und verzieht die Leffen. Fry: „Das ist natürlich kein Lachen, aber schon ein spezieller Gesichtsausdruck.“ Der frühere Professor an der kalifornischen Stanford-University stritt so lange ab, dass Tiere lachen können, bis ihn ein Kollege in einen Käfig mit drei fröhlichen Schimpansen sperrte. „Ich würde eher von sozialen Grimassen sprechen. Aber auf alle Fälle kann

Auch Kitzeln hilft

man sagen, dass Menschen und Affen das Lachen von einem gemeinsamen Vorfahren geerbt haben. Demnach wären die ersten primitiven Formen des Lachens schon 6,5 Millionen Jahre alt“, sagte Fry danach.

Seither lachen wir: Das Zwerchfell hüpf, das Herz schlägt schneller, die Pupillen weiten sich, die Fingerkuppen werden feucht, die Beinmuskulatur erschlafft (wodurch gerade Kinder bis zum Umfallen lachen können). Und manchmal auch die Blase.



Karikaturen (2): THOMAS WIZANY

Beim Lachen stoßen wir rhythmische Laute aus. Jeder einzelne dauert rund 75 Millisekunden, bis zum nächsten vergehen 210 Millisekunden. Stimmt dieses Verhältnis nicht, klingt das Lachen künstlich. Stört aber nicht. Zumindest nicht unseren Körper. Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass jede Art von Lachen gesund ist. Ob künstlich oder natürlich, ob wir über Witze, Pointen, Gags oder nur über uns selbst lachen. Oder ob wir gekitzelt werden.

Einer, der die Heilkraft des Lachens erkannte, war der amerikanische Arzt Patch Adams: Er gilt als geistiger Vater der Clown-Doctors, die weltweit mit Humor das Leid und die Schmerzen kleiner wie großer Patienten lindern. „Als wir in Stanford mit den Forschungen begannen“, erinnerte sich Fry, „herrschte in der Medizin Konsens darüber, dass Humor und Krankenhaus nichts miteinander zu tun haben. Bis Patch Adams kam.“

Auch der Begründer der Individualpsychologie, Alfred Adler, baute vermutlich als Erster humoristische Elemente in seine therapeutischen Sitzungen ein. In der Ansicht, dass Lachen verbindet und Selbstvertrauen stärkt. Folgende Anekdote ist erhalten: Adler soll zu einem paranoiden Patienten gesagt haben: „Wie sind Sie doch zu beneiden. Wenn ich auf die Straße gehe, schert sich nicht einmal mein Hund um mich.“

In England gibt es sogar schon „Lachen auf Rezept“. Speziell ausgebildete Lachtherapeuten sollen ihren Patienten Fröhlichkeit und damit Gesundheit zurückbringen.

Immer mehr Konzerne entdecken die Vorteile eines Arbeitsklimas, in dem gelacht werden darf und soll: Das kontrollierende Denken wird durch Lachen unterbrochen, man wird offen für Neues. Lachen fördert die Produktivität, die Mitarbeiter werden deutlich zufriedener, kreativer und spontaner.

Übrigens: In den seltensten Fällen lachen wir über gelungene Pointen. „Weniger als 20 Prozent unserer Lacher waren eine Reaktion auf etwas, was auch nur eine entfernte Ähnlichkeit mit Humor hatte“, fand der Lachforscher Robert Provine anhand einer Feldstudie heraus. Und: „Die Kommentare, die das größte Lachen auslösten, waren nicht gerade Brüller. Zum Beispiel: ‚Du sollst nicht trinken, Du sollst uns was zum Trinken kaufen!‘ Das Lachen entsteht dabei aus einer Gruppendynamik, aus einem Gefühl der Zusammengehörigkeit, aus einem insgesamt positiven emotionalen Grundton. So wird etwa gelacht, wenn man jemanden auf einen Fehler aufmerksam macht, in einer peinlichen Situation, um eine Blamage zu mindern und um zu signalisieren, dass etwas nicht ernst gemeint war.“

Wobei meistens immer der am lautesten lacht, der eine mutmaßlich lustige Bemerkung gemacht hat.

Geschlechter und Gelächter

Frauen und Männer sehen die ersten Dinge des Lebens oft unterschiedlich. Und dessen heitere Seiten

Die Heiterkeit der Frauen findet auf anderen Gebieten satt, gehorcht und widersetzt sich anderen Erwartungen, wird anders wahrgenommen und anders bewertet als jene der Männer“, weiß Helga Kotthoff, Humorforscherin an der Pädagogischen Hochschule in Freiburg. In der Hierarchie des gesellschaftlich Erlaubten nimmt bei Frauen das Lächeln den ersten Platz ein, gefolgt vom Lachen, nicht Auslachen wohlgermerkt, und dem ironischen Scherz. Beim Nacherzählen vorgefertigter Witze dagegen dominieren die Männer. Die österreichische Journalistin und Humor-Spezialistin Sibylle Fritsch hat dafür eine Erklärung parat: „Frauen können mit gängigen Witzen deshalb wenig anfangen, weil diese nach einem bestimmten Schema zumeist Erfahrungen von Männern widerspiegeln.“ Zunehmend jedoch, so Fritsch, reagierten Frauen „mit eigenen Pointen“. Weiblicher Witz und Humor setze dabei mehr auf Spontanität und übe Selbstironie, was durchaus eine Stärke sei. Frauen lachen aber nicht nur über andere Dinge, auch ihr Lachen ist anders.

Statt der männlichen durchschnittlich 280 Schwingungen pro Sekunde erreichen sie die doppelte Frequenz, was Frauenstimmen beim Lachen noch höher klingen lässt.

Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen die Vermutung, dass in der Erziehung von Mädchen eine Falle für das Witzigsein eingebaut ist. Mädchen werden erzogen, um zu gefallen und weniger um zu konfrontieren. „Eine Dame“, so stand es lange in einschlägigen Benimm-Büchern, „vermeide an öffentlichen Orten alles, was im Stande wäre, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Vor allem lautes, schallendes Lachen.“ Nur hinter vorgehaltener Hand oder einem Fächer durfte leise melodios gelacht werden. Durch die auferlegte Unterdrückung geriet dieses Lachen zum harmlosen Gekicher und hatte so gar keine potenziell bedrohlichen antiautoritären Tendenzen. Seit der Fächer fiel, ist vieles anders. Auf einmal fand die Wissenschaft heraus: Frauen lachen häufiger!

Doch erzählen Männer mehr Witze. Schon im Kindesalter zeigt sich, dass Buben in gemischten Gruppen viel öfter die Rolle der

Spaßmacher übernehmen. Und die Mädchen lachen darüber. Selbst dann noch, wenn der Scherz auf ihre Kosten geht.

Die Berliner Sprachforscherin Barbara Merziger, die in ihrer Dissertation Frauenlachen unter die Lupe nahm, weist auf einen weiteren Unterschied hin: „Frauen setzen Lachen ein, um für einen reibungslosen Gesprächsablauf zu sorgen. Männer tun sich da schwerer, lachen generell weniger und zeigen weniger Mimik. Ähnlich ergeht es Frauen, die es ganz nach oben geschafft haben. Dort dürfen sie nicht mehr über sich selbst lachen, und das Lachen über die Schwächen anderer haben sie nie gelernt. Nur wenigen gelingt es dennoch, ihren beziehungsorientierten Humor beizubehalten.“ Angela Merckels Imageberater sollen dem Vernehmen nach bereits einen Termin bei Frau Doktor Merziger gebucht haben.

Insgesamt, sind sich die Humorforscherinnen einig, sei der Ton zwischen den Geschlechtern spürbar unverkrampfter geworden, und das schlage sich auch in der Witzkultur nieder.

CAROLINE KLEIBEL