

# Lachen macht gesund.

Laughing makes healthy

Wolfgang Kostenwein

## Einleitung

*Was Lachen macht,  
was es nicht macht,  
und was man macht,  
wenn es das nicht macht.*

*Der folgende Artikel versteht sich als subjektiver Bericht auf Grundlage einer zehnjährigen Tätigkeit als CliniClown und beinhaltet eine selektive Zusammenstellung unterschiedlicher Forschungsergebnisse der Humorforschung. „Lachen macht gesund“ ist inzwischen zu einer der meistgebrauchten populärwissenschaftlichen Behauptungen geworden. Ist die „Wunderdroge Humor“ tatsächlich ein Heilmittel, das alle anderen medizinischen Interventionen in den Schatten stellt? Wissenschaftliche Forschungsbeiträge gibt es, insbesondere seit das Thema Humor bisher unberührte Bereiche wie Wirtschaft und Medizin erreicht hat, bereits in zahlreicher Form. Und auch auf Umsetzungsebene hat sich dieser Trend manifestiert. Humor im Management ist heute ebenso gefragt wie Clownvisiten in Krankenhäusern.*

## Abstract

*What laughing does,  
what it does not do  
and what you can do  
if it does not do it.*

*The following article is a personal account based on my work as a CliniClown for ten years. It also contains a selective compilation of various results of scientific research into the field of humour. „Laughing makes healthy“ has become one of the most frequently used statements in texts written for the psychologically interested public. Is humour really the „wonder-drug“, superior to all other remedies? Numerous scientific contributions concerning this question have been made, especially since humour has recently come to play a more important role in the fields of economics and medicine. Manifestations of this trend are the emphasis on humour as part of a manager's training as well as the demand for clowns' visits to hospitals.*

## 1. Die Wissenschaft

### 1.1. Körperbezogene Wirkungsforschung

Die wissenschaftliche Forschung über die positive Wirkung von Humor reicht von muskulären Veränderungen, einer Verbesserung der Atmung bis zur neurohormonalen Bedeutung des Lachens (vgl. Goltz, 2002, auf dessen Literaturrecherche die folgende Darstellung beruht).

Als Beispiel sei hier ein physiologischer Erklärungsansatz über die Wirkung von Humor auf die Atmung genannt: Die Atmung ist im Wesentlichen eine Funktion der Muskulatur des Brustkorbs. Die Muskeln, die für das Ausatmen verantwortlich sind, liegen zwischen den Rippenbögen. Sie werden beim Lachen ebenfalls aktiviert, wodurch die Lungenelastizität gefördert wird. Im Lachen wird außerdem die Lungenfunktion konvulsivisch gesteigert, wobei die Einatmung vertieft und verlängert wird, während die Atmungsphase kurz ist. Dabei wird beinahe das gesamte Luftvolumen der Lunge stoßweise herausgedrückt, was den Kehlkopfbereich mit einbezieht, so dass die Stimmbänder aktiviert werden. Dadurch entstehen die typischen stakkaotoartigen Lachlaute. Die intensive Lachatmung regt den Gasaustausch in der Lunge deutlich an (Rubinstein 1985). Das wiederum führt zu einer Sauerstoffanreicherung im Blut. Dies ist für die Verbrennungsvorgänge im Körper von großer Bedeutung, da dadurch der Stoffwechsel der biologischen Fette entscheidend gefördert wird. Ein Abfallprodukt dieses Verbrennungsvorgangs ist die Kohlensäure, die bei der Lachatmung konsequent ausgestoßen wird. Denn die Vorratsluft in den Lungen wird fast vollständig entleert. Rubinstein schätzt, dass der Wert des Gasaustausches während des Lachens das Drei- oder Vierfache desjenigen im Ruhezustand erreicht.

Doch selbst für einige der am häufigsten genannten Effekte des Lachens fehlen die wissenschaftlichen Grundlagen:

- „Children laugh 400 times a day while adults laugh only 15 times.“
- „Endorphins, the body's natural pain killers, are released during deep heartfelt laughter.“
- „IgA (an antibody), killer T-cells, and tolerance to pain are increased with laughter while serum cortisol (a hormone secreted when one is under stress) is decreased with laughter.“ (vgl. Sultanoff 1999a)