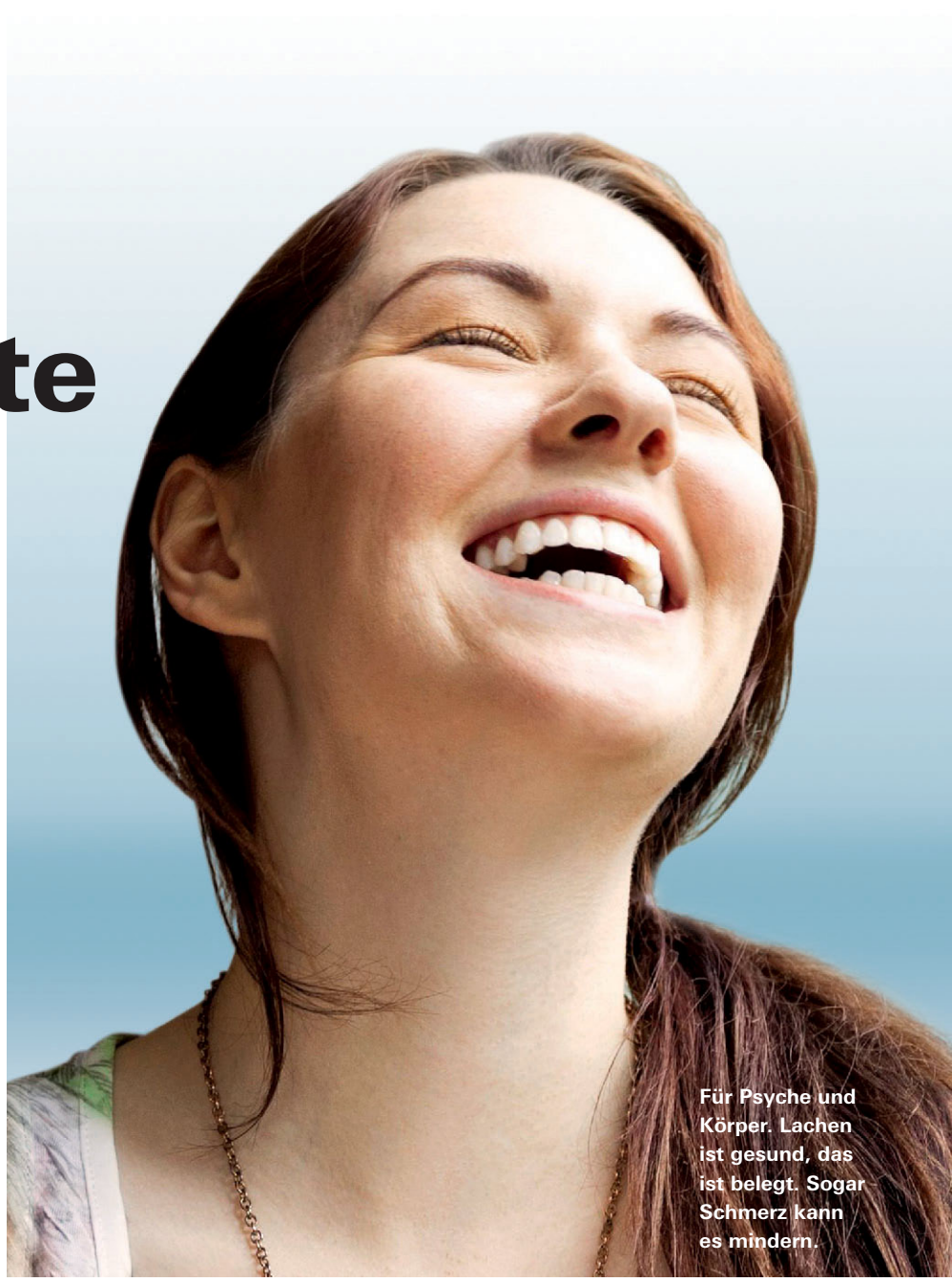
Die beste Medizin

Lachen als Therapie Es ist nicht nur ein leerer Spruch: Humor kann Kranksein erträglicher machen – und sogar heilen helfen.



Für Psyche und Körper. Lachen ist gesund, das ist belegt. Sogar Schmerz kann es mindern.

FOTO: F1ONLINE / FANCY

Kennen Sie den? Elefant und Mäuschen gehen spazieren. Als die Maus müde wird, nimmt der Elefant sie auf seinen Rücken. Nach einer Stunde piepst sie von oben herunter: „Na, was ist? Sollen wir mal tauschen?“

Wem dieser Witz zumindest ein Schmunzeln entlockt, der hat heute schon etwas für seine Gesundheit getan. Diverse Studien zeigen: Humor und Lachen sind eine Wohltat für Körper und Geist, sie beugen Krankheiten vor und können sogar helfen, sie zu heilen: Frohnaturen erkälten und verletzen sich zum Beispiel seltener als griesgrämige Zeitgenossen. Auch ihr Risiko, im Alter einen Herzinfarkt zu erleiden, ist geringer. Sind sie doch einmal krank, berichten humorvolle Menschen von weniger Symptomen – bei Atemwegsbeschwerden ebenso wie bei Herz-Kreislauf-Problemen oder multipler Sklerose. Erhebungen mit Senioren legen gar nahe, dass die gutgelaunten unter ihnen länger leben.

Lachen bewegt 300 Muskeln

Wer herzhaft lacht, tut seinem Körper nachweislich etwas Gutes. Vom Mundwinkel bis zur Bauchdecke: Forscher schätzen, dass ein ausgelassenes Gekicher etwa 300 Muskeln aktiviert. Direkt danach lockern sich diese so sehr wie nach einem Entspannungstraining.

Auch die schlanke Linie profitiert. Denn beim intensiven Lachen strömt viel mehr Sauerstoff als sonst in die Lungen, verteilt sich im Körper. Das fördert unter anderem den Fettstoffwechsel. Positiv wirkt sich Frohsinn auch auf den Hormonhaushalt und das Immunsystem aus. Strömt nämlich dauerhaft zu viel des Stresshormons Kortisol durch die Blutbahn, begünstigt das körperliche Probleme – von der einfachen Erkältung bis hin zu schweren Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Mr. Bean als Schmerzmittel

Wie Heiterkeit körperlichem Stress entgegenwirkt, zeigt ein Versuch des US-Mediziners Lee Berk und seiner Kollegen: Nachdem Probanden einen lustigen Comicfilm gesehen hatten, sank ihr Kortisolspiegel deutlich. In ähnlicher Weise kommt die Immunabwehr auf Touren, wenn wir lachen: Im Körper von Studienteilnehmern einer anderen Berk'schen Untersuchung bildeten sich nach einem humorigen Video vermehrt Blutzellen, die Entzündungen und Viren abwehren können.

Selbst akute Schmerzen scheint Lachen zu mildern: Das legt ein Test des Psychologen Willibald Ruch von der Universität Zürich nahe. Probanden sahen eine Folge der britischen Comedy-Serie „Mr. Bean“. Davor, direkt danach und 20 Minuten später mussten sie ihre Hand in Eiswasser tauchen. Ergebnis: Nach dem Film dauerte es deutlich länger, bis sie ein Stechen oder Ziepen empfanden.

Mit Humor fällt Kranksein leichter

Während Lachen unmittelbar auf den Körper wirkt, beeinflusst eine humorvolle Lebenseinstellung vor allem die Psyche und fördert die Gesundheit eher indirekt.

Forscher nehmen an, dass sich Fröhliche gesünder verhalten, also mehr bewegen und bewusster essen. Das schützt sie mitunter vor Erkrankungen und lässt sie etwaige Leiden leichter überstehen.

Dazu kommt: Fröhliche Zeitgenossen sind überall willkommen, weil sie gute Stimmung verbreiten. Sie haben vermutlich mehr soziale Kontakte als mürrische Menschen und erhalten somit auch mehr Beistand im Alltag oder bei Krankheiten. Nicht jede Humorform funktioniert jedoch als sozialer Schmierstoff. Witze auf Kosten anderer und Zynismus isolieren und gelten auch als wenig gesundheitsförderlich.

Wer sein Augenmerk bewusst auf die freudigen Dinge des Lebens lenkt oder die eigene Misere mit einem Augenzwinkern betrachten kann, gewinnt auch Abstand zu seinen Problemen – und empfindet sie seltener als übermäßige Belastung. Ängste und Leid treten eher in den Hintergrund.

Cartoons, Filmkomödien oder heitere Lektüre schaffen außerdem ganz simpel eines: Sie lenken vom eigenen Leiden ab.

Spezielles Training in der Klinik

Wunder vollbringen kann die Kraft der positiven Gedanken zwar nicht. Mediziner sehen Lachen und Humor inzwischen aber durchaus als Ergänzung zu klassischen Behandlungsmethoden an. Immer mehr Ärzte, Psychotherapeuten und Kliniken setzen inzwischen auf diesen Ansatz.

„Das gemeinsame Lachen mit dem Doktor oder dem Krankenpfleger sendet ein wichtiges Signal. Es zeigt Patienten: Hier darfst du trotz Deiner Krankheit fröhlich, hier darfst du Mensch sein", sagt Barbara Wild. Die Psychiaterin und Psychotherapeutin leitet die auf Psychiatrie und Psychosomatik spezialisierte Fliedner-Klinik in Stuttgart. Sie setzt Humor bewusst in ihrer Arbeit mit psychisch Kranken ein. Zudem begleitet sie derzeit ein Projekt am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Dort nehmen Patienten mit chronischen Herzerkrankungen an einem Humortraining teil. Das Credo der Medizinerin: „Humor und Lachen lässt sich üben. Man muss sich nur erlauben, die Aufmerksamkeit den heiteren Dingen des Lebens zuzuwenden."

Ihre Patienten lernen in einem mehrwöchigen Training, gezielt lustige Situationen oder Momente zu schaffen und den Blick für die Komik im Alltag zu schärfen. „Das Training heilt die Patienten nicht", räumt Ärztin Wild ein. „Aber es fördert die selbststärkenden Kräfte und einen besseren Umgang mit der Krankheit." ■

Interview

Der Alltag ist voller Komik

Nicht jedem fällt es leicht, heiter zu sein. Doch Humor lässt sich trainieren. Wie das am besten geht, erklärt Eckart von Hirschhausen, Arzt und Gründer der Stiftung „Humor hilft heilen".

Wie kann jemand sein Leben humorvoller gestalten?
Humor ist mehr als Witze erzählen oder laut lachen. Es ist eine Geisteshaltung und sehr persönlich. Der erste Schritt, um die eigene Humorfähigkeit zu fördern, ist, zu entdecken, was einem Freude macht. Worüber lachen Sie? Wen sehen Sie sich gerne auf der Bühne, im Fernsehen oder im Kino an? Welcher Komiker hat Sie in der Familie geprägt? Schreiben Sie eine Liste und besorgen Sie sich „Übungsmaterial" Ihrer Lieblinge: DVDs, Bücher oder auch Eintrittskarten für einen Auftritt.

Lässt sich Humor auch in den Alltag integrieren?
Natürlich. Komische Situationen gibt es überall. Ob in der Arbeit, beim Einkaufen oder im Stau: Oft erleben wir Momente, in denen wir denken: „Das ist doch wie bei Loriot." Oder man sucht eine versteckte Kamera, weil eine Sache so absurd wirkt. Achten Sie auf solche Augenblicke. Und: Stolpern Sie mit Freude – aber stehen Sie wieder auf.

Glücklich wird, wer über seine eigenen Macken, Fehlurteile und falschen Erwartungen schmunzeln kann.

Gibt es Orte, die sich besonders zur eigenen Erheiterung eignen?
Lachen ist ein soziales Phänomen. Deshalb finden Sie es vor allem da, wo andere Menschen sind. Wir können uns nicht selber kitzeln, wir brauchen andere, um uns anstecken zu lassen. Gehen Sie daher bewusst an Orte, wo viel gelacht wird. Das können Bühnenvorstellungen, ein Improvisationskurs an der Volkshochschule oder auch ein Kindergeburtstag sein. In vielen Städten gibt es sogar Lach-Clubs, in denen Interessierte sich im Fröhlichsein üben.

Wie kann ich meine Mitmenschen zum Lachen bringen?
Trauen Sie sich! Schaffen Sie selbst humorvolle Situationen. Wenn Sie gerne Witze erzählen: Erweitern Sie Ihr Repertoire! Besser noch: Erzählen Sie Anekdoten und komische Begebenheiten aus Ihrem eigenen Leben.

Positiv denken. **Missgeschicke im Alltag wirken oft wie aus einem Sketch. Üben Sie, zu lachen statt sich zu ärgern.**

Kind sein. **Lachen Sie gemeinsam. Albern Sie mit den Kleinen herum, lassen Sie sich von guter Laune anstecken.**

FOTOS: CORBIS / R. FARIS; PLAINPICTURE / EMELY; PRESSE