

## Gelotologie

### "Lachen ist Joggen im Sitzen"

**Herzhaftes Lachen ist gesund - warum also laufen wir so miesepetrig durch die Welt? Im Interview mit *achim-achilles.de* erklärt der Psychoanalytiker und Lachforscher Michael Titze, wieso Deutsche weniger lachen als Südamerikaner und wann Lachen furchterregend sein kann.**

**SPIEGEL ONLINE:** Herr Titze, wie oft haben Sie heute schon gelacht?

**Titze:** Heute noch nicht so viel, weil ich vergrippt bin. Da vergeht einem das Lachen (lacht).

**SPIEGEL ONLINE:** Liegen Sie jetzt zu Hause im Bett und lachen vor sich hin, um wieder gesund zu werden?

**Titze:** Später gibt es sicher Gelegenheit zu lachen. Da schaue ich mir noch einen Slapstickfilm an. Die Lachforschung, die Gelotologie, fing übrigens so ähnlich an.

**SPIEGEL ONLINE:** Wie meinen Sie das? Mit Comedy-Filmen?

**Titze:** So in etwa. Der Wissenschaftsjournalist Norman Cousins begann vor rund 40 Jahren seine Wirbelarthritis selbst mitzubehandeln - mit lustigen Filmen und regelmäßigen Lachanfällen. Er stellte fest, dass er nach zehn Minuten Lachen am Stück eine Stunde schmerzfrei war. Cousins wurde wieder gesund und veröffentlichte das Buch: "Der Arzt in uns selbst". Das war die Initialzündung der Lachforschung.

**SPIEGEL ONLINE:** Ist denn wissenschaftlich nachgewiesen, dass Lachen gesund ist?

**Titze:** Das ist erwiesen. Lachen ist Herztraining. Es wirkt sich vor allem positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Stresshormone werden abgebaut, Verbrennungsprozesse gefördert, das Immunsystem gestärkt. Durch das vermehrte Einatmen wird mehr Sauerstoff transportiert, Herzschlag und Blutdruck sinken. Genauso wie man Joggen geht, sollte man regelmäßig lachen.

**SPIEGEL ONLINE:** Kinder lachen angeblich weitaus häufiger als Erwachsene. Verlernen wir das Lachen mit dem Alter?

**Titze:** Wissenschaftlich ist es nicht eindeutig nachgewiesen, dass Kinder mehr lachen als Erwachsene, aber trotzdem ist wohl allen klar, dass Kinder einen anderen Zugang zur Welt haben. Sie leben nach dem Lustprinzip. Was ihnen Lust bereitet, machen sie gerne, was Unlust bedeutet, wird vermieden. Der Erwachsene lernt, solche Gefühle zu unterdrücken.

**SPIEGEL ONLINE:** Man könnte trotzdem als Erwachsener mehr lachen. Das ist nicht verboten.

**Titze:** Das nicht, aber Lachen ist zum Teil sozial unerwünscht. Wenn sich ein Vorgesetzter etwa unfreiwillig komisch verhält, wäre es nicht angebracht laut loszulachen. Eventuell würde das negative Sanktionen nach sich ziehen. Deswegen kontrollieren erwachsene Menschen spontane Gefühle, und dazu gehört eben auch das Lachen.

**SPIEGEL ONLINE:** Lachen ist also nicht nur positiv besetzt.

**Titze:** Es symbolisiert Freude, Wohlbefinden, aber auch Überlegenheit. Kinder machen sich zunächst überhaupt keine Gedanken, was Lachen bedeutet. Es ist ein Ausdruck von Freude, aber sie lernen schnell, dass manche Menschen Lachen als Waffe einsetzen. Sie verspotten andere oder transportieren negative Informationen über Gelächter. So entsteht eine Skepsis gegenüber dem Lachen. Das Lachen der anderen wird immer bewertet.

**SPIEGEL ONLINE:** Die Deutschen gelten ja nicht gerade als große Lach-Typen. Ist das so?

**Titze:** Deutschland zählt wie etwa Japan zu den Kontrollgesellschaften. Durch die starken gesellschaftlichen Zwänge entstehen schneller Scham und Schuld. In solchen Kulturen gibt es übrigens relativ viele Suizide.

**SPIEGEL ONLINE:** In vielen Ländern wirkt herzhaftes, lautes Lachen als rüde oder beleidigend.

**Titze:** Es gibt eine weltweite Studie über die Gelotophobie, die **Angst** vor dem Lachen. Demnach leiden rund zwölf Prozent der Deutschen darunter. In manchen Kulturen in Ostasien oder dem nahen Osten haben zum Teil um die 60 Prozent der Menschen einen negativen Bezug zum Lachen. In Skandinavien oder Südamerika dagegen hat man demgegenüber ein sehr positives Bild vom Lachen. Man weiß auch, dass aggressive Jugendliche fast immer traumatische Erlebnisse mit dem Lachen in der Kindheit erfahren haben. Untersuchungen über **Amokläufer** haben gezeigt, dass sie im Vorfeld in der Regel verspottet, gemobbt oder lächerlich gemacht wurden.

**SPIEGEL ONLINE:** Woran erkenne ich echtes Lachen?

**Titze:** Gekünsteltes Lachen dient als soziales Schmiermittel. Man will Sympathie kommunizieren, eine Unterhaltung anregen. Beim echten, gesundheitsfördernden Lachen ändert sich immer die Atmung: Man atmet tief ein und atmet stoßweise aus. Außerdem erkennt man echtes Lachen zuverlässig an den "Krähenfüßen", die sich um die Augenwinkel bilden.

**SPIEGEL ONLINE:** Kann Lachen Krankheiten heilen?

**Titze:** Es ist ganz klar ein günstiges Mittel zur Erhaltung der Gesundheit. Wer regelmäßig ausgiebig lacht, wird statistisch gesehen älter und weniger krank. William Fry, der Begründer der Gelotologie, pflegte zu sagen: "Lachen ist Joggen im Sitzen." Man hat herausgefunden, dass **20 Kilometer Joggen** ähnliche Veränderungen im Blut nach sich zieht wie eine halbe Stunde herzhaftes Lachen am Stück. Laufen und Lachen sollten also im Hinblick auf die allgemeine Gesundheitserhaltung eine ähnliche Wertigkeit erhalten.

**SPIEGEL ONLINE:** Kann man trainieren, mehr zu lachen?

**Titze:** Absolut. In **Lach-Clubs** kann man Lachen üben. Das ist wie bei anderen Sportarten auch. Anfangs sind die meisten verkrampt, aber nach einer Weile verfallen sie in dieses bedenkenlose, frenetische Lachen und vergessen alles um sich herum.

**SPIEGEL ONLINE:** Echtes Lachen funktioniert nur dann, wenn der Kopf ausgeschaltet wird?

**Titze:** Genau. Das Lachen besteht aus einem Lach-Netzwerk. Es gibt die kognitive, die emotionale und die körperliche Komponente. Und ganz egal, ob das Lachen durch einen Witz, ein freudiges Gefühl oder eine körperliche Aktion wie Kitzeln aktiviert wird, es wirkt sich immer aufs ganze System aus. Man ist dann regelrecht gefangen im Lach-Netzwerk.

*Das Interview führte Frank Joung*

**URL:**

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/gelotologie-lachen-ist-joggen-im-sitzen-a-943909.html>

**Mehr auf SPIEGEL ONLINE:**

Psychologie: Kinder machen nicht glücklicher (14.01.2014)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/weltweite-umfrage-eltern-sind-nicht-gluecklicher-als-kinderlose-a-943490.html>

Quiz zur Lebenszufriedenheit: Sind Sie ein Glückskind? (29.10.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/gluecksquiz-wie-gut-kennen-sie-sich-mit-glueck-aus-a-929325.html>

Stimmungskiller im Job: Mein Chef, der Miesmacher (15.01.2014)

<http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/stress-im-job-der-chef-macht-schlechte-stimmung-im-buero-a-942923.html>

Comedy entblättert: Nicht lachen! (24.01.2013)

<http://www.spiegel.de/netzwelt/web/surftipp-comedyvideos-mit-entferntem-laugh-track-a-879279.html>

Tipps für britische Hoteliers: Legen Sie sich nicht mit Deutschen an! (07.01.2014)

<http://www.spiegel.de/reise/aktuell/hotel-in-grossbritannien-deutsche-gaeste-und-ihre-beschwerden-a-942199.html>

Psychische Gesundheit: So glücklich machen Parks (22.04.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/psyche-wie-parks-und-gruenflaechen-stadtmenschen-gluecklich-machen-a-895351.html>

Übungen gegen Stress: Beobachten, fühlen, entschleunigen (27.03.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-kleine-schritte-zur-entschleunigung-a-890285.html>

### **Mehr im Internet**

Der richtige Trainingsplan fürs Laufen: Tipps von achim-achilles.de

<http://www.achim-achilles.de/training/trainingsplaene.html>

Offizielle Liste der Lachclubs in Deutschland (PDF)

<http://www.lachbewegung.de/pdf/lachclubs.pdf>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich  
für die Inhalte externer Internetseiten.

© **SPIEGEL ONLINE 2014**

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH