

## INTERVIEW



Ilona Papousek,  
Institut für  
Psychologie an  
der Universität  
Graz STUHLHOFER

## „Lachen wirkt wie eine Droge“

*Sie behaupten, jeder könne lernen, jederzeit ganz ohne Grund herzlich zu lachen. Wie soll das gehen?*

**ILONA PAPOUSEK:** Rein über die Mimik, über zunächst absichtliches Lachen. Das funktioniert phantastisch, weil es ein so genanntes Lachnetzwerk gibt. Beim Lachen sind immer drei Komponenten beteiligt: einmal die kognitive, das heißt man kann etwas witzig finden, zweitens die emotionale (wer glücklich ist, hat ein Lächeln auf den Lippen, deshalb wird auf Hochzeiten viel gelacht) und drittens ist da der motorische Part, also unsere Mimik. Diese drei Teile sind untrennbar miteinander verbunden. Wird einer ange-regt, sind es automatisch die beiden anderen auch.

*bleibt so ein Lachen nicht sehr aufgesetzt?*

**PAPOUSEK:** Nein, das wird automatisch ein herzliches Lachen. Und es macht süchtig.

*Lässt sich das erklären?*

**PAPOUSEK:** Beim Lachen steigt die Aktivität im mesolimbischen Dopaminsystem, das ist das Belohnungssystem im Gehirn, das Euphorie auslöst – etwa bei gutem Sex, ausgezeichnetem Essen oder Drogenkonsum. In diesem Hirnareal entstehen auch unsere Süchte. Lachen hat also Suchtpotenzial. Das macht aber nichts, weil es die einzige Droge ist, die nur positive Wirkungen hat.

*Was bedeutet Lachen für Sie selbst? Haben Sie Lach-Yoga selbst versucht?*

**PAPOUSEK:** Lachen ist für mich Überlebensstrategie. Über sich selbst lachen zu können, hilft Abstand zu gewinnen und mit Belastungen besser fertig zu werden. Ich bin auch selbst ausgebildete Lach-Yoga-Trainerin.

## DAS THEMA: DER LACHVIRUS

# Herzhaftes Lachen ist

Lachen ist gesund. Das hat uns das Gefühl schon immer gesagt. Jetzt lässt es sich mit Verstand beweisen.

Und: Jeder kann lernen, in jeder Situation zu lachen.

DANIELA BACHAL

**E**in Lächeln entspannt, verbindet und befreit, es schafft Nähe zu anderen Menschen und Distanz zu Problemen. „Es hat nur einen Nachteil – es kann einem die schlechte Laune verderben“, sagt eine, die es wissen muss: Ellen Müller, ihres Zeichens Lach-Yoga-Trainerin. Was Menschen zu derart seltsamen Ausbildungen treibt? „Schmerzen durch meine chronische Polyarthrititis“, sagt die Wienerin. „Seit ich mir den Lachvirus eingefangen habe, geht es mir um so viel besser, dass ich dieses Wissen einfach selbst weitergeben wollte“, erzählt sie, fügt aber hinzu: „Es ersetzt keinen Arzt und keine Therapie, steigert jedoch die Lebensqualität dauerhaft.“

## Das Yoga zum Lachen

Auf Atemtechnik und Pantomime kommt es an.

**L**ach-Yoga, auch Hasya-Yoga genannt, ist eine Methode, die vor rund zehn Jahren vom indischen Arzt Madan Kataria entwickelt wurde. Im Wesentlichen werden dabei Dehn- und Atemübungen aus dem klassischen Yoga pantomimisch begleitet. Daraus entstehen Übungen wie „Hühner-Lachen“ und „Pinguin-Lachen“. Die Devise lautet einfach: Fake it till you make it. Also: Tu so, als ob, bis du richtig lachst. Bei den einen dauert das ein paar

Und damit sind wir beim entscheidenden Stichwort. „Für die Gesundheit relevant sind nur dauerhafte Veränderungen, die durch das Lachen verursacht werden“, sagt Ilona Papousek, Psychologin an der Grazer Universität. Als eine der ganz wenigen („damit macht man keine Karriere“) hat sie sich im Vorjahr dieses Themas angenommen. In mehreren Studien mit Studenten, Lehrern und Schlaganfallpatienten wurde dabei untersucht, was beim Lachen wirklich mit uns passiert. „Wir sind jetzt dabei, die Ergebnisse zu publizieren.“

**Training.** Eines gleich vorweg: Einmal Lachen ist zwar schön, für die Gesundheit aber bedeutungslos. Papousek: „Für eine dauerhafte, gesundheitliche Wirkung muss regelmäßig über eine längeren Zeitraum hinweg, herzlich gelacht werden.“ Das könne man lernen, am besten in einem zweitägigen Seminar. (Stichwort Lach-Yoga.) In der Grazer Studie mussten die Studenten danach drei Wochen lang täglich eine halbe Stunde lachen.

**Unbeschwert.** „Lachen verbessert die Grundstimmung“, sagt die Wissenschaftlerin. „Man kann Lachen als Training einer positiven Grundstimmung betrach-

ten.“ Das lasse sich mittels EEG messen: „Die Gehirnaktivität verschiebt sich im Bereich direkt hinter der Stirn von links nach rechts. Ein Effekt, der zumindest eine Zeit lang erhalten bleibt.“ Man könne wohl sagen, dass damit Sorgen, Ängste und Depressionen verhindert werden. „Damit hat sich bisher aber noch niemand wissenschaftlich beschäftigt, lediglich die negativen Gefühle wurden gut untersucht.“

**Schmerzfrei.** Heiterkeit und Lachen senken die Schmerzempfindlichkeit. Das lässt sich gut belegen. Der schmerzhemmende Effekt hält bis zu 20 Minuten nach dem Lachen an und ist somit nicht nur Resultat einer Ablenkung.

**Blutdruck.** Lachen senkt den Blutdruck dauerhaft. „In unserer Studie ist der Mittelwert um zirka 10mm Hg gesunken“, sagt Papousek. Wunder dürfe man sich dadurch keine erwarten. Immerhin könnten die Ergebnisse aber darauf hindeuten, dass bei Bluthochdruckpatienten, die viel lachen, die Medikamente niedriger dosiert werden können. „Es gibt sicher auch andere Techniken, die ebenso effektiv sind wie das Lachen“, meint Papousek. Aber keine davon macht mehr Spaß.

### RAT UND TAT

**www.hoho-haha.at**

Die Homepage des Österreichischen Lach-Yoga-Verbandes, Tel. (0 67 6) 50 15 566, hoho-haha@gmx.at

**www.lachyoga.at**

Die Homepage der Lach-Yoga-Trainerin Ellen Müller.

**www.lach-dich-frei.at**

Lach-Yoga in Graz

**Lach-Yoga & Eistanzwoche** in

Feld am See am Brennsee in Kärnten: 12. bis 19. Februar,

Anmeldung unter

Tel. (0 42 46) 24 95

**www.rote-nasen.at**, die Idee des legendären Patch Adams, dazu die Homepage der Rote-Nasen-Clown-Doctors.