

## PSYCHIATRIE HEUTE

### Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln

---

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft *Psychosoziale Gesundheit*

## ÜBER HUMOR, LACHEN UMD GEHOBENE ALBERNHEIT

**Teil 2: Begriffe – Definitionen – physiologische und anatomische Aspekte – Mimik – Lach-Folgen im gesamten Organismus – Alter – Geschlecht – spezifische Lach-Persönlichkeiten – u. a.**

Humor und Lachen gehören sicher zu den schönsten menschlichen Eigenschaften, waren aber nicht zu jeder Zeit willkommen, bisweilen sogar unterdrückt. Aber völlig auszumerzen waren sie nie, nicht zuletzt als gesundheitlicher Grundpfeiler, wenn nicht gar Überlebens-Faktor.

Da ist es vor allem wichtig, erst einmal die Begriffe Humor und Witz zu umschreiben und zu definieren, einschließlich Lachen, Lächeln und alle Varianten dazu. Interessant auch die Frage: Wo liegt das Humor-Zentrum im Gehirn bzw. gibt es überhaupt eine solche „neurophysiologische Schalt-Zentrale“? Darüber hinaus gibt es noch viele offene Fragen. Zum Beispiel: Lässt sich das Lachen akustisch differenzieren, auch mit der Unterscheidung von echtem oder gespieltem, vorgetäuschem oder gar boshafte Lachen? Was sich auf jeden Fall messen lässt, ist die erfreuliche Erkenntnis: Humor ist auch ein Entspannungstraining, das nicht nur die Mehrzahl der 21 Gesichts-Muskeln aktiviert, sondern über den ganzen Körper verteilt 40 und mehr. Kurz: ein wohltuender „positiver Stress-Zustand“.

Leider aber offenbar immer dort weniger, wo er am notwendigsten wäre, nämlich mit fortschreitendem Alter. Da hat es Kindheit und Jugend leichter, das lässt sich sogar statistisch objektivieren. Auch das Thema „Lachen und Geschlecht“ hinterlässt so manche Nachdenklichkeiten. Bis hin zu der interessantesten Frage: Gibt es eine spezifische Lach-Persönlichkeit?, nicht zuletzt ebenfalls geschlechts- und alters-spezifisch?

Dies und so manch anderes in Teil 2 dieser kleinen Serie über die wohl schönste „Laut-Äußerung des Spezies Mensch“.

### Erwähnte Fachbegriffe:

Humor-Begriff – Witz-Begriff – Humor-Definition – Witz-Definition – echtes Lachen – vorgetäushtes Lachen – Freuden-Tränen – Lach-Tränen – Mundpartie als wichtigste Lach-Region – Lachen und Muskulatur je nach Körperteil – Lachen und Nervensystem – Lachen und physiologisches bzw. biochemisches System – Lachen und Immunsystem – Lachen neurophysiologisch gesehen – Humor-Zentrum im Gehirn – Lachen akustisch differenziert – Lachen aus medizinischer Sicht – Mimik und Lachen – Lachmuskeln – Lachen und Krankheit – Lach-Risiken bei bestimmten Krankheiten – lach-basierte Gesichtsgymnastik – weltweite Lachbewegung – Dauer-Grinsen – Lachen und Alter – Lachen und höheres Alter – Lachen in Kindheit und Jugend – Lachen und Geschlecht – weibliches Lachen – männliches Lachen – Lachen evolutionspsychologisch gesehen – Humor geschlechts-spezifisch – spezielle Humor- bzw. Lach-Persönlichkeiten – Humor in Psychiatrie und Psychotherapie – u. a. m.

## WAS IST HUMOR – WAS IST WITZ?

Humor wird praktisch von jedem erfreut begrüßt, von manchen (mehr oder weniger Begabten) aktiv eingesetzt, und sogar in der Wissenschaft intensiv beforscht (s. später). Was aber ist das: Humor? Und was heißt Witz?

Nachfolgend eine komprimierte Übersicht zu diesem vielschichtigen Thema, vor allem aus medizinischer und psychologischer Sicht. Darüber gibt es ein erfreulich umfangreiches Angebot aus allen möglichen Fachbereichen, interessanterweise vor allem durch Psychiater und Psychologen. Zwei empfehlenswerte Beispiele jüngerer Zeit sind zum einen von Frau Professor Dr. Barbara Wild mit dem Titel *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie*, Schattauer-Verlag, Stuttgart 2017 sowie von Professor Dr. R. D. Hirsch *Das Humor-Buch*, ebenfalls im Schattauer-Verlag (J. G. Cotta'sche Buchhandlung), Stuttgart 2019. Weitere Hinweise siehe das Literatur-Verzeichnis am Ende dieser Serie. Um was geht es, was sollte man wissen?

– Der **Begriff Humor** leitet sich aus dem Lateinischen ab, wengleich ein wenig weit entfernt, nämlich als *umor* = Flüssigkeit oder Feuchtigkeit. Später diente er als medizinischer Fachbegriff: die vier Körpersäfte bezeichnend, nämlich Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle aus der Säftelehre des Hippokrates vor rund 2.500 Jahren. Im Mittelalter dann charakterologisch ausgebaut zu den vier Temperamenten: Choleriker, Melancholiker, Sanguiniker und Phlegmatiker.

Damit bezeichnete *Humor* erst einmal ein eher labiles Verhalten im Allgemeinen und eine (entsprechende) Stimmung im Speziellen. Später kam man dann auf Humor als „Laune“, also eher guten oder schlechten Humor zu sprechen. Schließlich kam auch das Lachhafte, Lustige dazu, obwohl zunächst mit unfreiwilliger Komik bis hin zum Gespött. Nach und nach aber wurden Humor und Witz auch als Talente bzw. Begabungen erkannt, zuletzt sogar als Tugend (Sinn für Humor). So dominierte schließlich der „gute“ Humor, mehr und mehr mit positiven Anlässen zum Lachen assoziiert.

– Der **Begriff Witz** hat eine ehrwürdigere etymologische Grundlage: Althochdeutsch heißt *wizzi* so viel wie Wissen, Vernunft, Verstand, Einsicht, ja Weisheit und im Mittelhochdeutschen als *witz* noch Tugend und Geist. Im 17. Jahrhundert stand er für die Begabung, geistreiche, überraschend formulierte Einfälle zu produzieren, ja über dichterisches Erfindungsvermögen zu verfügen, praktisch bedeutungsgleich für den „Esprit“ der damals dominierenden Sprache Französisch. Später, als das Französische an kultureller und gesellschaftlicher Bedeutung verlor, rutschte dann der Witz zum seichten Scherz ab.

Deshalb konnte er auch eher scharf oder gar aggressiv sein und übernahm damit die mehr negativen Anlässe des Lachens. Zwar sollte bzw. durfte man auch früher nicht über Unterlegene, Missgestaltete, Benachteiligte lachen, wohl aber über das Heuchlerische, Pompöse, Doppelbödige, vor allem der Obrigkeit.

Diese, ursprünglich in England registrierte Entwicklung wurde schließlich auch von anderen Nationen übernommen. Und von anderen Disziplinen, z. B. der Philosophie, die den Humor sogar zu einer Geisteshaltung machte. Zuletzt auch von der Psychoanalyse, die den Humor als den reifsten Abwehrmechanismus des komplexen Seelenlebens interpretierte.

In den letzten Jahrzehnten beschäftigte sich auch die Psychologie mit dem Humor, entwickelte Humor-Tests und -Fragebögen und erarbeitete entsprechende Hypothesen und Konzepte, um die verschiedenen Dimensionen des Humors bis hin zur Humorlosigkeit zu erfassen.

– Die Wandlung des Begriffes im Laufe der Jahrhunderte konzentrierte sich schließlich auf die **Definition des Humors** als Stimmung, Begabung, Geisteshaltung, Tugend oder sogar Talent. Neuerdings auch als Temperament.

Doch es gibt keine einheitliche, allseits akzeptierte Definition. Praktisch hat jeder Humor-Forscher seine eigene. Und jeder Normal-Bürger, der sich diese Frage gestellt hat, letztlich ebenfalls. Wenn man darin ein Problem sieht, dann ist es ungelöst und wird wohl auch noch eine Weile so bleiben.

Denn Humor ist ein komplexes Phänomen. Schon allein die sprachlichen Charakterisierungen zeigen eine Vielfalt an möglichen Formen auf, ganz zu schweigen von Stimmung (humorige „Laune“), Geisteshaltung, Begabung oder Fähigkeit zu besonders witzigen Äußerungen oder humorigem Material. Deshalb lassen sich auch bis heute keine konzisen Persönlichkeitsmerkmale mit entsprechender Beziehung zum Humor herausarbeiten, und zwar ob vererbt oder erlernt, im Laufe des Lebens sich verändernd oder stabil bleibend, ob trainierbar und mit welchen Auswirkungen auf den jeweiligen Alltag u.a.m.

Letztlich bleibt die Definitions-Empfehlung der Humor-Forscherin Frau Professor Barbara Wild in dem schon erwähnten Buch *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie*: „Humor umfasst das Verstehen von und die Freude an Witzen, aber auch zu wissen, wann und wem man welchen Witz erzählen kann; genauso wie die Fähigkeit, spielerisch zu sein, Blödsinn und Komik zu mögen, über sich selbst lachen zu können, andere zum Lachen zu bringen, mit witzigen oder komischen Bemerkungen soziale Situationen zu regulieren und auch widrigen Umständen mit einer heiteren Gelassenheit zu begegnen.

– **Lachen** und **Lächeln** wiederum sind für die neuropsychiatrisch orientierte Psychiaterin zunächst einmal einfach und recht stereotyp ablaufende motorische (d. h. Bewegungs-)Äußerungen, die die Folge von Witzen, Komik oder Humor sein können, aber nicht sein müssen. So dienen Lächeln und Lachen vor allem zur Verdeutlichung von etwas Gesagtem oder um es als Ironie oder nicht ganz ernst gemeint zu kennzeichnen. Denn gerade das ist eine wichtige Funktion des Humorvollen: Man kann damit Ansichten probeweise äußern, sie gegebenenfalls auch wieder zurücknehmen. Man bewegt sich im Bereich des Möglichen, so B. Wild.

## WO LIEGT DAS HUMOR-ZENTRUM IM GEHIRN?

Schon früher hätte man gerne gewusst, ob es ein Humor-Zentrum im Gehirn gibt und wenn ja, wo es liegt. Und immer dann, wenn man in wissenschaftlicher Hinsicht einen Schritt weitergekommen ist, gab es auch selbstsichere Interpretationen, die alles gelöst erscheinen ließen. Angesichts neuer technischer Möglichkeiten, z. B. durch die transkranielle Magnet-Stimulation u. ä., hat sich dieser Wunsch noch verdichtet – und schlägt manchmal über die Stränge. Dies vor allem dann, wenn manche Medien wieder einmal etwas „entdeckt“ zu haben glauben, was die zitierten Wissenschaftler aber gar nicht gefunden haben – bzw. finden konnten. Warum?

Erstens geht es meist um Begriffe, die der Allgemeinheit nicht weiter helfen, ja, die man mitunter kaum aussprechen kann. Beispiele:

Liegt das Humor-Zentrum in der rechten Hirnhälfte (wie man früher annahm, weil die linke Hirnhälfte für das Rationale und die rechte für die emotionalen Fähigkeiten zuständig seien)? Oder liegt es vor allem im Zeitalter der funktionellen Magnet-Resonanz-Tomographie (fMRT), der Positronen-Emissions-Tomographie (PET) und der Magnet-Enzephalographie (MEG) eher im Grenzgebiet links zwischen Schläfenlappen, Scheitellappen und Hinterhauptslappen (also tempero-parieto-occipital), bzw. an der Außen-, Vorder- und Mittelseite des linken Stirnhirns? Oder in den verschiedenen Teilen des so genannten limbischen Systems (unterhalb des Großhirns), wobei es dann – wie erwähnt – schon schwieriger wird, vor allem wenn nicht nur die Großhirnrinde, sondern auch die phylogenetisch älteren Gebiete wie das Stammhirn oder Mittelhirn einbezogen werden müssen. Und wie steht es mit den Auslösern von Humor, Heiterkeit und Lachen, nämlich ob Witz, Cartoon, Slapstick u. ä.? Und dann: Gibt es Unterschiede zwischen Lächeln und Lachen (wobei dann auch der motorische Cortex (Gehirnrinde) berücksichtigt werden muss, nicht nur das limbische System – s. o.)?

Und schließlich: Gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern? Das ist ein interessantes Dauer-Thema, wobei die Wissenschaftler lange glaubten: Frauen seien weniger humorvoll. Was sich aber als Irrtum herausstellte, weil in dem verwendeten Witz-Material zur konkreten Befragung mehr frauen-feindliche als männer-feindliche Witze den Frauen nicht besonders gut gefielen. Immerhin scheint das weibliche Geschlecht eher das linke Stirnhirn und meso- limbische Belohnungs-System zu aktivieren, was allerdings auch auf ihre größeren verbalen Fähigkeiten zurückgeführt wird. Gesamthaft gesehen gibt es hier aber noch viel Forschungsbedarf.

Zuletzt eine ganz wichtige Frage: Die meisten bisher verfügbaren Befunde beziehen sich auf die Wahrnehmung von Witz-Material (was sich mit der funktionalen Bildgebung, also den heutigen modernen Techniken auch am ehesten untersuchen lässt). Der Begriff Humor umfasst aber noch sehr viel mehr. Und mit Humor als Charakter-Merkmal haben sich bisher nur wenige Wissenschaftler auseinandergesetzt. Der Grund: Hier erreicht die Komplexität auf beiden Seiten (Angebot, Untersuchungstechnik, Versuchspersonen, Ergebnisse) eine solch komplizierte Dimension, dass man sich lieber bescheideneren bzw. machbareren Aufgaben zuwendet.

Und damit kurz und bündig, nach Frau Professor Dr. Barbara Wild:

„Es hat sich herausgestellt, dass selbst so etwas vermeintlich Einfaches wie die Wahrnehmung von Witzen nicht in einem Humor-Zentrum stattfindet, sondern ein viele Gebiete des Gehirns umfassendes Netzwerk aktiviert und dabei je nach Bedarf auf einzelne „Werkzeuge“ oder Funktionen des Gehirns zurückgreift.“

Alle anderen Aspekte des Humors, also z. B. die Fähigkeit zur Produktion von Komik und Witzen, zum passenden Verhalten in sozialen Situationen, zur Tendenz, über sich selbst lachen zu können oder spielerisch und kreativ zu sein, sind bisher nicht ausreichend fundiert untersucht worden. Es lässt sich lediglich spekulieren, inwiefern die Ergebnisse von anderen Studien auf Humor übertragbar sind. Es besteht also noch viel Bedarf an „witzigen Studien!“.

## LÄSST SICH DAS LACHEN AKUSTISCH DIFFERENZIEREN?

Die Art des Lachens bzw. seine Hintergründe sind übrigens durchaus nachvollziehbar, jedenfalls für die meisten, so Professor Dr. D. Wildgruber von der Universität Tübingen. Denn schon das akustische Signal „Lachen“ enthält viele Informationen, ohne dass man den Betreffenden im Blickfeld hat.

So lassen sich offenbar Lachende ohne die Kenntnis von Mimik und Körperhaltung, also ohne dass man sie sieht, gut differenzieren. Vor allem was die möglichen Ursachen anbelangt, z. B. Freude, Hohn, Schadenfreude oder auch nur Kitzeln.

„Kitzel-Lachen ist dabei ein eher reflexartiges Lachen, während Schadenfreude irgendwo zwischen Freude und Hohn liegt: Hier wird zwar über das Missgeschick eines anderen gelacht, er soll aber nicht aus der Gruppe ausgeschlossen werden“.

Und wie klingt das nun im Einzelnen: Lachen beim Kitzeln ist hoch und schnell, hier folgen die Silben am raschesten aufeinander. Höhnisches Lachen dagegen ist das tiefste und lauteste dieser vier untersuchten Lach-Arten. Es enthält auch die meisten Dissonanzen, klingt also eher rau. Fröhliches Lachen hingegen hat eine mittlere Tonhöhe, klingt harmonischer und dauert im Schnitt am längsten. Schadenfrohes Lachen wiederum liegt irgendwo zwischen Hohn und Freude. So die Wissenschaftler.

## LACHEN AUS MEDIZINISCHER SICHT

Heute wird dem Lachen auch wieder mehr medizinische Bedeutung zugewiesen. Was sagt also die Wissenschaft zum Lachen bzw. die Wissenschaft des Lachens selber, denn auch das gibt es inzwischen: die **Gelotologie** (vom griech.: gelos = Gelächter)?

Um es auf einen kurzen Nenner zu bringen: Die älteste Volksweisheit in dieser Hinsicht hat Recht: Lachen ist die beste Medizin. Wer lacht, lebt länger – und vor allem gesünder. Außerdem wirkt man attraktiver und ist damit oftmals erfolgreicher (s. später).

Dabei sei - ausnahmsweise - ein kleiner Mediziner-Witz zur Einstimmung auf dieses Kapitel erlaubt: Wie alt sind Sie? 53 Jahre. – Sehen Sie: Wenn Sie gesünder gelebt hätten, könnten Sie schon 63 sein! (G. Uhlenbruck, Chirurg und Schriftsteller).

Vielen Menschen ist das Lachen aber vergangen. Manche haben es völlig verlernt. Sie mögen Recht haben, was ihre Gründe anbelangt – doch belasten sie damit ggf. zusätzlich ihre Gesundheit, nutzen aber auf jeden Fall ihrer misslichen psychosozialen Situation wenig. Warum? Um es einmal schlicht auszudrücken:

Der Pessimist mag am Ende Recht haben, doch der Optimist lebt bis dahin besser... (Volksweisheit).

Also: Eine Minute Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining, hört man immer wieder aus berufenem(?) Munde. Und weiter: Was der Volksmund schon lange weiß, hat jetzt offenbar die Wissenschaft untermauert: Wer sich beim Lachen so richtig ausschüttelt, bewegt nicht nur die Mehrzahl der 21 Gesichts-Muskeln, nein, er kommt insgesamt auf 80 und mehr aktivierte Muskeln generell. Wo gibt es so etwas sonst? Für diese kurze Zeit gerät der Körper also in einen positiven Stress-Zustand, den so genannten Eu-Stress, der unser Leben erfrischt und verlängert.

## Mimik und Lachen

Der entscheidende **Lachmuskel**, bei der Vielzahl der beteiligten Muskeln auch als „Führungsmuskel“ für das Lachen und Lächeln bezeichnet, ist übrigens nicht der Musculus risorius, auch wenn er vom Lateinischen risus = Lachen, Gelächter abgeleitet ist. Der entscheidende Muskel ist der Musculus zygomaticus major, der am Jochbein ansetzt und die Mundwinkel nach oben zieht, was das optisch sichtbare Lächeln oder Lachen auslöst. Wieder ein Beispiel dafür, dass diejenigen, die die Arbeit tun, nicht immer diejenigen sind, denen die dafür zuständige Ehrung zukommt.

Man sollte lieber zwei Muskeln bewegen, um zu lachen, statt 13 Muskeln, um die Stirne zu runzeln und die Zähne zu fletschen (Jacques Tati).

Dabei sollte nicht vergessen werden, dass das **echte Lachen** nicht (nur) von den bloß-gelegten Zähnen bestimmt wird, sondern von den Augen, und zwar fast noch bedeutsamer. Der Mund mag nämlich „strategisch“ lachen, die Au-

gen hingegen verraten ein echtes oder täuschendes Fassaden-Lachen, sie sind nicht so einfach zu manipulieren. Oder wie heißt die Erkenntnis aus Japan: Die Augen sind beredter als der Mund. Wissenschaftlich achtet man deshalb bei der Beurteilung eines echten Lächelns oder Lachens als Ausdruck des Gelöst-Seins, der Freude oder Erheiterung auf das Zusammenspiel dieser beiden entscheidenden „Lach-Muskeln“, nämlich des M. zygomaticus major (Mundbereich) und des M. orbicularis oculi (Augenbereich).

Kein Wunder, dass bei dieser nicht ganz einfachen Konstellation das Tragen einer Gesichtsmaske, auch wenn sie nur Mund und Nase bedeckt, zu erheblichen Beurteilungs-Problemen beiträgt. Und dies nicht nur bei älteren Menschen (vor allem in Alten- und Pflegeheimen) mit ihren nachvollziehbaren Einschränkungen.

Und was einen weiteren physiologischen (Lach-)Aspekt betrifft: Freuden- bzw. Lach-Tränen sind übrigens biochemisch ganz anders zusammengesetzt als Tränen der Trauer und des Schmerzes.

Allerdings greift hier – nebenbei – auch der physiognomische **Alterungsprozess** in die Lach-Mimik mit ein: Wir alle wissen, dass sich die Gesichtszüge im alternden Gesicht nach unten, der Schwerkraft folgend verlagern. Die Augenbrauen wandern über den oberen Augenhöhlenrand; bekannt sind die hängenden Oberlidfalten und die Tränensäcke (die aber mit den Tränendrüsen gar nichts zu tun haben); der Fettpfropf in den Wangen, der früher einmal für ein pausbackiges Gesicht sorgte, wird schließlich zu den „Hamsterbacken“; dazu die Halsfalten, despektierlich als „Truthahnhalshals“ bezeichnet.

Und natürlich neben den Augen die wichtigste Lach-Region: die Mundpartie. Nicht nur dass sich die Mundwinkel altersbedingt „griesgrämig“ nach unten ziehen, auch die Lippen rollen sich regelrecht ein, das Lippenrot wird schmaler; es senken sich Ober- und Unterlippe. Und so ändert sich auch das volle Lachen: Bei jungen Menschen sieht man hier vorwiegend die obere (und nur selten auch die untere) Zahnreihe, beim älteren Menschen vorzugsweise nur noch die untere.

Kurz: Die jugendliche Frische schwindet; dafür tritt die Gelassenheit und Alters-Weisheit an ihre Stelle, auch mimisch – hoffentlich. Denn, wie heißt es doch so ernüchternd:

Mit dem Alter kommt die Weisheit. Oft kommt das Alter auch allein... (Volksweisheit).

## Was tut sich alles im gesamten Organismus?

Was aber tut sich außerhalb des Gesichtes, also im gesamten Organismus?



Die medizinischen Fachleute sagen, es komme zu positiven muskulären Veränderungen im Bereich der Respiration, Vokalisation, Rumpf- und Extremitäten- sowie kardiovaskulären Muskulatur, zu Veränderungen in der exokrinen und endokrinen Sekretion sowie elektrokortikalen Aktivität.

Oder auf Deutsch: Die Schultern zucken, der Brustkorb bebt und das Zwerchfell hüpfert (und „massiert“ auf diese Weise auch stimulierend den darunter liegenden Magen-Darm-Bereich). Das Herz schlägt beim Lachen schneller, der Blutdruck steigt in gesundem Maße an und der vermehrt anfallende Sauerstoff wird über das Atemsystem in die Lungen gepumpt. Und Sauerstoff in den Lungen heißt schließlich Sauerstoff im Gehirn, wo er besonders nötig ist, auch für die Stimmung.

Nach dem Lachen beruhigt sich der Organismus nach diesem Eu-Stress wieder rasch – im Gegensatz zum Dis-Stress, der ungesunden Art des Stress, der lange belastend nachwirkt.

Doch nach dem Lachen sind nicht nur die Stimmung und das Nervensystem stabilisiert, der ganze Organismus befindet sich im Ausgleich – wenn auch nur für kurze Zeit. Der Grund ist die vermehrte Ausschüttung von so genannten Katecholaminen, also jenen Botenstoffen im Zentralen Nervensystem, die auch für die Stimmungstabilisierung verantwortlich sind. Und sogar die Endorphine melden sich vermehrt zu Wort, d. h. körpereigene morphin-ähnliche Opiat-Verbindungen, die u. a. für die gute Laune zuständig sind (was sich beispielsweise auch durch körperliche Aktivität wie Walking oder Joggen kurzfristig nutzen lässt. Letzteres sogar bis zum riskanten „Jogger-High“ mit Suchtgefahr). Auch das Hormon Oxytocin, das vor allem beim Geburtsprozess und dem Aufbau einer guten Bindung zwischen Mutter und Kind eine maßgebliche Rolle spielt, soll sich durch Lachen stimulieren lassen.

Und was zum Wichtigsten gehört, insbesondere in den grippe-belasteten Jahreszeiten: Das Immunsystem, das Abwehrsystem des Körpers wird gestärkt, und das heißt nicht nur erfolgreiche Infekt-Abwehr.

Tatsächlich haben humorvolle Menschen in der Regel ein stabileres Immunsystem als humorlose „Sauerampfer“, die nicht nur anderen auf die Nerven gehen, sondern sich auch selber krankheitsanfälliger machen. Selbst im Kampf gegen Viren und Bakterien sei Lachen eine wirkungsvolle Vorbeugung. Lachen entspannt, lindert quälende und sogar chronische Schmerzen, senkt den erhöhten Blutdruck, sorgt für eine ruhigere, aber auch tiefere Atmung, regt die Verdauung an, bringt den Kreislauf in Schwung und fördert den nächtlichen Schlaf. Selbst bei Krebs, AIDS, Herzerkrankungen, Kopfschmerzen, ja sogar bei chronischer Angst und Depression habe sich Humor und damit Lachen als wirksames Rezept bewährt – nicht gerade spektakulär, aber nützlich, gleichsam „hinter dem Komma“ – immerhin. So jedenfalls die Optimisten unter den Wissenschaftlern.

Außerdem soll Gelächter den Energieverbrauch nachweisbar erhöhen, das leuchtet ein: In einer Viertelstunde werden bis zu 40 kcal verbrannt. Bei Diabetikern verringert sich außerdem der postprandiale Blutzuckeranstieg (nach einer Mahlzeit). Ein Tag voller Heiterkeit könnte 2.000 kcal verzehren und damit gegen Übergewicht helfen, so die optimistische Schlussfolgerung.

Damit bestätigt sich sogar wissenschaftlich der alte Erfahrungssatz:

Wer sich krank lacht, lebt also besonders gesund... (P. Jamin, Schriftsteller).

### **Aber leider...**

Optimismus ist zwar ggf. erfolgreicher (und das glaubt auch jeder gerne), doch die Wissenschaftler haben es halt lieber exakt bewiesen. Sind also alle diese erfreulichen Erkenntnisse auch „wissenschaftlich belegt“, wie der Fachausdruck heißt? Macht Lachen wirklich gesünder – nachweisbar?

Leider ist das schwer mit den bisher verfügbaren Studien-Daten zu untermauern. Wenn man alle diesbezüglichen Untersuchungen zusammenlegt, um nach der geforderten wissenschaftlichen Evidenz (beweisbaren Gewissheit) zu fahnden, dann wird es eher dünn. Einzelheiten dazu wollen wir uns an dieser Stelle lieber ersparen. Eines aber müssen wir uns halt doch sagen lassen, nämlich: Das volkstümliche Postulat (Forderung), dass Lachen gesund mache, ist schwer mit den bisher vorliegenden Studien-Daten zu belegen – und zwar nicht nur aus methodischen Untersuchungs-Erschwernissen heraus. Denn auch hier stellt sich die alte Frage: Wer war zuerst, die Henne oder das Ei? Auf obige Konstellation übertragen heißt das nämlich: Wer gesund ist, hat halt auch gut lachen; wer nicht, dem könnte das Lachen langsam vergangen sein. Fazit: kurzfristige Vorteile ja, mittel- bis langfristige bisher ungeklärt. So die derzeitige evidenz-basierte Erkenntnislage.

Außerdem zwei weitere Einschränkungen: Die eine ist harmlos und gar nicht so selten. Denn beim heftigen Lachen erschlafft nicht nur ggf. die Beinmuskulatur, sondern auch der Schließmuskel der Blase. Man kann sich also „in die Hose machen“. Und das zweite, ernstere: Lachsalven können auch Arrhythmien (also Störungen der Herzschlagfolge) auslösen, von Kopfschmerzen, Kiefergelenks-Luxationen und Asthma-Anfällen ganz zu schweigen. Selbst von Herzbeutel- und Herzmuskelriss, von Pneumothorax (krankhafte Füllung des Brustfellraumes mit Luft) sowie Speiseröhren-Rupturen und Hernien-Einklemmungen wurde schon berichtet. Und Patienten mit einem offenen Foramen ovale (Öffnung der Vorderhof-Scheidenwand des Herzens, die sich normalerweise nach der Geburt schließt) können sich mit zu viel Heiterkeit offenbar schon einmal einen Schlaganfall einhandeln. Außerdem finden sich in der Literatur Einzelhinweise auf die Auslösung von epileptischen Anfällen und ent-

sprechende Risiken bei den neurologischen Störungen Multiple Sklerose (MS) und Amyotrophe Lateralsklerose (ALS).

Erfreulicher hingegen ist wieder die Empfehlung, gegen die vor allem altersbedingten Gesichts-Falten mit einer **lach-basierten Gesichts-Gymnastik** anzugehen. Denn Anstrengungen in jeder Form, ja sogar in die Sonne blinzeln oder reines Nachdenken spannt die Gesichtsmuskeln an. Das geschieht meist unbewusst und entspannt sich wieder. Auf lange Sicht aber und bei entsprechender Disposition können sich vor der Zeit unerwünschte Hautfalten bilden, vor allem um die Lippen herum, auf der Stirn und an den Augenwinkeln. Gymnastische Gesichts-Übungen kämpfen dagegen an, trainieren die Muskeln, stärken das Bindegewebe und fördern die Durchblutung. Dabei hilft vor allem das Lachen, wie uns die zuständigen Experten versichern.

In diesem Zusammenhang soll auf die immer häufiger und aktiver werdende „Lach-Bewegung“ in Deutschland kurz eingegangen werden:

1995 wurde in Mumbai (früher Bombay) in Indien die weltweite **Lachbewegung** durch Dr. Madan Kataria ins Leben gerufen („The idea of starting a laughter club came to me as a flash“). Sie breitete sich in der Tat rasch aus und führte bereits 3 Jahre später in Wiesbaden zum ersten Lachclub in Europa. Inzwischen sind es Dutzende von Lachclubs in Deutschland und zunehmend auch in anderen europäischen Nationen, wenn auch mit wechselnder Aktivität.

Die in der Lachbewegung zusammengeschlossenen Lachclubs werden überregional durch ein Yoga-Lach-Zentrum vertreten. Dort werden Tagungen, Workshops, Seminare, „Tanz als Lachkunst“ und damit entsprechende Ausbildungs-Angebote initiiert (Lach-Schulen).

Konkrete Hinweise dazu beispielsweise durch

[www.lachbewegung.de](http://www.lachbewegung.de) sowie [www.hoho-haha.de/lachschulen](http://www.hoho-haha.de/lachschulen).

### **Dauer-Grinsen macht krank**

Im Gegensatz zum spontanen, befreienden, begründeten Lachen hat sich aber das beruflich verordnete Dauer-Lächeln (internationaler Begriff: Professional Smile) als psychisch riskant herausgestellt. So die Wissenschaftler, was aber nebenbei schon früher die meisten vermutet haben dürften.

Gefährdet sind durch dieses permanente Service-Lächeln, das sich vor allem im unteren muskulären Gesichts-Bereich ohne wesentliche Beteiligung der Augen abspielt, Beschäftigte im Dienstleistungssektor. Beispiele: Shopping-

Malls, Versicherungsbüros, Medienzentren, Konsum-Filialen u. a., besonders aber Stewardessen (vor allem die Flugbegleiter auf Langstreckenflügen mit ihren spezifischen, nicht zuletzt körperlich bedingten Belastungen). Ferner VerkäuferInnen, die MitarbeiterInnen von Call-Centern u. a., von denen das zwanghafte Vortäuschen von Freundlichkeit verlangt wird („der Kunde ist König“).

Denn immer dann, wenn man seine tatsächlichen Gefühle unterdrücken muss, hat das gesundheitliche Folgen. Freundlich-Sein wider Willen ist reiner Stress. Das leuchtet ein. Und wenn man das noch – vor allem beruflich bedingt – dauerhaft pro Tag und ein halbes Arbeits-Leben durchstehen muss, dann darf man sich über die entsprechenden Folgen nicht wundern.

Deshalb besteht der erfahrene Arbeitgeber heute nicht mehr auf einem „kunden-freundlichen Langzeit-Lächeln“ als letztlich durchschaubaren Dauer-Beschuss der guten Laune. Er ermöglicht wenigstens kurzfristige Auszeiten, um den „eingepanzerten Gefühlen“ wieder etwas freien Lauf lassen zu können – der Gesundheit und damit Leistungsfähigkeit zuliebe. Wie das allerdings im Einzelfall funktioniert, ist sehr unterschiedlich. Es entwickelt wohl jeder selber seine Durchhalte-Strategien.

## LACHEN UND ALTER

Leider wird das Lachen gerade dort immer weniger, wo es am notwendigsten wäre, nämlich mit **fortschreitendem Alter**. Schon im beginnenden Rückbildungsalter gehen die Erwachsenen mit der kostenlosen und wirksamen Vorbeugungs- und Behandlungsmaßnahme Lachen immer zurückhaltender um – bis es mitunter völlig verstummt. Dabei erhält Lachen jung – und wird aus diesem Grund mit dem Alter immer kostbarer.

Hat das auch eine psycho-physiologische Grundlage? Wahrscheinlich ja. So fand man heraus, dass **Senioren** sich schwerer tun, Witze zu verstehen. Das kann man beispielsweise damit testen, indem man den jungen, „mittelalterlichen“ und älteren Versuchspersonen unvollständige Witze und Cartoons vorlegt. Dann lässt man die passende Pointe im Multiple-Choice-Verfahren aus mehreren Möglichkeiten herausfinden. Dabei scheint man – unabhängig von der individuellen seelisch-geistigen und psychosozialen Ausgangslage – mit dem Alter deutlich schlechter abzuschneiden.

Das wird als beginnendes Anzeichen für so genannte kognitive Defizite im Rückbildungsalter gewertet. Unter Kognition (vom Lat.: cognoscere = erkennen) versteht man das Wahrnehmen, Erkennen, Denken, Vorstellen, Erinnern und Urteilen. Das also pflegt zurückgehen – und damit auch das Verständnis

für Humor und Witz. Sicher nicht bei allen, weil schon von der Anlage her große Unterschiede bestehen, vom weiteren Lebenslauf bzw. Schicksal ganz zu schweigen, möglicherweise aber wohl schon im abschließenden Gesamteindruck.

Wie aber steht es nun beim anderen Alters-Pol: **Kindheit und Jugend**? Da liegen offenbar Welten dazwischen. Denn Kinder bringen es am Tag auf rund 400 Lacher, wenn man Kichern, Wiehern, Grölen und andere Formen des „erweiterten Fröhlichseins“ zusammenzählt (Stiftung Kinderzentrum, Bochum).

Wenn sie jedoch größer („volljährig“) werden, fällt die statistische Lachkurve steil ab. Erwachsene lachen durchschnittlich nur noch 15-mal am Tag – wenn überhaupt. Und wenn man es zeitlich zu fassen versucht, dann soll auch das noch in den letzten Jahrzehnten geschrumpft sein (Ende der 50er Jahre im Durchschnitt 18 Minuten, heute nur noch 6 Minuten pro Tag?). Kein Wunder, dass professionelle Heiterkeits-Animierer in den Medien immer beliebter zu werden scheinen: medial ergänzt, was man selber nicht mehr ausreichend aufzubringen vermag?

Eine der Ursachen liegt natürlich auch im einengenden „Ernst des Lebens“. Denn „Kindermund lacht auch ohne Grund“, aus Heiterkeit und Lebenslust, aus Lebensfreude und damit Lebens-Kunst. Und das sollte gefördert, am besten aber durchgehalten werden, empfiehlt der Psychologe und Soziologe sowie Humor-Forscher A. Kirchmayr.

Diese Erkenntnis ist alt, zitiert er doch den Universal-Gelehrten Hrabanus Maurus, der vor 1.200 Jahren mahnte: „Lasst ja die Kinder viel lachen, sonst werden sie böse im Alter! Kinder, die viel lachen, kämpfen auf der Seite der Engel“. Und wer es aktueller will, der sei auf Erich Kästner verwiesen: „Nur wer erwachsen wird und Kind bleibt, ist ein Mensch!“.

Ja – so A. Kirchmayr – „von den kleinen, lustigen Erdkrusten-Bewohnern und listigen Lebenskünstlern können wir enorm viel lernen: von ihrer hingebungsvollen Aufmerksamkeit, unersättlichen Neugier, lebhaften Phantasie, unbekümmerten Heiterkeit, ganz besonders von ihrer köstlichen Aufgeschlossenheit, List und Lebensfreude“.

Man möchte neidisch werden. Doch halt: Kinder waren wir einmal alle – einschließlich dieser wunderbaren Eigenschaften. Es droht also erst im Laufe des Lebens ein Humor-, Heiterkeits- bzw. Lachdefizit – zu Lasten von Seele, Geist und Körper und damit nicht nur von Lebensqualität, sondern auch Leistungsfähigkeit, vielleicht sogar Lebenserwartung. Man denke – nebenbei gesagt – nur an der Deutschen populärstes Gesellschaftsspiel, nämlich „Mensch ärgere Dich nicht“. Spricht das Bände?

## LACHEN UND GESCHLECHT

Ob das allerdings für beide **Geschlechter** gleich gilt, ist umstritten. Frauen sollen nämlich doppelt so häufig lachen wie Männer, sagen die Wissenschaftler (z. B. D. Thoma u. Mitarb., 2003). Wenn das stimmt, wäre dies ein Beweis für die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens, denn Frauen lebten im Schnitt 6 bis 7 Jahre länger als Männer – früher.

Doch dieser gnadenvolle Unterschied scheint langsam zu schmelzen. Woher das kommt, ist ein viel-diskutiertes Thema (Emanzipation, berufliche Aktivität, ggf. mit Doppelbelastung, erhöhte Suchtgefahr, vor allem was Nikotin und Alkohol anbelangt u. a.?).

Eines ist auf jeden Fall bedenkenswert: Rein biologisch scheinen Frauen nur etwa ein Jahr älter zu werden als Männer. Psychosozial konnten sie einen beachtenswerten Vorsprung in der Lebens-Erwartung ausbauen: Psychosozial scheint er aber auch wieder zurückzugehen (hart, aber wohl auch mit einem Körnchen Wahrheit versehen der Satz: „Sie wollen werden wie die Männer und sie werden sterben wie die Männer...“).

Um wieder auf das (geschlechts-spezifische?) Phänomen von Humor und Lachen mit seinen psychosozialen Konsequenzen zurückzukommen: Man muss also nicht nur die gesellschaftliche Entwicklung, sondern offenbar auch das jeweilige Alter mit einrechnen. Denn lautes, „offen-mundiges Lachen“ von Frauen galt ja lange als vulgär. Das wurde auch von den früheren Benimm-Büchern so gesehen bzw. verurteilt.

Heute lachen Frauen offensichtlich nicht nur häufiger, sondern auch ggf. lauter als Männer. Dabei ist ihr Lachen keinesfalls Ausdruck weiblicher Unsicherheit oder Schamhaftigkeit, wie das vielleicht früher so gedeutet wurde – zu Recht oder Unrecht. Nein, Frauen lachen inzwischen nicht nur „befreiter“, sondern auch gezielter, um beispielsweise bestimmte Botschaften zu übermitteln. Ihr Lachen soll nicht nur zufälliger Ausdruck einer momentanen Laune sein, sondern auch die jeweilige Gesprächs-Beziehung ordnen helfen.

Die Gelotologie, also die Wissenschaft vom Lachen und ihrer Grenzgebiete, hat sich in den letzten Jahrzehnten insbesondere auf die geschlechtsspezifischen Unterschiede des Humors konzentriert. Dabei zeigt sich beispielsweise, dass Frauen in einem Gespräch durchschnittlich um mehr als 100 % öfter lachen als die beteiligten Männer (die allerdings dafür eher versuchen, ihre weiblichen Gegenüber zum Lachen zu bringen).

## Von der Evolutions-Psychologie zur gesellschaftlichen Norm

Denn – rein evolutions-psychologisch gesehen, so manche Wissenschaftler – ist für die partnerschaftlich auswählende Frau „der Humor ein guter Indikator für Intelligenz und Anpassungsfähigkeit. Das hat aber nicht nur einen Attraktivitäts-Vorteil, sondern signalisiert der Frau auch höhere Überlebenschancen für den gemeinsamen Nachwuchs. So scheinen Frauen am meisten in Gegenwart von Männern zu lachen, die sie attraktiv oder interessant finden, also letztlich eine strategische „Beziehungs-Schiene“.

Allerdings untermauert natürlich die Lach-Frequenz und -Intensität auch die männliche Dominanz. Denn in dem Augenblick, wo jemand sein Umfeld zum Lachen bringt, übt er auch Kontrolle aus. Deshalb finden sich unter den Witze-Erzählern privat bzw. professionell in den Medien noch immer vor allem Männer, auch wenn sich das anzugleichen beginnt. Außerdem legten – wie erwähnt – die früheren strengen gesellschaftlichen Normen dem weiblichen Geschlecht recht enge Grenzen auf, was Humor oder gar Schabernack angeht.

So galt es beispielsweise als nicht damenhaft, die Clownin zu mimen und herumzualbern, so Helga Kotthoff (2006). Deshalb sind auch heute noch Komödiantinnen eher selten, wenngleich sich langsam erfolgreich durchsetzend. Das hat auch damit zu tun, dass bestimmte, wenn auch klischeehafte Weiblichkeits-Attribute wie Sauberkeit und Anständigkeit das Spektrum möglicher Scherze begrenzen. Und dies im Gegensatz zum Mann, wo es eher hingegenommen und auch gezielt präsentiert wird. Ähnlich problematisch wird es für die Frau übrigens auch bei sarkastischem Humor und Selbst-Ironie: mit dem einen kommen sie bei Männern nicht gut an und mit dem anderen unterwandern sie ihre eigene Glaubwürdigkeit (Anna Gielas).

Dabei genießen Frauen Humor möglicherweise intensiver als Männer, so manche Hinweise. Das habe mit dem weiblichen Gehirn zu tun, das stärker als das männliche in jenen Regionen anspreche, die das Sprachzentrum und das Arbeits-Gedächtnis repräsentieren. Und dem so genannten mesolimbischen System, das positive Gefühle wachruft (weitere Einzelheiten siehe das mehrfach erwähnte Buch *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie* von B. Wild und hier das entsprechende Kapitel über „Wo liegt das Humor-Zentrum im Gehirn?“).

Wenn also das „große Frauen-Lachen“ zunehmend auch als Ausdruck selbstbewussteren Auftretens gedeutet werden kann, gibt es doch noch eine Einschränkung. Denn das ist auch eine Frage des Alters. So scheinen sich Frauen über 60 in ihrer Körpersprache noch immer eher an traditionelle und damit engere Wertvorstellungen gebunden zu fühlen. Will heißen: Damit auch eine entsprechende Zurückhaltung an den Tag zu legen, d. h. seltener und auch weniger laut zu lachen. Das leitet zum nächsten Kapitel über, nämlich:

## GIBT ES EINE SPEZIFISCHE LACH-PERSÖNLICHKEIT?

Denn es wird immer wieder wissenschaftlich der alten Frage nachgegangen: Vermittelt die individuelle Lach-Bereitschaft (wie, wann und worüber) objektivierbare Rückschlüsse auf die jeweilige Persönlichkeitsstruktur? Dazu nachfolgende Übersicht aus dem *Journal of Research in Personality* 37/2003, referiert in PSYCHOLOGIE HEUTE 11 (2003) 8. Im Einzelnen:

Dort bestätigte eine psychologische Untersuchung die wissenschaftliche Erkenntnis, die schon zuvor jeder ahnte: Wie, wann und worüber ein Mensch lacht, lässt Rückschlüsse auf seine Persönlichkeit, ja sogar seine seelische Gesundheit zu. Im Einzelnen mit dem notwendigen wissenschaftlichen Vorbehalt und populär-medizinisch dargestellt:

- **Der Entertainer-Typ** (englisch: Unterhalter, professionell gesehen Showmaster = Unterhaltungskünstler) will sich und andere gut unterhalten. Er lacht gerne zusammen mit anderen. Dabei nimmt er sich selber aber nicht so recht ernst. Sein Humor schafft jedoch eine entspannte, tolerante Atmosphäre. Das ermöglicht Annäherung, Zuwendung und ein Gemeinschaftsgefühl.

Entertainer sind weniger ängstlich, feindselig oder depressiv. Sie haben ein gesundes Selbstwertgefühl. Sie kommen gut mit anderen klar und fühlen sich auch selber wohl. Sie sind offen für neue Erfahrungen, kontaktfreudig und extravertiert (nach außen, der Welt zugewandt, bereit für neue Eindrücke).

- Für den **Selbstunterhalter** ist Humor eine Art Lebensphilosophie. Er amüsiert sich über die Wunderlichkeiten dieser Welt und behält trotzdem seine heitere Stimmung bei, selbst bei Stress und Anspannung. Sein Humor hilft ihm, negative Ereignisse und Situationen zu verkraften – und psychisch stabil zu bleiben.

Selbstunterhalter sind optimistisch, ausgeglichen und um andere bemüht. Ihr Wohlbefinden und ihre Selbstachtung sind hoch. Darüber hinaus sind sie offen, umgänglich und gewissenhaft.

- Der **Angriffslustige** benutzt den Humor um andere zu kritisieren und zu manipulieren (also in seinem Sinne zu beeinflussen, wenn nicht gar zu täuschen). Er nimmt keine Rücksicht auf die Gefühle anderer. Mit seinem Humor macht er sie eher lächerlich und demütigt und verärgert sie damit. Seine Witze sind oft rassistisch oder sexistisch gefärbt. Obwohl er vordergründig witzig und amüsant wirkt, stecken hinter seinem vorlauten Auftreten oft emotionale Be-



dürftigkeit, Unsicherheit und die Tendenz, kritische Situationen oder überlegene Personen eher zu meiden.

Angriffslustige sind feindselig und aggressiv. Sie fühlen sich nicht besonders wohl in ihrer Haut und halten nicht viel von sich selber. Außerdem sind sie emotional (gemütsmäßig) instabil, weniger offen und weder umgänglich noch gewissenhaft.

- Der **Defensive** (aus dem lateinischen: defendere = wegstecken, verteidigen) macht oft Witze, die auf seine eigenen Kosten gehen. Für ihn ist der Humor ein Mittel zum Zweck, um sich Probleme vom Hals zu schaffen. Dafür erniedrigt er sich, ja macht sich gar lächerlich. Der strategische Grund: Er will nicht ernstgenommen und damit zur Verantwortung gezogen werden.

Defensive haben ein geringes Selbstwertgefühl, sind pessimistisch, fühlen sich in der Allgemeinheit weniger wohl und meiden ihre Mitmenschen. Sie sind emotional sehr labil, wenig umgänglich und leider auch ziemlich unzuverlässig.

Auch **geschlechtsspezifisch** lässt sich offenbar in puncto „Humor und Persönlichkeit“ etwas aussagen: Der Humor von Männern ist häufiger aggressiv oder auch defensiv, und damit negativ gegen andere oder gegen sich selber gerichtet. Frauen versuchen durch Humor eher eine gute Atmosphäre sicherzustellen. Ihr Humor macht das Zusammenleben angenehmer, jedenfalls in jungen Jahren.

**Alterstypisch** soll sich der Humor in dieser Hinsicht bei Männern im Alter nur wenig oder gar nicht ändern. Bei Frauen hingegen gibt es eine Verschiebung: In jungen Jahren teilen Frauen ihren Humor gerne mit anderen. Wenn sie älter werden, brauchen sie andere nicht mehr so sehr, um die Welt mit Humor zu betrachten. Nicht wenige nähern sich auch männlichen Eigenschaften an, was die Wissenschaftler mit neurohormonellen Veränderungen im Rückbildungsalter und damit neuro-psychologisch erklären.

**Fazit:** Soweit die gut verständliche und einleuchtende Einteilung, die auch einiges für sich haben dürfte. Dass der Mensch dann am Schluss doch nicht so leicht einzuschätzen und damit einzuteilen ist, weiß jeder aus dem Alltag. Deshalb sollte man solche psychosozialen Differenzierungen als Anhaltspunkt durchaus nutzen, wenn auch nicht verabsolutieren.

Unterhaltsam sind sie allemal. Außerdem fällt dem einen oder anderen bei dieser Schilderung auch der eine oder andere ein...