

Vorwort: Lachen verhindert Kriege

Lachen ist nicht nur gesund. Es kann im Leben so wertvoll sein. Ja, Lachen verhindert sogar Kriege. Denn mit Lachen entwaffne ich wutentbrannte Politiker und Staatenlenker, die Hasstiraden wie Giftpfeile verschießen. Lachen gehört zur Sprache der Diplomaten. Mit einem Lächeln mache ich den Schmerz und das Leid eines Todkranken erträglicher, wenn nicht gar für eine Zeitlang ganz vergessen.

Lachen ist wie Medizin. Das Kleinkind, das gerade hingefallen ist und weint, hole ich mit einem Lachen wieder zurück ins unbeschwerte, freudige Leben. Lachen ist noch aus einem anderen Grund gesund: Es schüttet Glückshormone aus und trägt so zu erhöhten Abwehrkräften im Körper bei. Lachen bringt schließlich mehr Lebensqualität.

Griesgrämig dreinschauende Menschen wirken unsympathisch bis abstoßend. Man macht um sie einen großen Bogen. Deshalb sind solche Zeitgenossen oft einsam. Ganz egal, was die Ursache ihres negativen Gesichtsausdrucks sein mag: Krankheit, Schmerz, Leid, Unzufriedenheit oder auch Trauer.

Manchmal sagt man auch von Kindern in der Kindertagesstätte beispielsweise: „Das Kind hat aber einen schlechten Gesichtsausdruck.“ Es beschreibt einen Zustand, in dem ein Kind kaum lachen kann, eher unglücklich wirkt. Nicht selten hat das einen tieferen Grund. Deshalb sind Erzieher auch sehr sensibilisiert, wenn sie auf Kinder mit solchen Gesichtsausdrücken treffen. Sie können nämlich Hinweise darauf sein, dass das Kind geschlagen wird, Not leidet, ja eben insgesamt unglücklich ist.

Ein Minus an Lachen lässt eben tief blicken. Da stimmt etwas nicht. Mit dem Menschen ist etwas nicht in Ordnung. Sehr deutlich wird das bei psychisch Kranken, bei Depressiven. Sie können manchmal weder lachen noch weinen, sitzen in fröhlicher Runde eher teilnahmslos da. Und auch solchen Menschen kann mit einem Lächeln geholfen werden.

In der Psychotherapie setzt man mehr und mehr Singen und Tanzen ein, aber auch das Lachen. Es werden witzige Gruppenspiele organisiert, bei denen viel gelacht wird. Etwa so: Ein Trainer, in diesem Fall ein Theaterpädagoge, man könnte ihn auch Humorpädagoge nennen, stellt eine kleine Geschichte vor. Diese soll nun durch die Teilnehmer der Gruppenrunde nachgestellt, ergänzt werden. Der Trainer fängt an und sagt: „Ich bin der Baum“. Er streckt seine Hände zu Ästen aus. Mit etwas Mut kommt der nächste hinzu und sagt: „Ich bin der Gärtner“, und fängt nun an, Früchte vom Baum zu ernten. Dann kommt die Sonne hinzu und strahlt. Ein anderer pustet und macht den Wind. Sie sehen, das kleine Theaterstück wird immer lustiger. So bringen erfahrene Trainer Lachen in eine ansonsten trübsinnige Gruppe.

Wer lacht, ist von seinen Problemen abgelenkt. Ein gutes Heilmittel in solchen Situationen ist es, unter Menschen zu gehen, sich zu unterhalten, Witze zu machen und sich gegenseitig zu erzählen oder Karten zu spielen. Dann kommt man schon mal nicht auf depressive Gedanken. Das lenkt ab.