Therapie muß nicht weh tun.
Lachtherapie

Theorie, Vorgehen und Ergebnisse in Therapie und anderen Anwendungsgebieten.

Muriel James

Zusammenfassung:

Lachen ist beides, ein Zeichen der Heilung und ein Weg zu heilen. Es ist Teil einer ganzheitlichen Methode in Leben und Arbeit. Lachtherapie und Erziehung zum Lachen kann die Fähigkeit freisetzen, über sich selbst, über die Selbstwahrnehmung und über die Absurdität der Welt zu lachen. Es kann auch die Möglichkeit schaffen, mit anderen zu lachen wegen der universellen Fähigkeit zu spielen, kreativ zu sein, Spaß zu haben und sich zu freuen.

In dieser Arbeit werden der Nutzen von Lachen und Fallstudien zum heilenden Lachen vorgestellt als Teil der theoretischen Basis für Lachtherapie, Konzepte von Berne und Freud diskutiert und Techniken, Lachen in der Therapiepraxis zu nutzen ebenso wie in Organisationen, Baseball-Teams oder im Krankenhausmanagement.

Nutzen von Lachen

Viel wurde über Galgenlachen geschrieben (oft Scherze eines Sterbenden genannt) als Zeichen von seelischen Störungen und wie es negative Skripts verstärkt (Steiner 1971; Berne 1971). Obgleich Eric Berne glaubte, daß bestimmte Arten von Lachen therapeutisch wirksam sind (Berne 1966), wurde wenig Wert auf das gesunde Lachen als Technik der Behandlung und als Zeichen der Heilung gelegt (James 1977).

Gesundes Lachen ist therapeutisch und sein Auftreten ist ein Zeichen von Heilung. Die Unfähigkeit oder Unwilligkeit zu lachen ist ein Zeichen von Heilung. Die Unfähigkeit oder Unwilligkeit zu lachen ist ein Zeichen von Angst oder Groll oder Zeichen eines negativen Skriptes, z. B. ,,Es ist der düstere Vogel, der den Wurm erwischt!“ Schindler (1979).

Gesundes Lachen aktiviert den Motor des Lebenswillens. Es gibt Freude und Selbsterkenntnis, zieht Freunde und Liebhaber an, durchbricht Spannungen in sozial ungünstigen Situationen und es erhöht anscheinend die Fähigkeit, gegen Krankheiten zu kämpfen. Durch Ausdehnen des Brustkorbes bei zunehmender Atmung wird die verbrauchte Luft aus den Lungen gebracht. Lachen entspannt den Körper und hilft, das Gleichgewicht, das wir Gesundheit nennen zu erreichen.

Einer der dramatischsten Fälle von heilsamem Lachen ist der von Norman Cousins, ausgezeichneter Herausgeber von ,,The Saturday Review“, der sagt, daß er sich aus dem Krankenhaus und aus einer schweren Kollagenkrankheit mit Lähmungen, die die Arzte für irreversibel hielten, lachte. Er lehnte es ab aufzugeben.

Norman Cousins übernahm auf verschiedene Arten die Verantwortung für seine Heilung und erhielt Unterstützung von seinem behandelnden Arzt, unübliche Techniken zur Heilung zu verwenden. Heute, einige Jahre später, ist er weiterhin gesund und körperlich und geistig aktiv. Eine der heilenden Techniken, die Cousins benutzte, war das Lachen. Seine Gedanken in Bezug auf das Lachen, während er mit qualvollen Schmerzen im Krankenhaus lag, waren: ,,Wenn negative Gefühle negative chemische Veränderungen im Körper verursachen, warum bewirken dann nicht positive Gefühle positive chemische Veränderungen? Ist es möglich, daß Liebe, Hoffnung, Glaube, Lachen, Vertrauen und der Wille zu leben therapeutischen Wert haben? . . . Ich war sehr erfreut über die Entdeckung, daß es eine physiologische Basis für die alte Theorie, daß Lachen gesund ist, gibt.” Cousins, 1976).

Es ist nicht leicht zu lachen, wenn man Schmerzen hat. Cousins verschaffte sich einen Filmprojektor

und lustige Fernsehfilme von der ,,Candid Camera“ – Serie und ließ sie laufen. Das Aufregende war: ,,Es ging! Ich machte die freudige Entdeckung, daß zehn Minuten herzlichen Lachens einen schmerzlindernden Effekt hatten und mir letztlich zwei Stunden schmerzfreien Schlafes verschafften. Wenn der schmerzlindernde Effekt des Lachens vorüber war, schalteten wir den Projektor wieder an und nicht selten hatte ich ein neues schmerzfreies Intervall.” (Cousins 1976)

Cousins wendete sich auch lustigen Büchern zu, um weiteren Spaß zu haben. Seine Blutsenkungsgeschwindigkeit ging nach den Lachperioden nur wenig zurück; aber sie blieb unten, der Effekt kumulierte. Lachen, entschied er, war gute Medizin und entscheidend für seine Gesundheit. Natürlich ist es möglich, daß die körperliche Aktivität beim Lachen für einige Patienten mit bestimmten Krankheiten, Verletzungen oder Operationen nicht angebracht ist.

Lachen als Teil einer ganzheitlichen Methode

Das Wort ,,ganzheitlich“, welches zur Zeit häufig im Zusammenhang mit der Medizin gebraucht wird, scheint für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutung zu haben. Anscheinend benutzte es Jan Christian Smith, früherer Premier von Süd-Afrika, in den dreißiger Jahren im Zusammenhang mit Gesundheit (health). Das Wort ,,health“ kommt aus der angelsächsischen Wurzel ,,hal“, welches ganz und heilig bedeutet.

Lachen gehört zum Ganz-sein und ist deshalb ein Teil des Göttlichen. Lachen und Heiligkeit haben eine lange Geschichte und das ,,Lachen der Götter“ hat seine Wurzeln in alten Kulturen. In der Tat war Jupiter, der höchste Gott der alten Römer, der Gott der Heiterkeit, der Freude und des Humors. Viele glauben, daß die Menschen, die unter dem Sternzeichen Jupiter geboren sind, fröhliche Menschen seien. Buddha ist der Gott von Millionen Menschen; eine der bekanntesten Darstellungen zeigt ihn fröhlich, fett und lachend. Dagegen ist Lachen in jüdisch christlichen Schriften oft verächtliche Skepsis, sogar wenn Gott lacht, was selten vorkommt. Es ist interessant, darüber zu spekulieren, weshalb Lachen in westlicher Religionstradition vermieden wird. Es hat möglicherweise zu den Phänomenen geführt, die man ,,puritanische Ethik” nennt, dem Skript: arbeiten, arbeiten, arbeiten.

Lachen durchbricht Spannungen und erleichtert bei Kummer. Unwilligkeit zu Lachen ist ein Hinweis auf fortgesetzten physischen, emotionalen oder geistigen Stress, der oft so ausgedrückt wird: ,,Ich habe das Gefühl auseinanderzubrechen“ oder ,,ich fühle mich, als würde ich gleich explodieren“ oder ,,ich kann mich einfach nicht beruhigen“ oder ,,das Leben hat keinen Sinn“.

Viele durch Stress verursachte Störungen wie hoher Blutdruck, Arthritis, Ulcera, Schlaganfälle und Herzkrankheiten sprechen auf eine ganzheitliche Therapie an. Das gilt auch für einige seelische und geistige Erkrankungen.

Daher betonen ganzheitliche Techniken oft die Selbstverantwortung: Wahrnehmung des eigenen Körpers bei der Anwendung von Massage, Medikamenten, Entspannung, gesunder Ernährung, Wahrnehmung der psychologischen Probleme und Wahrnehmung der geistigen Dimension des Lebens. Östliche Konzepte von Energiezentren und die innere Balance der Energien werden manchmal in das ganzheitliche Vorgehen einbezogen. Gleich ob östliche Konzepte einbezogen sind oder nicht, das Ziel des ganzheitlichen Vorgehens ist Ganzheit.

Verantwortungsvolle ganzheitsorientierte Praktiker ermutigen Patienten und Klienten, Verantwortung für sich zu übernehmen. Sie werden nicht eine Abschaffung der traditionellen Heilmethoden befürworten, sondern halten es für wichtig, daß zu den bereits in der wissenschaftlichen Gesundheitsfürsorge zur Verfügung stehenden äußeren Hilfen alle inneren Kräfte des Patienten hinzukommen. Lachen lernen ist ein Weg, um notwendige zusätzliche Kräfte freizusetzen.

Freud und Berne:
Galgen- und anderes Lachen.

Die Geschichte des Galgenlachens ist lang. Athenaeus, ein griechischer Schüler im 3. Jh.v.Chr. erzählt von einem ,,Hängen“ Spiel, das manchmal zu Abendeinladungen in Thrakien gespielt wurde. Es wurde eine Schlinge geknüpft und es wurden Lose gezogen. Der, der verlor, mußte sich auf einen wackeligen Stein stellen, seinen Kopf in die Schlinge stecken und ein gebogenes Messer in der Hand halten. Der Stein wurde dann weggestoßen und wenn er sich nicht sofort abschnitt, starb er an gebrochenem Genick und die anderen lachten über dieses Schauspiel. Seit dieser Zeit

gibt es viele Galgenwitze, wie etwa: ,,Wenn jemand weiß, daß er in zwei Wochen hingerichtet werden wird, wird sein Verstand wundervoll konzentriert sein". (Esar, 1978).
Ein anderes Beispiel: es gibt einen Mythos von Charles I. von England, der stolperte, als er eine Treppe zum Richtblock hinaufging und sagte: ,,Entschuldigung, das ist das erste Mal, daß ich hingerichtet werde".
Galgenhumor, wie Freud es benutzte, ist eine scherzhafte Antwort auf eine gefährliche Situation. Im Gegensatz dazu ist Witz oft ein Ausdruck von Feindschaft (Freud, 1905). Freud sah Humor positiv und als Zeichen von Reife, wenn ein Gefangener keine andere Möglichkeit hatte. Humor war für ihn befreiend, zeigte Rebellion eher als Resignation und war ein Weg, sich mit einem Gefühl von Freude und Überlegenheit über eine Schwierigkeit hinwegzusetzen.

Er schrieb: ,,Wenn der Delinquent, der am Montag zum Galgen geführt wird, die Äußerung tut: ,,Na, die Woche fängt ja gut an", so entwickelt er selbst Humor . . . der Humor ist auch etwas Großartiges und Erhebendes . . . der Witz dient entweder nur dem Lustgewinn oder er stellt den Lustgewinn in den Dienst der Aggression." (Freud, 1928)

Ob Humor oder Witz, die Menschen lachen, weil etwas lustig erscheint. Was dieses etwas ist, kann sich auf den Sprecher oder auf andere beziehen. Dies zeigt der Fall einer mir gut bekannten jungen Frau, die eine Hemipelvektomie (Amputation eines Beines und eines Teils des Beckens) hatte. Sie war in der Lage, eine Gewöhnung an Schmerzmittel zu durchbrechen, als sie sich entschied, sich genau sozu amüsieren wie früher, zu lachen und schlagfertige Antworten zu geben, wenn jemand schockiert war über ihr Schwimmen, wobei sie mit ihrem einen Bein aussah wie eine Nixe. Und sie ritt wieder mit einer Prothese. (Madruga, 1979). Einige ihrer Freunde dachten, sie würde die Realität verleugnen, weil sie nicht dauernd traurig und/oder wütend war. Andere sahen es als Zeichen von Reife, denn sie wußten, daß sie trotz gelegentlicher Trauer oder Wut die Situation mit einem lustigen Einfall überwinden konnte.

Dies bedeutet nicht, daß alles zum Lachen ist. Lachen ist manchmal ein Zeichen von Krankheit: die amyotrophische Lateralsklerose, die Krankheit an der Lou Gehring, der Baseballspieler starb, ist eine tragische Krankheit bei der Lachen unkontrollierbar wird. (Moody, 1978)

Die Unfähigkeit, Lachen zu kontrollieren ist tragisch und der Wunsch, es zu tun, veranlaßt Menschen manchmal, merkwürdige Dinge zu tun. Sieversuchen, die Luftanzuhalten, beißen auf die Innenseiten der Wangen, denken Trauriges - alles um nicht in Lachen auszubrechen. Berne forderte: „... die Straße zur Freiheit führt durch Lachen und solange er das nicht lernt, wird der Mensch Sklave sein, entweder unterwürfig gegen seine Herren oder kämpfend, um unter einem neuen Herrn zu dienen. Die Herren wissen dies genau und daher sind sie Herren. Das letzte, was sie erlauben werden, ist ungehöriges Lachen." (Berne, 1970)

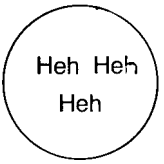
Er sagte auch: ,,Ärger und Weinen werden als Ausdrücken von Gefühlen von den meisten Gruppentherapeuten stark beachtet, während Lachen nicht so hoch bewertet wird und manchmal nicht beachtet, da es kein Ausdruck eines echten Gefühls sei." (Berne, 1971)

Victor Frankl, der die Logotherapie entwickelte, nahm es im Zusammenhang mit der paradoxen Intention bei der Behandlung von Phobien und Zwängen in seine Theorie auf. Er behauptete: ,,Ein Mensch entwickelt einen gewissen Abstand zu seiner Neurose, wenn er darüber lacht." (Frankl 1967) Um dies zu erleichtern, wurden die Patienten ermutigt, ihre Symptome zu übertreiben anstatt sie zu bekämpfen oder Situationen, in denen sie Angst bekommen würden, zu vermeiden. Wie in der Gestalt-Arbeit führt die Einsicht in die Lächerlichkeit einer Neurose im Lichte der Realität zu einem ,,aha" Lachen durch Einsicht des ER und einem Ausbruch frohen Lachens vom K wegen der neu gefundenen Freiheit.

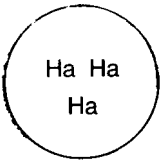
Berne definierte das Galgenlachen etwas anders als Freud. Für Berne ist ,,Galgenlachen das Grinsen des Erwachsenen als Ausdruck eines kläglichen Humors. Es zeigt oberflächliche Einsicht." Für mich ist der Unterschied zwischen oberflächlicher Einsicht und echter Einsicht der gleiche wie zwischen ,,Fortschritt machen" und ,,geheilt sein". Heilung zeigt sich in verändertem Verhalten.

Durch die Verwendung der drei Kreise und Bernes Definitionen wird der Unterschied zwischen gesundem und ungesundem Lachen deutlich.

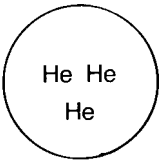
Ungesundes Lachen



Das elterliche Lachen der Hexenmutter oder des Trollvaters, der jemanden, gewöhnlich seinen eigenen Sprößling, den Rosenpfad von Spott und Niederlage entlangführt. ,,Bist du schon wieder dicker geworden?“ ,,Heh, heh, heh?” Das ist das Skriptlachen.

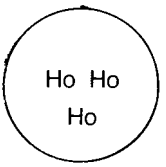


Ist das Lächeln der Erwachsenen mit kläglichem Humor. Es zeigt eine oberflächliche Einsicht. Das ist das Galgenlachen.

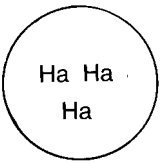


Ist das Lachen des Kindes, wenn es dabei ist, jemandem einen Streich zu spielen. Es steigt richtig in das Spiel ,,laß uns Joe einen Streich spielen“ ein, ein echtes Verlierer-Spiel, bei dem das Kind glaubt, jemand anderen hereinzulegen, aber am Schluß selbst das Opfer ist. Das ist das Ränkespiellachen.

Gesundes Lachen



ist das Lachen der Eltern zum Kampf des Kindes, erfolgreich zu sein. Es ist beschützend, wohlwollend und hilfreich, zumindest soweit es das augenblickliche Problem betrifft. Gewöhnlich kommt es von Menschen, die nicht zu stark engagiert sind und die letztendlich Verantwortung dem anderen überlassen können. Dies ist das Großvater- oder Nikolauslachen.



ist wesentlich herzlicher und bedeutungsvoller. Es bedeutet wahre Einsicht des ER, wie es nicht durch andere, sondern durch sein eigenes El und K gehakt wurde. Das entspricht dem, was Psychologen das ,,aha-Erlebnis“ nennen. Es ist das Lachen der Einsicht.

ist das Lachen des Kindes aus reiner Freude oder das herzliche Lachen Erwachsener, die wirklich herzlich sein können. Das gibt es nur bei Menschen die skriptfrei sind oder die ihr Skript in diesem Moment beiseitelegen können. Dies ist das ,,spontane Lachen gesunder Menschen“. (Berne, 1971)

Lach-Therapie

Nach meiner Erfahrung kann man die Lachtherapie bei den unterschiedlichsten Problemen einschließlich Depression und Verwirrung, Rigidität und geistige Unbeweglichkeit, Einsamkeit und Angst anwenden. Sie ist nicht nur ein effektives Werkzeug für den Therapeuten, Lehrer oder Trainer, es bewährt sich auch für Patienten oder Klienten, Studenten oder Trainierende.

Ich war glücklich, als Norman Cousins Artikel 1976 publiziert wurde, weil ich schon 1971 begann, die Lachtherapie in meiner klinischen Praxis zu benutzen. Ich wußte nicht wie und weshalb, nur, daß es funktionierte.

Sein Artikel war für mich eine Beruhigung. Als ich anfing, Lachen zu benutzen, kannte ich nur eine kurze Behauptung, die besagt, daß Lachen die Sauerstoffaufnahme des Körpers mehr steigert als tiefes Atmen. Da mir tiefes Atmen wichtig ist,

war das sehr interessant für mich. Daher erzählte ich einer meiner Therapiegruppen davon und fragte, ob sie es ausprobieren wollten.

Antworten waren ,,Ja, aber hier gibt es nichts Lustiges". Und ,,Ja, aber würde dies nicht unecht sein?" Ich stimmte zu, nichts ist lustig und es könnte als unecht empfunden werden und fragte dann, ob es jemand trotzdem ausprobieren wollte. Sie stimmten zu und wir begannen zu lachen. Eine ließ einen kleinen Lacher heraus, dann wurde das Gesicht starr, als würde sie durch einen starken Schlag geschockt, dies war ihr als kleines Kind nämlich genauso passiert.Eine andere ,,kicherte" wie ein unsicherer Jugendlicher, einige hielten den Mund geschlossen oder hielten die Hand davor. Zwei schauten mich mit sehr kritischem Gesicht an. Niemand ließ ein wirklich herzliches Lachen oder irgend etwas Ähnliches hören. Deshalb beschloß ich auf unterschiedliche Arten vorzulachen. Es erschien mir in dieser Situation angemessen.

Zuerst lachte ich für sie wie ein gesundes Kind lachen würde. Ich kicherte und kicherte bis sie mitmachten. Dann lachte ich so wie jemand, den Harry Stack Sullivan als im ,,Bandenstadium" charakterisiert hätte, nämlich mit der Art von Ausgelassenheit, die entsteht, wenn eine Jungensbande den Bau ihres Baumhauses feiert. Dann lachte ich wie ein Nikolaus und noch auf verschiedene Arten. Sie nahmen die Botschaft und die Erlaubnis auf und begannen, mit Gelächter aus verschiedenen Ich-Zuständen zu experimentieren. Nach einer angemessenen Zeit brachen wir ab und diskutierten, welche Körpererfahrungen sie gemacht hatten, welche Gefühle dabei auftraten und wie der innere Dialog war. Dann analysierten wir die Ich-Zustände und die Unterschiede zwischen gesundem und ungesundem Lachen.

Die historische Betrachtungsweise erwies sich als die beste. Fragen wie ,,Worüber lachten Deine Eltern?" , ,,Was sagten und taten sie, wenn sie lachten?" und ,,Kannst Du Dich erinnern, was Du lustig fandest, als Du klein warst?", führten zu neuen Einsichten in ihre Transaktionen, Spiele, und Skripts.

Der Prozeß der Ich-Zustands-Analysen führte zu rapiden Fortschritten. Sie wurden sich der Einschärfungen gegen Spielen, Spaß haben, gegen lautes Lachen und gegen Freude am Leben bewußt. Ebenso bemerkten sie einige Irrtümer wie: ,,In der Therapie ist es o.k., wütend und traurig zu sein, aber es ist nicht o.k., herumzualbern. Sie verschrieben sich einigen guten Ideen wie ,,die besten Dinge im Leben (einschließlich) lachen) sind umsonst".

Hausaufgaben über Lachen waren lustig. Niemand (obwohl einer sich heftig bemühte) konnte ein Buch in irgendeiner Bibliothek finden, in dem etwas stand wie ,,In Gruppen darf man sich nicht freuen und lachen". Auch fand niemand etwas wie ,,Du wirst nicht gesund werden, wenn Du lachst".

Zwei Gruppenmitglieder freuten sich daran zu studieren und lernten Bernes These verstehen: ,,Elterliches Lachen ist nachsichtig oder spöttisch. Das Kind-Lachen in der klinischen Situation ist respektlos oder triumphierend. Das Erwachsenen-Lachen ist therapeutisch und ein Lachen der Einsicht, es entsteht durch die Absurdität der durch die Umstände bedingten mißlichen Lage und durch die sogar noch größere Absurdität der Selbsttäuschung". (Berne, 1966)

Erziehung in Humor

Die Wiederentdeckung der Fähigkeit zu lachen, sogar wenn nichts lustig ist, führte zu einigem Lernen über die Natur von Scherzen und Humor. Die meisten von ihnen begannen nun Komödien und ,,Slapstick"-Filme zu besuchen, an Stelle der Melodramen, an die sie gewöhnt waren. Mit einigem Zögern und Mut brachten sie Witze und diskutierten, warum sie ,,lustig" oder ,,nicht lustig" waren. Sie fingen an zu sehen, wie und warum ,,ja, aber" Spieler ,,Badezimmerwitze" bevorzugten und bemerkten, wie die Spieler von ,,Hilfe Vergewaltigung" ,,Schlafzimmergeschichten" bevorzugten. Sie überlegten, wie man aus den Dingen, über die sie lachten oder nicht lachten auf das emotionale Alter, in dem sie möglicherweise steckengeblieben waren, schließen könnte.

Ein erfreulicher Erfolg der Lachtherapie war der eines Mannes, der als paranoid schizophren diagnostiziert war und die Hälfte seiner dreißig Lebensjahre im Krankenhaus verbracht hatte. Er wurde mir von einer verzweifelten wohlgesinnten Familie gebracht, die die herkömmlichen Therapiemethoden ausgeschöpft hatte und nun als letzte Chance vor einer erneuten Einweisung, von der sie fürchteten, sie würde auf Dauer sein, TA versuchen wollte. Ich arbeitete hart, benutzte

die ganze TA und andere Methoden, die ich kannte und hatte nur mäßigen Erfolg. Eines Tages, als er mißtrauisch sagte: ,,Ich glaube, Du hast vergangene Nacht Steine auf mein Hausdach geworfen, um mich aufzuwecken und hast den Hund in den Schwanz gezwickt, damit er bellt", entschied ich mich, in seine Wahnvorstellung einzusteigen. Mit Stimme und Gestik übertreibend stimmte ich ihm zu: ,,Ja, ich bin mitten in der Nacht aufgestanden, fuhr dreißig Meilen bis zu deinem Haus, fand einige Steine zum Werfen und zwickte den Hund, damit er bellt." Daraufhin brach er in gesundes herzliches Lachen aus. Das war der Anfang. Es wurde wichtig für uns, in jeder Sitzung zu lachen. Manchmal lachten wir als Antwort auf etwas Lustiges, manchmal nur aus Freude am Lachen.

Dieser Mann freute sich am Denken in Prozenten. Als er das erste Mal hereinkam, sagte er, er sei zu 92% krank, neulich sagte er, er mache Fortschritte, er sei zu 80% gesund. Ich fragte ihn, wodurch er so große Fortschritte gemacht habe. ,,Lernen zu lachen", sagte er, ,,war das allerwichtigste. Jetzt, das erste Mal in seinem Leben, habe er Freunde, sogar eine Freundin und sogar einen Job. Ist das nicht lustig!" Und beide lachten wir mit Freude. Albernes hebephrenes Lachen? Ich sage nein, nur entspannt und menschlich.

Ein Teil des Mensch-Seins bedeutet, die Tatsache zu akzeptieren, daß das, was für einen Menschen lustig ist, oft für andere nicht lustig ist. Höre einem Sechsjährigen zu, der lernt, Rätsel zu erzählen (oder dem Sechsjährigen in einem Erwachsenen) und dann einem Teenager, der schmutzige Witze erzählt und beobachte den Unterschied.

Worüber Menschen lachen, ist von Jahrhundert zu Jahrhundert, von Kultur zu Kultur und sogar in verschiedenen Lebensaltern unterschiedlich. Ich sah kürzlich eine Karikatur von zwei mittelalten Ehepaaren, die mit ihren Koffern eine Kreuzfahrt antreten wollten. Einer sagte zum anderen: ,,Wir arbeiteten, knauserten und sparten für das Studium unserer Kinder und als die Zeit kam, beschlossen wir, es alles selbst auszugeben und sie ihren eigenen Weg durch das College machen zu lassen, und das taten wir dann." Ich hielt das für sehr lustig, vielleicht weil ich es nicht getan hatte und möglicherweise wünschte, ich hätte es getan. Ich zeigte den Witz anderen Eltern, die etwa in meinem Alter waren. Sie lachten auch. Aber als ich ihn Jugendlichen von 12 Jahren zeigte, konnte ihn keiner komisch finden!

Seit den ersten Sitzungen mit Lachtherapie habe ich Lachen in vielen Situationen benutzt. Ein Trainings-oder Behandlungsmarathon mit Sonne und Meer, gesundem Essen und einer unterstützenden Umgebung, interessanten Gesprächen und ganz viel herzlichem Lachen scheint für die Heilung von Menschen ebenso effektiv zu sein wie die ernsthaften Techniken.

Lachen als Heilung für Organisationen

Lachen wirkt auch in Organisationen. Ein interessantes Beispiel war die Baseballmanschaft ,,Los Angeles Dodgers", die 1977 eine Serie von Spielen gegen die ,,Philadelphia Phillies" austrug. Sie verloren das erste Spiel. Anstatt daraufhin ernst zu werden, ließen sie sich von dem Komiker Don Rickles für fünfundzwanzig Minuten mit Witzen und lustigen Einfällen unterhalten. Sich die Seiten haltend vor Lachen kamen sie aufs Spielfeld und erreichten neun Treffer, sieben Läufe und einen Extrapunkt. (grand slam home run).

Als ich einmal den Mitarbeitern eines großen Krankenhauses ein Programm vorstellte, wurde ich gefragt, wie sie beim gesellschaftlichen Beisammensein mehr Spaß haben könnten. Zuerst erläuterte ich positive Zuwendung mit Betonung der gezielten Zuwendung (James, 1975). Dann erklärte ich Lachen und führte die unterschiedlichen Arten vor. Das Ergebnis war große Heiterkeit. Etwa fünfzig Menschen waren dort und sie taten, als hätten sie jahrelang nicht gelacht. Sie brachen in lautes schallendes und alle möglichen Arten von Gelächter aus. Anscheinend brauchten sie nur non-verbale Erlaubnis, um es zu tun. Zwanzig Minuten später lachten wir immer noch. Ich hielt mir schier den Bauch vor Lachen, weil alles so lustig schien. Wenn wir von Zeit zu Zeit ,,das Lachen wegwischen wollten" und ,,wieder zu ernsthafter Arbeit kommen wollten, fing irgend jemand wieder an zu prusten und zu kichern und die ganze Gruppe ließ sich von der Freude wieder anstecken in dem Bewußtsein, entspannt zu sein und neue Einsichten zu haben.

Stimulieren durch Lachen

Um zu lachen, muß man nicht unbedingt etwas lustig finden. Gekitzelt zu werden führt zu einer reflektorischen Reaktion, die für den einen eine Tortur ist, den anderen in Lachsalven ausbrechen läßt. Eine Klientin wurde durch kitzeln sexuell

stimmuliert. Sie sagte: ,,Ich muß so lachen, wenn ich gekitzelt werde und werde so entspannt, daß Sex für mich der nächste logische Schritt ist.

Ich mag es so, auch wenn ich manchmal Tränen lache und einen Schluckauf bekomme. Ich fühle mich hinterher so gut und mein Mann lacht auch, wenn er mir zuschaut, ich glaube, es ist gut für uns. Außerdem kitzelt er immer nur ein bißchen, niemals zu viel."

Eine andere Frau, die nach großem Schmerz und Trauer Lachen lernte, dachte, es würde ihren beiden kleinen Kindern gut tun, es auch zu lernen. Sie kaufte ihnen Bücher mit einfachen Scherzfragen (Beispiel engl. Wortspiel: Why did the house call the doctor?" ,,Because it had a window pain".)

Ihre Kinder fanden schnell Spaß an den Rätseln und erfanden selbst welche, die sie gern erzählten und die ich mir gerne anhörte.

Lachen ist ansteckend. Versucht mal ,,Lach-Kette", eine Spaß-Übung für einen Workshop. Dabei legen sich die Teilnehmer in einer Reihe hin und jeder legt seinen Kopf auf den Bauch des nächsten. An einem Ende beginnt einer zu lachen und das Lachen wird weitergegeben. Es wird Spannung abgebaut und es entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl, weil im gemeinschaftlichen Tun Gemeinschaft erlebt wird. In meiner Praxis habe ich ein Poster mit einem Zitat des Philosophen Martin Buber an der Wand, das mir als Wertvorstellung sehr wichtig ist:

Manche leiden schwer und gehen ihren Leidensweg. Aber wenn sie jemanden mit einem lachenden Gesicht treffen, kann dieser sie zur Freude wiederbeleben. Und es ist keine Kleinigkeit, einen Menschen wiederzubeleben.