

Lachen - ja bitte. Burnout - nein danke.

Lächeln, Lachen und Freundlichkeit in der sozialen Arbeit und in belastenden Berufen
Peter Cubasch, Wien

Funktionen und Wirkungen des Lachens

Lachen ist ein komplexes und mehrdeutiges menschliches Ausdrucksphänomen und zugleich ein Interaktionssignal, das nicht nur unzählige Erscheinungsformen aufweist, sondern auch viele unterschiedliche Funktionen hat. Aus evolutionsbiologischer Perspektive stehen diese ursprünglich im Zusammenhang mit freundlichem oder spielerischem aber auch aversivem Verhalten.

Lachen und Lächeln als Signal

Lachen und Lächeln als freundliches Signal und metakommunikative Interaktion,
Lachen als aggressives Signal zur Abgrenzung oder Warnung,
Lächeln und Lachen als Signal der Ängstlichkeit und Unterwerfung.

Aus anthropologischer Sicht hat das Lachen vier wichtige Funktionen: eine kommunikative, eine soziale, eine psychologische und eine kurative. Nach *Vera Robinson* gehören die Fähigkeiten, in Beziehung zu treten, Vertrautheit aufzubauen, Sympathie und Mitfreude zu bekunden oder das Gesicht zu wahren zur kommunikativen Funktion. Lachen kann dabei eine unterstützende aber auch eine störende Funktion haben. Zur sozialen Funktion gehört der Aufbau sozialer Bindungen, der Umgang mit Konflikten, die Förderung des Zusammengehörigkeitsgefühls und soziale Kontrolle. Aus psychologischer Sicht hat Lachen eine Entlastungsfunktion bei Anspannung, Stress, Scham und anderen Ängsten. Es kann als Ventil für Wut und Hassgefühle und im Umgang mit Schicksalsschlägen, Tod und Sterben dienen und helfen, das Weinen zu überspielen („Gefühle maskieren“). Im Zusammenhang mit der Gelotologie, die vorwiegend die gesundheitlichen Auswirkungen des Lachens erforscht, hat in den vergangenen Jahren die kurative Funktion des Lachens große Bedeutung gewonnen. Dies spiegelt sich in der weltweiten Verbreitung des Lachyogas und dem großen Interesse am Lach- und Atemtraining und deren Anwendung in der Gesundheitsprophylaxe, der Pflege und der Therapie wider.

Die vier Hauptfunktionen des Lachens

kommunikative Funktion,
soziale Funktion,
psychologische Funktion
kurative Funktion.

Lachen belastenden Situationen

Die Arbeit in prekären Situationen und an sozialen Brennpunkten ist von Natur aus näher an Überforderung, Erschöpfung und Burnout als an Freude und Heiterkeit. Das hat nicht nur mit der alltäglichen Arbeitsbelastung an sich zu tun, sondern auch mit dem herausfordernden Umgang mit Autorität, Macht, struktureller Gewalt und Verantwortung. Die Tatsache, dass es immer ein „Noch-Mehr“ an Engagement geben könnte, lässt soziale Arbeit und pädagogische oder therapeutische Tätigkeiten zu einem riskanten beruflichen Abenteuer werden. Deshalb ist es erforderlich, gut auf die eigenen Ressourcen zu achten und bewusst Psychohygiene zu betreiben. Lachen kann dabei eine wertvolle Rolle spielen, denn es erfüllt auf heitere Weise zwei Funktionen:

Lachen dient dem guten Kontakt.

Lachen fördert das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit.

Der gesundheitliche Wert des Lachens ist den Menschen schon lange bekannt. In zahlreichen Redewendungen wird dies bezeugt: *Lachen ist die beste Medizin.* - *Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.* - *Eine Minute lachen am Tag verlängert das Leben um eine Stunde.* Auch wenn es gegenteilige Redewendung gibt wie: *Ich hab´ mich krumm und schief gelacht.* - *Mir tat der Bauch weh*

vor Lachen. – Fast hätte ich mich totgelacht, so zeugen diese doch viel mehr von der hohen physiologischen Intensität und der ganzkörperlichen Aktivierung, als von einer gesundheitlichen Gefahr, die vom Lachen ausgeht.

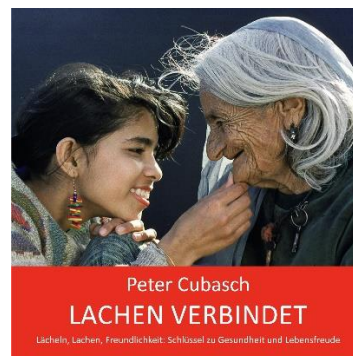
Spätestens seit dem Aufkommen der modernen Lachforschung - der Gelotologie, die um 1970 ihren Anfang nahm und eng mit dem Namen des Kalifornischen Psychiaters *William Fry* verbunden ist - kann wissenschaftlich bestätigt werden, welche gesundheitlichen Auswirkungen das Lachen hat:

Gesundheitliche Auswirkungen des Lachens

Lachen regt den Kreislauf an,
Lachen stärkt die Atemmuskulatur und die Lungenfunktion,
Lachen unterstützt die Verdauung,
Lachen lindert Schmerzen,
Lachen stimuliert das Immunsystem.

Fry bezeichnet Lachen als „Leibesübung mit dem Zuckerguss des Amüsemments“. Zehn Minuten Lachen trainiert den Kreislauf etwa so, wie 45 Minuten mittleres Ausdauertraining; eine Minute Lachen soll so entspannend wirken, wie zehn Minuten Entspannungstraining. Lachen ist darüber hinaus der größte Feind des Stress. Es ist unmöglich, besorgt, ängstlich oder verspannt zu sein, während man lacht. Probleme erscheinen nach dem Lachen in einem anderen Licht. Streit und Konflikte lassen sich leichter zu einem Konsens - oder zumindest zu einem Konsens über den Dissens - führen, wenn man es schafft, trotz unterschiedlicher Sichtweisen miteinander zu lachen. Welch eine weise Empfehlung von *Vaclav Havel* an die Mitglieder des tschechischen Parlaments! Er empfahl ihnen bei verfahrenen Diskussionen, eine Pause einzulegen und gemeinsam eine Minute zu lachen und anschließend drei Minuten zu schweigen, bevor die Gespräche fortgesetzt werden sollten - dann vielleicht in wieder offen Begegnungen mit zuvor unmöglich erscheinenden kreativen Lösungsperspektiven.

Aber wie kommen Sozialarbeiter*Innen, Pädagog*Innen und Therapeut*Innen und ihre Klientel zum Lachen, wenn sie mit Themen zu tun haben, bei denen es wenig oder gar nichts zu lachen gibt? Wird nicht Autorität verspielt, wenn man/frau mit einer Klientin oder einem Klienten lacht? Fühlt diese Person sich in ihrem Anliegen überhaupt ernst genommen, wenn in ihrer Gegenwart gelacht wird? Diese Fragen lassen erkennen, dass es des bewussten Umgangs mit dem Lachen und eines "Fingerspitzengefühls" dafür bedarf, um Lächeln, Lachen, Humor und Heiterkeit sinnvoll und respektvoll zur Anwendung zu bringen.



Lachende Gefangene im Staatsgefängnis von Rajasthan (Indien)
aus Peter Cubasch: „Lachen verbindet“

Lach-Yoga - Willkürlich Lachen

Wie kommt man überhaupt zum Lachen? Die Frage nach der Lachpraxis führt zur Methode des Lach-Yoga. Dieses im Jahre 1995 von Dr. *Madan Kataria* in Indien entwickelte spielerische Lachtraining ist ein hervorragender Zugang zum Lachen, denn es ist dabei nicht erforderlich, eine „Frohnatur“, geistreich und humorvoll zu sein oder ein Repertoire an Witzen zu haben. Es bedarf lediglich der

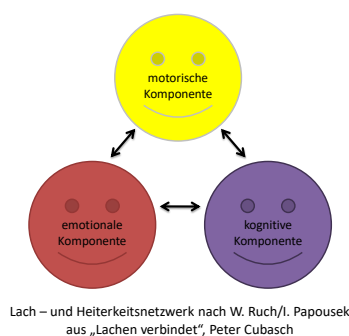
Bereitschaft zum Lachen. Und diese ist mit Lach-Yoga leicht hergestellt: Spielerisch bewegte Lachübungen lenken ab von Skepsis und Scham und der Blickkontakt steckt an. So kann es „ernsthaften“ Erwachsenen und sogar „miesepetrigem“ Lachmuffeln rasch gelingen, in eine kindliche Spiellaune zu geraten. In dieser fällt nicht nur das Lachen leichter, auch Kreativität und Kontaktfreude werden anregt. Sind anfängliche Schwierigkeiten erst einmal überwunden, gelingt das Lachen immer besser und der Unterschied zwischen willkürlichem und spontanem Lachen wird unerheblich. Anders als bei einem Witz, über den man beim zweiten oder dritten Hören nicht mehr lachen kann, beginnt man beim Lach-Yoga, sich auf die Lachübungen immer mehr zu freuen, je besser man sie kennt. Übung, die anfangs vielleicht noch fremd erscheinen, werden mit jeder Wiederholung vertrauter, ein positiver Trainingseffekt setzt ein und eine humorvolle Einstellung wird begünstigt. Sollte das willkürliche Lachen immer noch schwerfallen, so hilft die Einstellung:

„So tun als ob“.

Dies ist der zentrale Satz für das Lach-Yoga und für zahlreiche andere Mentaltechniken. Genau wie Schauspieler, die theoretisch jede Rolle und Emotion spielen können müssen, kann jede Person sich willkürlich in einen Zustand gespielter Fröhlichkeit versetzen und bewusst lachen. Dabei verändern sich „automatisch“ die Gedanken, das körperliches Befinden und die Stimmung. Egal, ob ich spontan oder absichtlich lache, der Körper unterscheidet nicht und die Wirkmechanismen sind ähnlich. Dies konnte der amerikanische Medizinjournalist *Norman Cousins* am eigenen Leibe erfahren. Er litt an einer schmerzhaften Wirbelsäulenerkrankung und hatte wirklich nichts zu lachen. Da die Ärzte ihm keine Hoffnung auf Heilung machen konnten, entschloss er sich, das Krankenhaus zu verlassen und seinen Zustand auf eigene Verantwortung zu verbessern. Er schaute sich täglich lustige Videos an und lachte bewusst, intensiv und so viel er konnte. Mit Erstaunen stellte er fest, dass er etwa zwei Stunden schmerzfrei war, nachdem er eine halbe Stunde gelacht hatte. Den Weg seiner erstaunlichen Heilung beschreibt er in dem Buch: *„Der Arzt in uns selbst“*. Sein „Fall“ löste die systematische, medizinisch orientierte Lachforschung aus und gilt als Beginn der Psychoneuroimmunologie.

Das Lach- und Heiterkeits-Netzwerk

An Lachen und Heiterkeit sind immer drei Komponenten beteiligt. Die österreichischen Professoren und Gelotologen *Ilona Papousek* und *Willibald Ruch* sprechen dabei von einem Lach- und Heiterkeitsnetzwerk:



Der Autor mit Lachfinger aus der Lachyoga-Übung „Schlingel-Lachen“

Beim Lach-Yoga führen spielerische Bewegungen - also die motorische Komponente - zum Lachen. Dieser Zugang wirkt anfänglich befremdlich, denn wir sind es gewohnt, dass Witze (rationale Komponente) oder Freude (emotionale Komponente) unser Lachen auslösen. Kommen wir über die motorische Komponente zum Lachen, werden gleichzeitig die beiden anderen Komponenten mit in Gang gesetzt. Lach-Yoga ist also durchaus wirksam und sinnvoll, denn man tut sich damit körperlich-seelisch-geistig etwas Gutes.

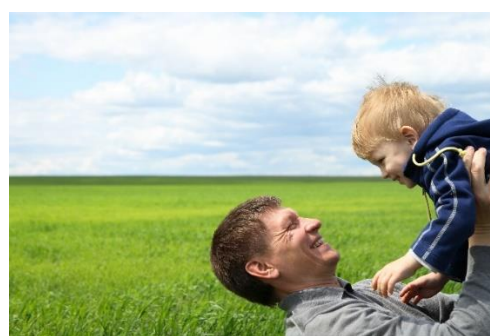
Die Frage, ob absichtliches Lachen überhaupt authentisch sei und möglicherweise weniger wertvoll als spontanes, führt in der Regel zu einer Debatte, bei der das Lachen auf der Strecke bleibt. Der mehrfache indische Lach-Champion, *Herr Hinduja*, überwindet mit Weisheit die Spaltung zwischen „künstlich“ und „echt“. Er geht davon aus, dass es in der Natur des Menschen liegt, willentlich und spontan zu lachen; beides ist natürlich. Wichtig sei nur, es zu tun und es immer mehr zu genießen. Auch für *Madan Kataria* ist das wichtigste Ziel des Lach-Yoga nicht, die Gesundheit zu erhalten, sondern das Spielerische im Menschen zu beleben und Lachen als eine Plattform für Verhaltensänderung zu nutzen. Das Spielerische in uns wiederentdecken und neue Verhaltensformen erproben, das erfordert Mut und Bewusstheit. Es ermöglicht einen Gewinn an sozialer Kompetenz und steigert den Selbstwert. Dies ist aus sozial-psychologischer, kommunikativer und gesundheitlicher Perspektive äußerst wertvoll, denn es erhöht die Lebensqualität und verbessert das Zusammenleben.

Lachen verbindet aber nicht nur

Die Frage nach der Wirkung gemeinsamen Lachens ist leicht beantwortet: Lachen verbindet - dies ist seine stärkste Kraft, die in einer Redewendung deutlich zum Ausdruck kommt:

*„Lachen ist die kürzeste Verbindung
zwischen zwei Menschen.“*

Es sei betont: Beim bewussten Lachen geht es nicht um Manipulation oder um Auslachen und Ausgrenzen, sondern um freundliches Anlachen und Einladung zum Mitlachen. Jeder weiß, wie weh es tut, ausgelacht und lächerlich gemacht zu werden und wie schmerzhaft es ist, durch Lachen ausgeschlossen zu sein. Lachen kann dabei zu einer grausamen Waffe werden, die verletzt und erniedrigt. *Friedrich Nietzsche* warnte vor dem Lächeln als einer Waffe, die töten kann. Nichts ist entmenschlicher – für Opfer wie für Täter – als anderen Menschen Gewalt anzutun und dabei noch zu lachen, wie es bei Folter, Vertreibungen und Pogromen immer wieder geschieht. Dies sind die dunklen Seiten des Lachens zu der auch die „milderen“ Formen der Schadenfreude und der Ironie, des Sarkasmus und Zynismus gehören. *Klaus Theweleit* hat sich dankenswerterweise mit diesem düsteren Thema auseinandergesetzt. *Silvia Rößler* befasst sich mit dem Zusammenhang von Freude und Trauer, von Tränen des Lachens und des Weinens, die oftmals nahe beieinander sind und hebt die Bedeutung des empathischen Umgangs mit trauernden Menschen hervor. Bewusst eingesetzt, philosophisch-anthropologisch reflektiert und ethisch begründet, stehen Lachen, Lächeln und offener Blickkontakt immer im Kontext mit liebevoller Verbundenheit und freundlicher Zuwendung.



aus Peter Cubasch: „Lachen verbindet“

Die Sehnsucht nach einem freundlichen Blick und dem herzerwärmenden Lächeln

Das ganze Leben hindurch suchen wir nach freundlichen Augen und dem Lächeln, das uns signalisiert: „Du bist willkommen, wir könnten Freunde sein“. Es sind genau diese Blicke und Gefühle, die uns an frühe gelingende Mutter/Vater-Kind-Begegnungen, an intime Blickdialoge kleiner Kinder mit Ihren Eltern, an ermutigende Blicke kompetenter Lehrer*Innen oder an die verschmelzenden Blicke von Verliebten erinnern. Sie können uns in Sekundenschnelle das Herz erwärmen und wir brauchen sie in

jedem Lebensalter – ganz besonders jene Menschen, die derartige nährenden Erfahrungen zu wenig oder gar nicht machen konnten. Diese Art der Freundlichkeit finden wir auch im afrikanischen „Ubuntu“, das *Desmond Tutu* mit diesen Worten beschreibt:

*„Da ist man großzügig, gastfreundlich, freundlich,
fürsorglich und mitleidvoll.
Eine Person mit Ubuntu ist offen und zugänglich für andere,
bejaht andere, fühlt sich nicht davon bedroht,
dass andere tüchtig und gut sind,
denn er oder sie besitzt eine innere Sicherheit,
die darauf beruht,
dass er oder sie in einem größeren Zusammenhang zuhause ist.“*

Offener Blickkontakt und freundliches Lächeln lassen einen Raum „ursprünglichen Gönnens“ entstehen, ein Raum "dialogischer Freundlichkeit", indem die Beteiligten ihr Wesen entfalten können. Dieser Raum ist nach *Matin Heidegger* konstituierend für Freundschaft und Liebe. Besonders in der sozialen Arbeit aber auch in der Pflege, der Therapie und in der Pädagogik, vor allem jedoch immer dann, wenn es um die Arbeit mit marginalisierten und benachteiligten Gruppen geht, kommt dem bewussten Umgang mit Lächeln, Lachen und Freundlichkeit eine herausragende Bedeutung zu.

Das Verbindende jenseits der Sprache

Bewusster Umgang mit Lächeln und Lachen geht nicht mit Autoritäts- oder Machtverlust einher. Diese Befürchtung gehört in die Zeiten „schwarzer Pädagogik“. Im Gegenteil: Eine Person, die in schwierigen Situationen respektvoll, freundlich und heiter bleibt, genießt höchstes Ansehen. Es geht beim bewussten Lachen auch keinesfalls darum, Schlimmes weg zu lachen - was ohnehin nicht geht - sondern darum, Belastendes zeitweise auszusetzen, um sich nach dem belebenden Lachen gekräftigt den Problemen stellen zu können und deren Lösung voranzubringen. Und es geht darum, erlebbar zu machen, dass es jenseits fremder Sprachen und Dialekte, unterschiedlichen Aussehens, anderer Herkunft, verschiedener Religionen und manchmal befremdlich wirkender Kulturen, Lebensformen und Verhaltensweisen etwas Verbindendes gibt: das Lachen und die Fähigkeit, Freude und Leid auszudrücken und zu teilen.

Empathie und Lachen sind angeborene menschliche Potentiale. Es ist möglich und sinnvoll, die Fähigkeiten zu Mitgefühl und zu Heiterkeit sowie die aktive und passive Lach-Kompetenz ins Bewusstsein zu heben und zu schulen. Für jene Personen, die mit Menschen arbeiten, ist dies unverzichtbar. Der Gewinn wird sein: gelingende Kontakte und Begegnungen, erleichterte Arbeitsbedingungen, gute Gesundheit, Heiterkeit und Lebensfreude und eine Zunahme an Freundlichkeit und Herzenswärme.

Literatur-Empfehlungen:

CUBASCH, Peter: „Lachen verbindet. Lächeln, Lachen, Freundlichkeit: Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude“

CUBASCH, Peter: „Gähnen. Der natürliche Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden“

COUSINS, Norman: „ Der Arzt in uns selbst“

EFFINGER, Herbert: „Lachen erlaubt: Witz und Humor in der sozialen Arbeit“

HEIDEGGER, Martin: „Gelassenheit“

KATARIA, Madan: „Lachen ohne Grund“

ROBINSON, Vera M.: „Praxishandbuch Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen für Pflege und Gesundheitsberufe“

RÖSSLER, Silvia: „Lachen trotz und alledem“

THEWELEIT, Klaus: „Das Lachen der Täter: Breivik u.a.“

TUTU, Desmond: „Versöhnung“

UBER, Heiner: „Lach dich locker“

Autor:

Peter Cubasch, Psychotherapeut und IMAGO-Paartherapeut, Lehrbeauftragter für Integrative Therapie und Supervision an der Donau-Universität Krems sowie für Musiktherapie an der Universität der Künste Berlin. Lach- und Atempädagoge, Ausbilder in Lach-Yoga und Lach- und Atemtraining; Leiter des Lach- und AtemForums Austria und der Wiener Atemschule.

Anschrift: Grüngasse 13/5, 1050 Wien - Mail: peter@cubasch.com - www.cubasch.com