

# Das wäre doch gelacht!



## Lachen ist gesund

Das lohnt sich, hat Roos herausgefunden, denn: „Lachen ist gesund.“ Bei einem Lachanfall pressen die Bauchmuskeln mit bis zu 100 Stundenkilometern Luft aus der Lunge, die dadurch drei- bis viermal mehr Sauerstoff tankt. Infolgedessen verbrennt der Organismus mehr Kalorien. Der Körper schaukelt hin und her. Das entspannt die Skelettmuskulatur. Insgesamt werden viele Muskeln besser durchblutet. Allein der Lachmuskel bewegt 17 weitere Gesichtsmuskeln, darunter den des Tränensacks. Deshalb können wir Tränen lachen. Durch die verstärkte Atmung vibrieren die Stimmbänder. Das erzeugt die stakkatoartigen Lachlaute. Beim Lachen baut der Körper zudem Stresshormone ab. Schmerzlindernde Hormone, sogenannte Endorphine oder Glückshormone, fließen ins Blut. Die Verdauungsorgane arbeiten stärker. Das Herz schlägt schneller und verlangsamt dann seine Schläge deutlich. Das wiederum senkt den Blutdruck.

Wer länger auf das Bild schaut, fängt zu lachen an. Das ist Absicht.

Fotos (2): Oeser

Mit Humor ließe sich so manches Wehwehchen leichter ertragen. Doch im Alltag bleibt das Lachen oft auf der Strecke. Das Amt für Gesundheit hat erforscht, wie Komik das Leben im Alter leichter machen kann.

Dieter Hallervorden spottet: „Deutscher Humor ist ein echter Schlankmacher. Man muss meilenweit laufen, bis man ihn trifft.“ Das stimmt so nicht. Die Deutschen sind humorvoller als ihr Ruf. Sie amüsieren sich eben nur über andere Dinge als Briten, Franzosen oder Amerikaner. Diese mögen Witze mit Wortspielen. Briten lachen über eher schräge Pointen und Franzosen am liebsten über Scherze auf Kosten anderer. Deutsche finden oft Zoten komisch.

Selbst wenn so ein Scherz sein eigenes Lachzentrum meilenweit verfehlt, lacht Matthias Roos derzeit trotzdem öfter als sonst. Der Diplom-Psychologe im Frankfurter Amt für Gesundheit hat erforscht, wie es möglich ist, mehr Humor in den Alltag von Senioren zu bringen. Dabei war ihm oft zum Lachen zumute. „Wir möchten den Gesundheitsbegriff weiter fassen und auf die Psyche ausdehnen“, erklärt er. Deshalb hat sich die Behörde für ein EU-Förderprogramm in Höhe von 57.000 Euro beworben, das sich mit dem Thema „Humor und Gesundheit im Alter“ beschäftigt. Mit da-

bei waren zwei Partnerorganisationen in England und Frankreich. Das Projekt lief über einen Zeitraum von zwei Jahren, von 2010 bis Mitte 2012. „Während dieser Zeit haben wir uns gegenseitig besucht und unsere Erfahrungen ausgetauscht“, erzählt Roos.

## Wenn Polizisten lachen

Beim Treffen im englischen Manchester etwa erlebte Roos an einem renommierten Musikinstitut, dem Royal Northern College of Music, wie Musik das Lachen fördern und unterstützen kann. „Wir haben uns das Lied ‚The laughing policeman‘ (‚Der lachende Polizist‘) angehört, in England ein allseits bekannter und sehr beliebter Klassiker.“ Darin lacht ein Polizist ohne Unterbrechung zweieinhalb Minuten lang. Das Stück stammt aus den 20er Jahren und ist mit leiser Musik unterlegt. „Anfangs fand ich das gar nicht unbedingt lustig, aber nach einer Weile musste ich mitlachen“, erzählt Roos. Es wirke eben ansteckend, wenn jemand anderes lauthals lacht. Das gleiche Phänomen erfülle ein Lachsack oder ein Stofftier, das mit einem Bewegungsmelder ausgerüstet ist und sich vor Lachen kugelt, sobald jemand in seine Nähe kommt. „Solche Hilfsmittel sorgen dafür, dass selbst Menschen, die normalerweise eigentlich gar nicht sonderlich zum Lachen aufgelegt sind, anfangen mitzulachen.“

## Lachen macht glücklich

Lachen erhält aber nicht nur die Gesundheit, es kann möglicherweise sogar helfen, Krankheiten zu heilen. Das hat der amerikanische Wissenschaftsjournalist Norman Cousins in den 70er Jahren am eigenen Leib erfahren und auch ein Buch darüber geschrieben. Mit 49 Jahren erkrankte er an einer rheumatischen Entzündung ohne große Heilungschancen. Weil er seine Tage nicht im Krankenhaus fristen wollte, zog Cousins ins Hotel um, lenkte sich mit Slapstick-Filmen ab und ließ sich witzige Geschichten vorlesen. Nach solchen Lachtagen stellte er fest, dass die Schmerzen vorübergehend nachließen. Im Laufe der Zeit ging die Entzündung in den Gelenken dauerhaft zurück und Cousins wurde wieder völlig gesund. Inzwischen gilt Lachen für manche als Wundermedizin. Sogar gegen Verstopfung, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen soll es helfen. Kein Wunder, dass Lachen glücklich macht. Dazu zwingen soll sich aber keiner. Das schadet eher, haben Psychologen der Universität Frankfurt herausgefunden. „Dennoch kann man Lachen durchaus trainieren oder besser gesagt wieder erlernen“, hat Roos wäh-



**Humorbotschafter vom Amt für Gesundheit Frankfurt.**

rend des EU-Projektes ausprobiert. Zum Beispiel mit Lach-Yoga. „Anfangs ist es zwar etwas künstlich, aber nach einer gewissen Zeit habe ich ganz automatisch mitgelacht.“ Das sei vielleicht nicht jedermanns Sache, „aber viele, die es machen, spüren die positiven Effekte und genießen es“. Diese Ergebnisse werden inzwischen von der Gelotologie bestätigt, einem neuen Forschungsweig, der die Zusammenhänge zwischen Lachen und Gesundheit systematisch untersucht. Mit den beiden Partnerorganisationen seines EU-Projektes aus England und Frankreich hat Roos auch die Lachgruppe im Frankfurter „Glück ist jetzt“-Laden im Baumweg im Nordend besucht. Jeden Mittwoch von 19 bis 20 Uhr

lautet dort die Devise: Lachen mit Laurenz. „Ich kann allen Leuten nur raten, solche Orte aufzusuchen. Das hilft, gemeinsam mit anderen zu lachen“, findet Roos. Niemand müsse dort auf Befehl losalbern und keiner werde gezwungen herumzublödeln. „Aber wer während der spielerischen Übungen in die grinsenden Gesichter der anderen Teilnehmer schaut, lässt sich früher oder später von der heiteren oder albernem Stimmung mitreißen.“ Das Gleiche passiere auch in den diversen Lachclubs, die es mittlerweile in vielen Städten gibt. „Im Grunde ist es ganz simpel, etwas zum Lachen zu finden“, glaubt Roos. Man könne lustige Filme und Cartoons anschauen oder in den Fluren von Wohnheimen statt

Landschaftsaufnahmen witzige Grimassen-Fotos von den Bewohnern aufhängen. „So eine Art Komik-Galerie.“ Denn lustige Situationen entstehen vor allem auch durch ein ganz einfaches Prinzip: „Man sollte sich selbst nicht so ernst nehmen“, sagt Roos. Das klappe, wenn es wortlos geschieht, in so gut wie jedem Land. Nur Wortspiele oder Cartoons mit Sprüchen funktionierten nicht überall. „Sie beziehen sich meistens auf länderspezifische Gepflogenheiten. Wer die nicht kennt, verpasst den Witz.“

## Lach-Ideen gesucht

Um anderen dabei zu helfen, leichter in lustige Stimmung zu kommen, hatte Matthias Roos mit seinen europäischen Partnern am Anfang des Projektes die Idee, eine Art Erste-Hilfe-Koffer fürs Lachen zusammenzustellen. „Ich habe aber festgestellt, dass das nicht funktioniert, denn jeder ist anders und lacht über andere Dinge.“ Stattdessen sammelt er jetzt Ideen, die andere zum Lachen anregen. Zum Beispiel könnte es zusätzlich zur morgendlichen Frühgymnastik, die in Einrichtungen angeboten wird, eine Kitzelstunde geben. „Dann beginnt der Tag schon mal ziemlich fröhlich.“

*Nicole Galliwoda*

### Lachen mit Laurenz

Mittwochs 19 bis 20 Uhr, im Club „Glück ist jetzt“, Baumweg 20, Happy Germany Platz, 60316 Frankfurt, Telefon 0175/2 40 49 41, [www.lachyoga-frankfurt.de](http://www.lachyoga-frankfurt.de)

### Yogalachen

Mit Brigitte Kottwitz, donnerstags ab 18.13 Uhr, Lachclub Frankfurt, Gethsemanegemeinde, Marschnerstraße 3, 60318 Frankfurt Telefon 0 69/59 97 26 [www.lachclub-frankfurt.de](http://www.lachclub-frankfurt.de) gal

Wer eine Idee für ähnliche Anregungen hat, sich für die „Lachen ist gesund“-Postkarte interessiert oder mehr über das EU-Projekt „Health and Humour through the Arts for Seniors (HAHA)“ erfahren möchte, kann sich bei Matthias Roos melden, Telefon 0 69/212-3 45 02 oder per E-Mail [matthias.roos@stadt-frankfurt.de](mailto:matthias.roos@stadt-frankfurt.de).



## Lachen lernen, Lebensfreude empfinden

Ein Zwei-Tage-Seminar unter dem Motto „Loslassen – Lachen – Lebensfreude“ bietet die Evangelische Erwachsenenbildung Seniorenarbeit in Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheit im Oktober an.

Vom 20. bis 21. Oktober (jeweils 10 bis 17 Uhr) wird Helga Maurer, Lach-Yoga-Trainerin und Clownin im Klinik- und Pflegebereich, die Teilnehmenden begleiten. Sie können das Lachen als Schritt entdecken, Neues im eigenen Leben zu erkunden.

„Lachen schafft neue Beziehungen zueinander, Lachen schüttet Glückshormone aus“, heißt es in der Ausschreibung.

Am 21. Oktober ist ein gemeinsamer Gottesdienst vorgesehen. Die Veranstaltung findet im Seniorenzentrum Regenbogenhaus der Evangelischen Paul-Gerhardt-Gemeinde, Schwanheimer Straße 20, 60528 Frankfurt, statt und kostet 30 Euro (inklusive Verpflegung).

Anmeldungen bei Koordinationsstelle Erwachsenenbildung Seniorenarbeit, Barbara Hedtmann, Telefon 0 69/9 2105 66 78, E-Mail: [barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de](mailto:barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de). wdl