



Lachen ist gesund

von Margrit Schmidlin, lic. phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Der Mensch fühlt sich dann und dort gut, wo eine entspannte Stimmung herrscht, wo es locker zu und her geht, wo man mit anderen Menschen scherzen und lachen kann; Lachen bedeutet schliesslich auch Glücklichein.

Betrachtet man Inserate zur Partnersuche, dann fällt auf, dass Alle sich Jemanden wünschen, der fröhlich ist, Humor hat und einem zum Lachen bringen kann. Zu Beginn einer Beziehung lacht es sich ja noch leicht vor Glück, den anderen gefunden zu haben, zu lieben und sich geliebt zu fühlen! Doch im Verlaufe der Zeit lässt das Gefühl der Unbeschwertheit allmählich nach, einerseits weil wieder andere Themen und Aufgaben als die Partnerschaft die Aufmerksamkeit und Energie im Alltag erfordern, andererseits entdeckt man auch Ecken und Kanten beim Anderen und muss sich mit verschiedenen Sichtweisen oder Wünschen auseinandersetzen. Aus der Freiwilligkeit ist eine Verbindlichkeit geworden, die auch Diskussionen und Kompromisse erfordern. Da hilft es, wenn man zwischendurch zusammen lachen kann, um Stress, Schwierigkeiten, Aerger und selbst Trauer besser bewältigen zu können. Humor und lachen helfen, sich zu entspannen, eine unangenehme, irritierende Situation zu überbrücken oder um schwierige Gefühle zu beruhigen. Solange ein Scherz möglich ist, zumindest zwischendurch, ist alles in Ordnung.

Doch was bedeutet es, wenn einem das Lachen vergangen ist oder im Halse stecken bleibt? Das Fehlen von der Möglichkeit und Fähigkeit zu lachen kann ein Hinweis sein auf ernsthafte Probleme, z.B. auf ein Klima von Angst, Aerger, Resignation und/oder auf eine psychische Erkrankung wie z.B. Burnout oder Depression. Natürlich gibt es Schicksalsschläge, wo man wirklich nichts zu lachen hat und dieses fehl am Platze wäre. Wir alle wissen, dass Weinen und Lachen oft nahe beieinander liegen, doch Menschen können selbst in dunklen Zeiten Satire oder den sog. Galgenhumor entwickeln. Der Mensch, der dauerhaft auf Humor und Lachen verzichten muss, wird sich zunehmend unzufrieden, frustriert und unglücklich fühlen - sei es in der Beziehung, am Arbeitsplatz oder in einem anderen Umfeld, in dem es nichts (mehr) zu lachen gibt. Die inneren und/oder äusseren Spannungen nehmen zu und es wird immer schwieriger, wieder in eine unbeschwerte und frohe Stimmung zu geraten. Lachen kann deshalb nicht immer aus der eigenen Befindlichkeit heraus geschehen, aber Lachen ist ansteckend!

Lachen ist gesund, das haben auch Mediziner erkannt, die Clowns in Spitäler schicken oder Psychologen, die Humor und Lachen als Therapieform anwenden. Lachen stärkt das Immunsystem, die Psyche und hat zudem eine aphrodisierende Wirkung!

Achten Sie deshalb auf fröhliche Momente, schauen Sie sich eine Komödie an, geniessen Sie komische Situationen im Alltag, lassen Sie sich anstecken vom Lachen anderer und lachen Sie auch wieder einmal über sich selbst; es wird Ihnen guttun.