

Wer gut drauf ist, hat mehr vom Leben. Sogar ein aufgesetztes Lächeln tut dem Körper gut.

Lachen sei „die beste Medizin“, sagt ein altes Sprichwort. Es mag übertreiben, doch falsch ist es nicht. „Lachen tötet die Furcht“, heißt es in Umberto Ecos Roman „Der Name der Rose“. Das ist ebenfalls ein großes Wort, doch auch daran ist Wahres. Denn Lachen und Angst gehen schlecht zusammen. Wer Angst hat, lacht nicht, und wer lacht, kann sich nicht fürchten. So hat es unser Gehirn zeitlebens gelernt.

Dahinter steckt die sogenannte „Hebb'sche Lernregel“, die auf den wegweisenden Psychobiologen Donald Olding Hebb (1904-1985) zurückgeht. Der Kanadier fand heraus, „dass Nervenzellen, die häufig gleichzeitig feuern, also zur selben Zeit aktiv sind, sich miteinander verknüpfen“, erklärt der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther die zentrale Erkenntnis Hebbs. Oder in dessen Worten: „What fires together, wires together“ – was zusammen feuert, verdrahtet sich.

Das hat eine folgenschwere Konsequenz: Unsere Körperhaltungen, aber auch die Spielarten unserer Mimik sind an Gefühle gekoppelt, die unser Gehirn zusammen mit ihnen erlernt hat. Ist jemand glücklich, weil ihm etwas besonders gut gelungen ist, schwillt ihm unwillkürlich die Brust vor Stolz. „Die betreffende Haltung wird eingenommen, während auch das für dieses Gefühl verantwortliche emotionale Netzwerk im Hirn mitaktiviert wird“, erklärt Hüther den Vorgang. „Beides wird dann miteinander verkoppelt.“

Genau deshalb fällt es uns schwer, zu lachen, wenn wir unglücklich sind. Doch auch umgekehrt wird ein Schuh daraus: Aus demselben Grund ist es nicht einfach, unverändert traurig oder verstimmt zu bleiben, wenn wir lachen. Denn aktiviert man absichtlich einen Teil einer solchen Verschaltung im Hirn, etwa die zum Lächeln nötigen Gesichtsmuskeln, werden die freudigen Gefühle quasi mitgerissen und machen sich in uns bemerkbar – zwar nicht mit Macht, aber doch sanft, zumindest wenn man sich darauf einlässt.

Genau hier setzte auch das Experiment Tara Krafts und Sarah Pressmans von der Universität Kansas an. Die beiden US-Psychologinnen wollten herausfinden, ob auch ein aufgesetztes, also nicht von Herzen kommendes Lächeln bei Stress beruhigen kann. Dazu teilten sie 170 nicht in das Ziel des Tests eingeweihte Personen in drei Gruppen auf. Alle Teilnehmer wurden durch eine nervige Geschicklichkeitsaufgabe sowie durch das Eintauchen einer Hand in Eiswasser gestresst. Währenddessen mussten sie Esstäbchen zwischen den Lippen halten. Einige der Probanden sollten dabei das Gesicht nicht verziehen, andere lediglich höflich lächeln und wiederum andere ein möglichst echtes Lächeln auf die Lippen zaubern, wobei auch dieses in diesem Moment nicht von Herzen kam.

Jeweils der Hälfte der Testpersonen aus den beiden Lächel-Gruppen trugen die Psychologinnen nicht eigens auf, ein Lächeln aufzusetzen, doch die Esstäbchen gewährleisteten dennoch, dass auch sie die fürs Lächeln nötigen Muskeln anspannten. Und siehe da: Alle Teilnehmer aus den Lächel-Gruppen entspannten sich nach den schwierigen Aufgaben, ihr Herzschlag beruhigte sich deutlich schneller als bei der nicht lächelnden Gruppe, wobei echtes Grinsen noch einen etwas stärkeren Effekt nach sich zog als das höfliche, gespielte Lächeln.

Das Fazit der beiden Forscherinnen: Wenn man angespannt ist, könnte ein eigens ausgesetztes Lächeln gut fürs Herz und die Nerven sein. Man muss es nur wollen. Was nun allerdings nicht heißt, dass professionelles Dauergrinsen, etwa auf dem Gesicht einer

Supermarkt-KassiererIn oder als Hotelportier, gut für die Seele wäre.

Gemeint ist vielmehr ein gezielt eingesetztes Lächeln bei seelischer Verstimmung – oder auch ein beherztes Lachen. Dafür werben auch die Initiatoren des Weltlachtages. Seit 1998 rufen sie am ersten Sonntag im Mai weltweit möglichst viele Menschen dazu auf, Schlag 14 Uhr stolze drei Minuten lang lauthals zu lachen. Erfinder des „Lach yogas“, das auch den Weltfrieden fördern soll, ist der indische Arzt Madan Kataria. In Bombay gründete er 1995 den ersten Lachclub; drei Jahre später brach dort auch das erste organisierte Massengelächter los. Inzwischen gibt es weltweit über 6000 Lachvereine in 65 Staaten.

Als Gründer und Wegbereiter der Lachforschung (Gelatologie) gilt der 1924 geborene US-amerikanische Psychiater William F. Fry von der kalifornischen Stanford-Universität. Von vielen Fachkollegen belächelt, entnahm er sich in den 1960er-Jahren bei einem Selbstversuch Blut, während er eine Slapstick-Komödie mit Stan Laurel und Oliver Hardy anschaute. Seine Erkenntnis nach der Blutuntersuchung: Lachen regt das Immunsystem an. Der Effekt bleibt über Stunden hinweg nachweisbar, fand der Experte heraus.

Gelatologen führen aber noch mehr Argumente fürs therapeutische Lachen ins Feld: Es erhöhe den Sauerstoffgehalt im Hirn, weil die Atemfrequenz zunimmt; es baue Stress ab, setze schmerzstillende und entzündungshemmende Stoffe im Blut frei und steigere generell das Wohlbefinden. Und während die Bauchmuskulatur sich beim Gelächter anspannt, entspannen andere Muskeln – für Fry der Grund, warum manche Kinder beim kräftigen Lachen hinfallen und lauthals wiehernde Erwachsene sich bisweilen abstützen müssen.

Insgesamt ist die Studienlage zu den heilenden Effekten des Gelächters noch dürftig. Bei einem einjährigen Versuch an der Loma Linda Universität in Kalifornien mussten zwanzig an Diabetes-2 erkrankte Patienten, also Zuckerkrankte, täglich mindestens eine halbe Stunde lang TV-Sendungen anschauen, die sie lustig fanden – zusätzlich zur Einnahme ihrer Medikamente. Einer Kontrollgruppe enthielten die Versuchsleiter Lee Berk und Stanley Tan den Fernsehkonsum vor. Wie die TV-Gruppe litten auch die Kontroll-Patienten zusätzlich an Bluthochdruck und wiesen überhöhte Werte an gesundheitsbedenklichem Cholesterin (LDL) auf.

Die Folgen waren überraschend: Schon nach zwei Monaten war im Blut der Fernsehgruppe der Gehalt an gesundheitlich günstigem Cholesterin (HDL) sehr viel stärker angestiegen als in der Kontrollgruppe (plus 26 gegenüber plus 3 Prozent). Obendrein war das Blut der Fernsehzuschauer nach weiteren zwei Monaten deutlich ärmer an Stoffen geworden, die im Körper Schaden anrichten können – nämlich an bestimmten Stresshormonen sowie an einem Entzündungsmarker namens CRP (C-reaktives Protein).

Dieser wird von der Leber bei schweren Infektionen gebildet und ins Blut ausgeschüttet. Schwimmt davon aber ständig viel im Blutstrom mit, ohne dass der Körper mit einer akuten Entzündung ringt, droht der Betreffende wegen eines erhöhten Arteriosklerose-Risikos eher einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Weitere Studien haben die stresslindernde und gefäßschützende Wirkung des Lachens bestätigen können.

Die Originalstudie zum stresslindernden Lächeln: Psychological Science, November 2012, Band 23: S. 1372-1378, digitale Internet-Kennung: doi:10.1177/0956797612445312