



Seite 1

Lachen wir, um zu überleben, Eckart von Hirschhausen?

Sendung: Freitag, 28. Januar 2022

Autor: Dennis Kogel, Lea Dakowski

Regie: Joscha Grunwald

Redaktion Kugel und Niere: Christian Alt

Redaktion ZDF: Jens Monath, Heike Schmidt

Produktion: ZDF in Zusammenarbeit mit Bilderfest und Kugel und Niere

Eckart von Hirschhausen

Und deswegen ist eben der Humor so was wirklich tief Soziales und was therapeutisch und auch was resilienzförderndes. Das heißt also, wenn man diese Fähigkeit trainiert, indem man bewusst darauf achtet, was einem auch Lustiges passiert und eine ganz einfache Intervention ist so ein Humor Tagebuch zu führen, also dass man sich abends überlegt, was waren eigentlich heute witzige Momente? Und seit praktisch jeder auch ein Handy dabei hat...

Dirk Steffens

Uh, das ist bei mir natürlich schwierig. Ich arbeite beim ZDF...

Eckart von Hirschhausen

(lacht) Du, ich arbeite in der ARD, da machen wir mal eine kleine Selbsthilfegruppe, aber ohne Mikrofone.

[Terra X-Theme]

[Musik setzt ein]

Dirk Steffens



Hallo, hier ist Terra X - der Podcast. Ich bin Dirk Steffens und das hier ist die dritte Staffel unseres Podcasts. Und wenn ihr neu dabei seid und denkt: Hey Moment, ich dachte das wäre ein Wissenschaftspodcast über die ganz großen Fragen der Menschheit und jetzt? Jetzt reden die auf einmal über Humor? Also nicht wundern. Auch das ist Wissenschaft. Es geht hier um Wissenschaft und das ist auch eine große Frage. In diesem Fall eine aus dem Bereich der Gelotologie, also aus der Wissenschaft über die Auswirkungen des Lachens.

Und das ist überhaupt nicht so albern und banal, wie es vielleicht im ersten Moment klingt. Es gibt ja zum Glück auch in schlimmen und harten Zeiten Momente, in denen wir Menschen lachen können, über uns und über die Welt um uns herum. Es ist ja immer besser, als sich die Köpfe einzuschlagen. Also das Lachen, es gehört untrennbar zur Menschheit dazu, sogar zum Menschsein. Tatsächlich ist Lachen ein essenzieller Bestandteil unserer Evolution.

Brauchen wir Menschen das also zum Überleben? Würde es uns ohne das Lachen gar nicht geben? Ich meine Eisbären oder Geparden, die erzählen sich ja schließlich auch keine Witze. Da wird nicht gelacht. Aber wir Menschen, wir tun das und das sogar ganz schön oft. 20 Mal am Tag lacht ein erwachsener Mensch im Durchschnitt. Und dabei passiert ganz schön viel in unseren Körpern und Köpfen. So viel, dass man sich zu Recht fragen kann und muss, wie sich unsere Stimmung und unsere geistige Verfassung auf die Verfassung unseres Körpers auswirkt.

Ist Lachen also gesund? Brauchen wir das zum Überleben? Und genau darüber möchte ich heute mit einem meiner Lieblingskollegen sprechen.

Hallo Eckart, schön, dass du da bist.

Eckart von Hirschhausen

Hallo Dirk!

Dirk Steffens

Und schon lacht er, der Eckart!

Eckart von Hirschhausen, hier bei Terra X - der Podcast. Viele kennen Eckart ja als Kabarettisten, als Comedian aus dem Fernsehen. Aber Eckart bringt ja nicht nur Leute zum Lachen. Er denkt auch sehr viel über das Lachen nach.

Eckart von Hirschhausen

Lachen ist in erster Linie gar nicht etwas, was an Witze gekoppelt ist, sondern vor allen Dingen an soziale Begegnungen, an Interaktion. Es ist sozusagen das Schmiermittel, damit wir uns nicht ständig die Köpfe einhauen. Es ist also ein ganz, ganz wichtiges Signal, was sagt: Ich meine es gut mit dir.

Und deswegen ist das Lachen auch in sozialer Interaktion am häufigsten. Nicht etwa nach besonders lustigen Momenten oder nachdem jemand einen Witz erzählt hat, sondern es ist maßgeblich sozusagen auch ein Begrüßungsritual.

Wir, wir sind erst mal... wir gucken erst mal freundlich aus der Wäsche, so weit es uns möglich ist.

[Musik setzt ein]

Dirk Steffens

Und das zeigt ja schon: Lachen ist definitiv eine große Frage der Menschheitsgeschichte. Denn wenn unsere Vorfahren vor vielen Tausenden von Jahren in der Vergangenheit, wenn die sich nicht freundlich hätten angucken können, tja, dann würden wir hier heute wahrscheinlich nicht sitzen und Podcasts anhören können.

Mein heutiger Gast also: Eckart von Hirschhausen. Seit über 20 Jahren ist er Moderator, Kabarettist und Autor und sein Spezialgebiet: wissenschaftliche und vor allem medizinische Inhalte auf humorvolle Art vermitteln. Und sein Dokortitel ist übrigens echt. Also das ist jetzt kein Doktor des Humors oder wie bei mir nur so ein Ehrendoktor. Nein, er hat Medizin studiert und das Studium sogar summa cum laude abgeschlossen.

Und weil Lachen und Medizin seine Leidenschaften sind, ist er der Experte, wenn es ums Lachen als Therapie geht.

Bist Du denn gut drauf heute, Eckhart? Also heute schon gelacht?

Eckart von Hirschhausen

Ja, na klar.

Dirk Steffens

Worüber hast du zuletzt gelacht heute?

Eckart von Hirschhausen

Über unsere gemeinsame Freundin Sabine Heinrich und mich im Outfit als Weihnachtsmänner. Weil wir bei Dalli Dalli sehr alberne Spielchen gemacht haben. Und ich habe mir dabei die Achillessehne verletzt und dachte: Ja, es ist ein guter Grund, warum man als Mann über 50 nicht mehr so tun sollte, als wenn man 20 wäre.

Dirk Steffens

Ja, das sollte man nicht machen. Immerhin lässt dich das immer noch lachen. Aber man kann sich offenbar die Achillessehne auch dann verletzen, wenn man dabei lacht.

Eckart von Hirschhausen

Ja, also Lachen ist ein gutes Schmerzmittel. Das kann jeder, der uns jetzt hört, selber auch testen. Ich bin ja ein Freund der Evidenz.

Man nehme einen Hammer und haue sich damit zweimal auf den eigenen Daumen. Einmal alleine und noch mal in Gesellschaft. Alleine tut es lange weh und da kann man sehr, sehr viel im Selbstmitleid abgleiten. Gerade wir Männer. In Gesellschaft muss man über sein Missgeschick lachen und der Schmerz lässt nach. Und deswegen sollten Menschen mit Schmerzen nicht alleine sein und am besten was zu lachen bekommen. Und das ist die Grundidee von meiner Stiftung "Humor hilft heilen", abgekürzt "HHH".

Dirk Steffens

Seine Stiftung "Humor hilft Heilen" setzt sich für mehr Humor in Krankenhäusern ein, organisiert Klinik-Clown-Besuche und führt Studien zum Thema durch.

[Musik setzt ein]

Denn Eckart sagt: Lachen ist gesund. Aber wenn das so ist, woran merkt man das? Wie kann man das beweisen? Also, unsere erste große Frage heute: Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir lachen?

[Musik setzt aus]

Eckart von Hirschhausen

Also die, die physiologischen Effekte des Lachens kann man sich sehr gut herleiten, wenn man sich die Stressreaktion klar macht und dann die Umkehrung davon nimmt.

Also unter Stress steigt zum Beispiel der Puls, der Blutdruck, die Muskelanspannung und beim Lachen lassen die Muskeln ja los. Deswegen sagt man ja auch, man lacht sich scheckig oder man lacht sich krumm vor Lachen. Das Wort krank kommt ursprünglich von dem Wort krumm. Also bei Krankheit krümmt man sich ja auch, zum Beispiel vor Schmerzen und beim Lachen krümmt man sich vor Lachen, weil der Muskeltonus diese Muskelspannung gar nicht aufrechterhalten werden kann. Das sieht man auch bei Kindern, weil man sich nicht mehr halten kann vor Lachen. Dieses Anarchische darin, das finde ich natürlich super. Und wir können uns Einpinkeln vor Lachen. So kraftvoll ist dieses Gefühl.

Dirk Steffens

Und dann gibt es im Gehirn ja auch tatsächlich Hormonausschüttung, also Oxytocin fällt mir ein, das ist das berühmte berüchtigte Kuschelhormon, Dopamin, also die gute Laune und Mir-Geht-Es-Gut-Hormone werden tatsächlich ausgeschüttet, messbar.

Eckart von Hirschhausen

Ja und ich erzähl dir nur weil du Oxytocin erwähntest, eine Pilotstudie, die wir gemacht haben mit Kindern, die vor einer Operation stehen. Und da haben wir Oxytocin, also dieses Vertrauens-Hormon, was sozusagen Gegenspieler von den Angst-Hormonen ist, im Speichel gemessen, vor und nach der Intervention.

Und die Intervention bestand darin, dass die Kinder eben nicht nur von ihren Eltern oder einem Elternteil, und einer Pflegefachkraft begleitet wurden zum OP, sondern von einem speziell geschulten Clown, von einem Klinik-Clown, von unseren Mitarbeitern. Und man konnte tatsächlich zeigen, dass die Kinder dann weniger Angst hatten und mehr Oxytocin im Speichel hatten.

Das heißt, Lachen kann gerade auch in stressigen Situationen einen kleinen Überlebensvorteil bilden.

[Musik setzt ein]

Dirk Steffens

Wenn wir lachen, ist also in uns, in unserem Körper, ne Menge los. Es werden nicht nur Glückshormone wie Endorphine, Serotonin oder Oxytocin ausgeschüttet, nein, es werden auch weniger Stresshormone gebildet. Also so was wie Adrenalin oder Cortisol.

Forschende der Uni Basel haben in einer Studie von 2020 herausgefunden, dass Lachen einen sogenannten Buffer-Effekt hat, also einen Speicher-Effekt. Wenn wir stressige Situationen erleben, dann kann das Lachen die nachfolgenden Stress-Symptome abschwächen. Das führt außerdem zu einem niedrigeren Blutdruck.

Also, wenn wir lachen, dann fühlen wir uns allein durch unseren veränderten Hormonhaushalt schon mal glücklicher und weniger gestresst. Und das ist natürlich gesund.

[Musik setzt aus]

Weißt du, was mich total erstaunt hat: Ich habe kürzlich in einer Studie gelesen, dass diese positiven Wirkungen des Lachens auch dann, etwas abgeschwächt, aber auch dann messbar werden, wenn man mit Absicht lacht.

Also, wir stellen uns das Lachen ja einfach immer so vor: Du erzählst mir einen Witz und er ist so gut, dass sie einfach nicht mehr anders kann und lachen muss. Aber selbst wenn ich schlechte Laune habe, ganz alleine bin, einfach nur quasi mit Gewalt und Willensanstrengung meine Mundwinkel nach oben ziehe, kann man diese Effekte im Gehirn nachweisen. Das fand ich sehr verrückt.

Eckart von Hirschhausen

Ja, das ist ja diese Idee des „Fake it until you make it“.

Man kann sich in gute Laune bringen, indem man sich erst mal so verhält, als hätte man gute Laune. Das ist auch ein ganz wichtiger, zentraler Irrtum der Psychologie, dass man denkt, man, man müsste ständig in sich reinhorchen, um zu wissen, wie es einem geht. Also es geht einem oft so, wie der Körper sich auch verhält. Also wir unterschätzen das was...

Also, du kannst ja zum Beispiel nicht dich besonders depressiv und niedergeschlagen und hoffnungslos fühlen, wenn du mal eine Stunde lang richtig abgetanzt hast. Also wir, wir unterschätzen das, was der Körper sozusagen selber an Gefühlen generiert. Und da gibt es diese facial feedback hypothesis, also die...

Dirk Steffens

Hypothesis. Das ist ja immer eins meiner Lieblings Englisch-Begriffe, Hypothesis.

Eckart von Hirschhausen

Ich muss grad mal das Mikrofon reinigen, aber die Hypothesis sagt, dass wir selber in unserem Gesicht gucken, wie es uns geht. Also wir fragen ja jeden, jeden anderen: Wie geht es dir? Die Ärzte haben ja im klassischen Klischee früher immer gefragt: Wie geht es uns denn heute?

Aber unser Hirn informiert sich praktisch in unserem eigenen Gesicht, wie es uns geht. Das heißt, was du gerade beschrieben hast, wenn ich mich mal überwinde und einfach lächle, hat es tatsächlich eine Wirkung auf meine Stimmung.

Und jetzt halte ich fest: Da gibt es sogar auch eine klinische Anwendung im Bereich der Depressionstherapie. Depressive sind ja oft gefangen. Das ist

sozusagen eine der Theorien, wie man da hinkommt in solchen Negativschleifen. Du Grübelst und bist eigentlich mit deinem, mit der Gesamtsituation unzufrieden, um „Schuh des Manitus“ zu zitieren. Und wenn, wenn du jetzt daran denkst, dann - wir sind jetzt mit Bild auch verbunden, aber auch die Hörenden werden das merken - wenn man sich da rein begibt, dann bildet sich sozusagen so eine Zornesfalte, auch so eine Grüblerfalte in der Stirn.

Nun gibt es ja Botox, eine der giftigsten Substanzen, die die Natur jemals hervorgebracht hat, die die Muskeln lähmt. Wenn man es in Miniatur sozusagen in die Stirn injiziert, wird dieser Muskel, der diese Grübelfalte macht, unterbrochen. Und tatsächlich kann man zeigen, dass es den Leuten, die sozusagen zum Grübeln und auch zu depressiven Gedankenschleifen neigen, tatsächlich dadurch besser geht.

Das ist jetzt nicht sozusagen der entscheidende Faktor in der Behandlung von Depressivität. Da gehört natürlich auch bestimmte Gesprächstechniken, Skills, also so was wie Achtsamkeit und ja, Strukturierung des Alltags dazu und in bestimmten Fällen auch Medikamente. Aber ich fand es interessant, dass diese Forschung, der ich mich wirklich schon seit 20 Jahren gewidmet habe, der Positiven Psychologie heute viel, viel ernster genommen wird und eben auch praktische Anwendung auch in den therapeutischen Anwendungen findet.

[Musik setzt ein]

Dirk Steffens

Okay, also nur, um es nochmal gesagt zu haben. Eckert empfiehlt nicht, dass wir uns jetzt alle Botox ins Gesicht spritzen, wenn wir mal schlecht drauf sind. Das würde auch nicht helfen, dann wäre das Gesicht gelähmt. Spiegelneuronen und so. Also das wäre nicht gut fürs Lachen und den Humor.

Aber es ist schon interessant zu sehen, dass wir zum Teil selbst Einfluss auf unseren Körper haben, auf unser Wohlbefinden und auf unsere Psyche. Also wir sind kein Opfer der Umstände, jedenfalls nicht ausschließlich, sondern wir können Einfluss nehmen. Und dieses Wissen darum, dass wir Einfluss nehmen können auf uns selbst. Das kann man in manchen Fällen sogar therapeutisch nutzen.

Dass diese neuen Therapiemöglichkeiten jetzt erst richtig weitverbreitet angewendet werden, das liegt natürlich unter anderem auch daran, dass wir noch gar nicht so lange die Möglichkeit haben, Vorgänge wie die Hormonausschüttung richtig zu messen.

Wir alle kennen ja diese Volksmund-Sprüche: Lachen ist die beste Medizin usw. Da gibt es eine ganze Menge dieser Sprüche. Und die werden ja immer mehr mit wissenschaftlichem Leben gefüllt.

Dieses Wissen, das kommt aber nicht nur bei der Behandlung von psychischen Krankheiten, also etwa Depressionen zum Einsatz, sondern eben bei der Medizin insgesamt, weil es unseren ganzen Körper betrifft. Dazu gibt es auch schon diverse Studien, eine aus dem Iran, aus dem Jahr 2014, zum Beispiel.

Die hat ganz konkret den Einfluss von Lachyoga untersucht, wie sehr das den Stresslevel von Krebspatienten und -patientinnen beeinflusst, die direkt vor einer Chemotherapie standen. Das Ergebnis: Das Lachyoga reduzierte den Stresslevel deutlich. Und noch mehr: Haemo-Dialysepatienten, also Leute, die eine Nierenerkrankung haben und deren Blut durch so ein Dialyse-Gerät gereinigt werden muss. Wenn diese Leute an einer Lachsimulation teilnehmen, dann zeigen im Anschluss ihre Werte eine Verbesserung der Stimmung und der Symptome. Und das hat man 2016 in Südkorea rausgefunden, in einer Studie. Ihr seht also, das wird weltweit untersucht.

[Musik setzt aus]

Und deshalb hast du ja auch deine Stiftung gegründet. Also Du hast ja auch selbst mal als Clown an Kinderbetten gestanden und weißt, worüber wir da reden.

Eckart von Hirschhausen

Ja, das ist ja schon lange her, aber ich habe als Arzt in der Kinderheilkunde meine erste Stelle gehabt. Und tatsächlich hat man es da oft ja mit schwierigen Situationen zu tun. Es gibt Krankheiten, die gehen weg. Es gibt andere, die bleiben. Und bei denen, die bleiben und sogar von alleine immer schlechter werden, hat man es ja nicht nur mit dem Kind zu tun, sondern auch mit den Eltern, mit den Geschwistern, mit dem ganzen Umfeld, was sehr, sehr deprimiert ist.

Und deswegen ist es wichtig, dass diese Idee, Humor ins Krankenhaus zu bringen, nicht ein aufgesetztes Lachen ist, sondern es ist... Wir nennen das „Augenblicke auf Augenhöhe“. Wir nennen das sozusagen „Augenblicke mit Augenzwinkern“. Weil bevor du mit jemandem lachst, brauchst du erst mal so eine Herzensverbindung.

Und deswegen ist der Riesenunterschied zwischen dem guten Klinik-Clown und einem Zirkus-Clown: Der Zirkus-Clown hat seine feste Nummer. Der kommt in die Manege, stolpert, macht große und oft laute Dinge. Damit auch der letzte in der Reihe mitbekommt, was er gerade tut.

Die Klinik-Clowns sind leise, die klopfen an, fragen erst mal: Dürfen wir reinkommen? Und das Kind hat im Gegensatz zu allen anderen Dingen, die im Krankenhaus passieren, auch die Autonomie zu sagen "Nö". Und dann hast du sofort schon ein lustiges Spiel an der Tür.

Der zweite Schritt ist, dass sie nicht eine feste Routine haben und immer die gleiche Nummer spielen, sondern sie spüren, und die guten Clowns sind wirklich extreme Improvisations- und Intuitions-Künstler, die spüren: Was braucht's denn jetzt gerade? Und das kann was ganz leise sein. Es kann eine Feder sein, es kann eine Seifenblase sein, es kann ein Moment der Stille sein. Es kann ein Moment mit Musik oder eine Melodie sein. Und das Kind wird eigentlich sozusagen der Regisseur. Das Kind ist der Star, nicht der Clown.

Und das ist oft für die Eltern zum Beispiel auch, die da mit im Raum sind, total erleichternd zu sehen, dass ihr Kind eben immer noch diese Fähigkeit hat zum Spielen, zum Quatsch machen, zum einfach im Moment sein.

Und das kognitionspsychologisch Interessante ist natürlich im Lachen. Du kannst ja nicht gleichzeitig lachen und an schlimme Dinge denken. Das heißt, dass okkupiert praktisch deinen Arbeitsspeicher im Gedächtnis ist, es okkupiert deinen Körper und du bist voll im Moment. Und andere Leute müssen dafür lange meditieren. Aber das kannst du mit einem guten Gegenüber, mit einer humorvollen Intervention auch im Hier und Jetzt erleben.

Dirk Steffens

Und wenn du Klinik-Clowns losschickst und wenn ihr Humor-Workshops macht. Ich frage das jetzt mal deshalb, weil ich das aus der Natur weiß. Also, es gibt Studien, die ziemlich sauber zeigen: Menschen, die in einem Krankenhaus liegen und vor deren Krankenzimmer-Fenster Bäume wachsen, es etwas Grünes gibt, die haben kürzere Rekonvaleszenzzeiten als Patienten, die jetzt auf eine Betonwand gucken.

Gibt es schon belastbare Wissenschaft dazu, dass Humor tatsächlich die Heilungserfolge befördert? Natürlich wird man nicht einfach nur gesund, wenn jemand Witze macht, das ist klar. So naiv ist natürlich niemand hier, auch nicht bei unseren Zuhörenden. Aber kann es die Sache im Guten unterstützen? Kann man das messen?

Eckart von Hirschhausen

Ja, auf verschiedenen Ebenen. Also diese Studie, die du zitierst, die ist schon über 30 Jahre alt. Diese mit der Wirkung von Grünflächen und Natur auf die Heilung. Und das ist auch mein Frust, dass obwohl wir so viele Dinge darüber wissen, geht mal in ein deutsches Standard-Krankenhaus, da wirst du sehr viel weiße Betonflächen sehen und nichts ist grün. Und ich frage mich immer, wissen die Leute nicht, dass es diese Studie gibt?

Das heißt Studien alleine machen die Welt ja noch nicht besser. Sie müssen auch verstanden und umgesetzt werden. Und deswegen habe ich mit "Humor hilft heilen" eben drei Dinge, die ich voranbringe.

Das eine sind diese Clowns-Visiten und das zweite ist die Arbeit mit den Pflegefachkräften. Da kommen wir vielleicht auch noch dazu, weil das natürlich maximal gestresste Arbeitsgruppen sind. Und das dritte ist tatsächlich, die Evidenz dafür zu generieren.

Und das ist gar nicht so einfach, weil wenn du ein Medikament testest, dann hast du eine Kontrollgruppe, dann kannst du die Dosis erhöhen oder niedriger machen. Du kannst ein Placebo einführen. Du kannst sozusagen sagen, die einen kriegen das Richtige, die anderen kriegen ein Schein-Medikament. Solche sozialen Interaktionen sind viel, viel schwieriger, standardisierbar und dadurch auch messbar.

Allerdings haben wir dazu eine Menge gemacht. Wir machen ja nicht nur Humor-Intervention, wir machen auch zum Beispiel bei Frühchen auf der Intensivstation von den Neonatologen in Berlin, in der Charité, wo ich früher mal gearbeitet habe, da bezahlen wir eine Musiktherapeutin und da kannst du direkt bei den Frühchen sehen, wie alleine die Klänge von der, die hat so eine Art Harfe dabei, das wirkt automatisch auf die, auf die Herzfrequenz, auf die Atemfrequenz. Die bringt der Mutter dann bei zu singen und alleine dieser Effekt von Zuwendung auf Menschen ist schon mal ein Teil davon. Das ist nicht nur das Lachen oder der Humor, sondern es ist das Gefühl: Ich bin nicht alleine. Es ist das Gefühl, ich bin mit jemand anders verbunden, so wie wir jetzt auch sozusagen verbunden sind. Alleine das tut ja Menschen gut.

Und Angst hat und Alleinsein ist Stress, weil wir ja soziale Wesen sind. Und wir wissen auch evolutionär, wir haben eigentlich nur eine Überlebenschance, wenn wir eine Gruppe mit Gleichgesinnten um uns haben. Und deswegen ist Humor eben auch so überall auf der Welt zu beobachten.

Diese, diese eins zu eins Was-bringt-jetzt-welcher-Lacher-Forschung, die hat mehrere methodische Schwierigkeiten. Wenn du deine Hormone messen willst, dann musst du, dann kommst du nicht drumherum, den Leuten auch immer Blut abzunehmen. Wie viele Leute haben gute Laune, wenn du denen ständig in den Arm piekst?

Dirk Steffens

Ja, das ist tatsächlich ein methodisches Problem erster Güte.

Eckart von Hirschhausen

Ich gebe, ich gebe dir noch ein anderes Beispiel. Wir betrachten die Menschen sozusagen von der Geburt, manchmal eben auch der Frühgeburt, bis zum Sterben, als in einem großen Lebensbogen. Und eins der Projekte, auch an zwei Unikliniken in Jena und in Bonn ist auf Palliativstation, am Ende des Lebens. Und da haben wir auch ein Forschungsantrag bei der DFG gestellt und weiß nicht, 120 Seiten Literatur und alles eingereicht. Die Idee war zu zeigen, wie Humor auch in der letzten Lebensphase die Lebensqualität verbessert.

Wir haben zum Beispiel auch Schmerzschwellen messen können und das ist relativ einfach. Da kannst du zeigen, dass Menschen nach dem Lachen, Schmerzen besser tolerieren. Aber wenn du jetzt anfängst, das psychologisch sauber zu evaluieren, müssten die Leute, nachdem sie gerade zehn Minuten super drauf waren, ungefähr eine halbe Stunde Fragebögen ausfüllen. Und wenn du weißt, du hast nur noch wenige Tage zu leben...

Dirk Steffens

Zack, ist die gute Laune wieder hin.

Eckart von Hirschhausen

Dann hast du auch kein Bock dann jetzt für die Studieinqualität noch mal evaluierte Kreuzchen zu setzen. Also das heißt, ich bin da inzwischen auch, so wichtig Evidenz in vielen Bereichen des Lebens ist, auch dabei anzuerkennen, das ist so offensichtlich, dass das gut tut. Wir müssen die Forschungskapazitäten auch für die Dinge reservieren, wo es, wo das nicht so offensichtlich ist.

Dirk Steffens

Wo die Antwort nicht klar ist. Also du meinst also, im Grunde wir wissen, dass man sich verbrennt, wenn man die Hand ins Feuer hält, und dafür brauchen wir keine Studie.

Eckart von Hirschhausen

Ich hatte mal eine Idee. Du wirst das gleich nachvollziehen. Du hast ja auch eine musikalische Seite. Ich, ich bin ein großer Fan von Bobby McFerrin. Und ich finde es großartig wie dieser eine Sänger, viele kennen ja nur "Don't worry, be happy". Aber der hat mit ganz vielen verschiedenen Musikern und Musikerinnen weltweit improvisiert und hatte nichts weiter dabei als seine Stimme und fing dann an Bachchoräle mit Yo-Yo Ma mit Cello und so weiter und so fort. Also wirklich ein Genie.

Und ich? Das ist schon ein paar Jahre her, ging dahin ins Konzert und sagte, ich kannte den Tourmanager und durfte zu ihm in die Garderobe. Und mir klopfte das Herz und ich sagte: "Mensch, Mister McFerrin, ich mache hier

Wissenschaftsfernsehen. Und ich hätte so große Lust, mal zu zeigen, wie ihre Wirkung auf das Publikum eben wirklich messbar ist.“ Und ich hatte so eine Idee, dass man eben Speichelproben vor dem Konzert nimmt und in der Pause und dann zeigt, wie Oxytocin steigt und Stresshormone sinken und so. Und der lachte mich aus und sagte: “Sag mal Typ, warum soll ich denn...? Warum musst du das denn beweisen? Guck doch den Leuten ins Gesicht, dann weißt du es doch“. Und meine Frau neben mir, die hat sich, die hat jubiliert. Die erinnert mich immer noch an diesen Moment. Wo einer der weltgrößten Musiker mir einfach gesagt hat: Wenn wenn du das nicht intuitiv begreifst, dann begreifst du es auch nicht, wenn du es in Hormonspiegeln siehst.

[Musik setzt ein]

Dirk Steffens

Also halten wir mal fest: die positiven Effekte des Lachens zu messen, das ist ein bisschen schwierig, aber wenn es uns gelingt, dann sehen wir ziemlich eindeutige Ergebnisse und es liegt ja eigentlich auch auf der Hand. Denn wenn man so will, ist das ja nichts anderes als positive Psychosomatik.

Das ist ein ganz wichtiger Fachbegriff. Hier an der Stelle mal ganz kurz erklärt: Die Psychosomatik beschreibt die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper. Also einfach gesagt, wie die Psyche unser körperliches Befinden beeinflusst und natürlich auch umgekehrt. Also, wenn ich ständig Magenschmerzen habe, dann habe ich auch schlechte Laune und ich fühle mich schlechter.

2018 gab es dazu einen Bericht der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde. Drei Prozent der erwachsenen Bevölkerung Deutschlands haben laut diesem Bericht in diesem Jahr an einer somatoformen Störung gelitten, also fast drei Millionen Menschen pro Jahr. Und Experten gehen davon aus, dass etwa 80 Prozent aller Menschen in Deutschland in ihrem Leben mindestens eine psychosomatische Störung durchmachen. Also, wir können sagen, eigentlich sind wir fast alle betroffen.

Und diese Störungen, die werden oft sehr, sehr spät diagnostiziert, wenn überhaupt. Eine Studie der Uniklinik Mainz hat ergeben, dass es im Schnitt sieben bis acht Jahre dauert, bis psychosomatische Erkrankungen als solche

diagnostiziert werden, wenn überhaupt. Und dabei betrifft das viele, viele Krankheitsbilder, zum Beispiel Herzerkrankungen, Tinnitus, Reizdarm, Essstörungen oder ganz generell Schmerzkrankung.

Wenn wir jetzt aber wissen, dass Lachen, eine positive, eine heilende Wirkung haben kann, dann könnte man das ja vielleicht in der Medizin viel mehr einsetzen und viel mehr Menschen damit heilen.

[Musik setzt aus]

Also kann ich jetzt bald auf Kassenkosten lachen? Kriege ich da irgendwie Lachen auf Rezept? Wie kommen wir da weiter? Wie können wir das nutzen?

Eckart von Hirschhausen

Das Überraschende, was viele Leute nicht erstmal glauben können, ist, dass man Humor lernen kann. Einer der wichtigsten Forscher dazu ist Willibald Ruch. Bei dem an der Uni Zürich habe ich auch Vorlesungen gegeben zu dem, was Humor heilend macht und was, was ich selber sozusagen mit den Clowns erlebt habe. Und die haben so ein Züricher Stärken-Training gemacht und haben gezeigt, dass, dass es einfache Dinge sind, die tatsächlich dazu führen, dass man Humor mehr wahrnimmt erstmal, der ständig um einen herum passiert.

Und es hat zwei Seiten. Das eine ist: Wenn du wirklich handfest psychisch krank bist, ist das erste, was du verlierst, deine Fähigkeit, mit anderen Menschen mitzuschwingen. Also nimm Depression als eine Volkskrankheit. Das kündigt sich ja in dem Stadium, was manche auch so Burn-Out nennen an, dass Dinge, die dir eigentlich Spaß machen, dir selber keine Freude mehr machen. Und viele denken, Depressivität ist sozusagen eine Dauer-Trauer, das ist es gar nicht. Es ist eher die „Losigkeit“. Also ich finde, eine schöne Definition ist die Krankheit der Losigkeit, der Sinnlosigkeit, der ...

Dirk Steffens

Hilflosigkeit, Mutlosigkeit.

Eckart von Hirschhausen

Auch auch der Humorlosigkeit. Das heißt, du bist nicht mehr ansteckbar von anderen. Du kannst nicht, wenn andere lachen, so einfach mitlachen. Und das ist wichtig zu verstehen, dass, das Menschen erst mal nicht, du guckst ja niemandem hinter die Stirn, wenn jemand zum Beispiel in meinem Bühnenprogramm jetzt nicht sich wegschebbelt, dann habe ich früher das sozusagen als persönliche Beleidigung genommen. Das ist aber natürlich Quatsch, sondern ich weiß ja nicht, wo der gerade herkommt, dieser Mensch, was der sozusagen für Päckchen zu tragen hat.

Und deswegen finde ich Humor eben, wenn du fragst, was ist da therapeutisch drin, auf vielen Ebenen interessant.

Das eine ist, es ist diagnostisch. Also wenn, wenn ich merke, mir machen Dinge keine Freude, die man normalerweise mit Freude macht. Und ich gucke einen Film. Und ich habe so oft an diesem Film an der Stelle gelacht und ich empfinde das nicht mehr. Das ist ein Warnzeichen, das würde ich auch ernst nehmen.

Das heißt also, Humor hat so unheimlich viele verschiedene Ebenen, dass ich mich tatsächlich oft gewundert habe, warum es in der Psychotherapie und da komme ich jetzt zurück auf deine Frage, nicht viel stärker auch darum geht, wie kann man das in die Anwendung bringen. Es gibt ein paar therapeutische Schulen, zum Beispiel provokative Therapie, wo das tatsächlich Teil der Ausbildung ist.

[Musik setzt ein]

Dirk Steffens

Also fassen wir mal zusammen, was wir bis jetzt über das Lachen wissen.

In unserem Gehirn werden während des Lachens Hormone ausgeschüttet, die uns glücklich machen und die Heilungsprozesse im Körper fördern. Und so wie es uns psychisch geht, geht es uns oft auch körperlich. Beim Lachen profitieren wir also von positiver Psychosomatik und deshalb können wir mit Sachen wie Humor-Therapien, mit Lachyoga und Klinik-Clown-Visiten die Vorteile des Lachens tatsächlich für unsere Gesundheit nutzen.

Aber sind wir damit allein? Ist das eine Besonderheit, ein Alleinstellungsmerkmal des Menschen? Wie ist das mit den Tieren? Oder ist allein die Frage schon wieder

zu überheblich? Und gibt es auch andere Spezies, die lachen können und die das vielleicht schon viel länger können als wir? Woher kommt denn unser Lachen überhaupt?

Um herauszufinden, wie sich etwas bei uns Menschen entwickelt hat, ist es ja oft eine gute Idee, sich erst mal die Tierwelt anzuschauen.

Dr. Marina Davila Ross

We studied for instance Gorillas...

Dirk Steffens

Das ist Dr. Marina Davila Ross von der University of Portsmouth in England, die gerade von einem relativ normalen Arbeitstag erzählt.

Sie beobachtet Gorillas, die sich einen Klaps verpassen und dann wegrennen. Und dann machen sie etwas, was in der Forschung „Spiel-Gesicht“ genannt wird. Und Dr. Ross guckt da zu. Und zwar nicht, weil sie das besonders lustig findet, wie so wie wir, wenn wir uns winzige Tier-Videos auf dem Telefon anschauen, sondern sie erforscht Primaten.

Genauer gesagt, sie erforscht das Lachen und Lächeln von Primaten und wie es sich in der Evolution entwickelt hat.

Dr. Marina Davila Ross

That's a really interesting question.

Dirk Steffens

Seit mehr als zehn Jahren erforscht Marina Ross das Lachen von Menschenaffen. Sie ist dadurch eine der führenden Wissenschaftlerinnen auf dem Gebiet und war Co-Autoren bei einer der grundlegenden Studien zu diesem Thema.

Und wenn man fragt, ob Menschen die einzigen Lebewesen sind, die lachen, da hat sie eine ganz, ganz klare Antwort [00:29:49][17.3]

Dr. Marina Davila Ross

Our research is suggesting that humans are not the only species that laughs.

Dirk Steffens

Menschen sind nicht die einzige Spezies, die lacht. Ganz klare Sache.

Marina Ross geht davon aus, dass alle Primaten und ganz generell alle Fleischfresser, sogenannte Spielvokalisationen produzieren, also bestimmte Laute, die zeigen "Hey, ich mache das aus Spaß, ist bloß Quatsch. Entspann dich, ich spiele." Und da ist dieser alte Spruch, wenn so ein knurrender Hund vor einem steht, "Hey, der will nur spielen", dann gar nicht mehr so dumm, wie er sich immer anhört.

Manchmal ist es allerdings schwer zu unterscheiden, ob es sich jetzt um eine Vokalisation oder nur um schweres Atmen handelt.

[Musik setzt ein]

Okay, hier machen wir mal kurz halt. Denn Marina Ross sagt hier drei sehr interessante Sachen.

Erstens: Tiere produzieren anscheinend beim Lachen Geräusche, die so ähnlich klingen wie die, die sie beim Spielen produzieren. Also Spielvokalisation. Wir können ja mal kurz Reinhören, wie das klingt bei den Menschenaffen von Marina Ross. So zum Beispiel hört sich ein Schimpanse an.

[Schimpanse lacht]

Ich finde, ganz schön menschlich, ist unserem Lachen ein bisschen ähnlich. Und ein Orang-Utan, der macht dann eher so ein Gurren.

[Oran-Utan lacht]

Aber Menschenaffen sind nicht die einzigen Tiere, die lachen können. Es gibt ganz viele unterschiedliche Tiere mit den unterschiedlichsten Spielvokalisationen, um mal den richtigen Begriff zu benutzen.

Eine Studie von 2020 hat ganze 65 Arten gefunden, die während des Spiels solche Laute produzieren. Neben Menschenaffen und Füchsen sind es auch Hunde,

Ratten, Dachse, Katzen, Elefanten, Seehunde, sogar Kühe können lachen. Das hat mich überrascht. Es gibt auch Vogelspezies, wie Papageien oder Elstern und und und.

Wenn Tiere lachen, dann muss das nicht unbedingt wie menschliches Lachen klingen. Tatsächlich hört sich das meistens ganz, ganz anders an. Manchmal sind es eher so Hechel-Laute oder Schnurren, Schmatzen, Knurren und manchmal können unsere menschlichen Ohren das auch gar nicht hören.

Aber diese Spielvokalisationen, die haben eine gemeinsame Funktion. Sie signalisieren: Das hier ist nur ein Spiel. Es gibt also keine Verletzungsgefahr. Und das konnte sowohl bei Primaten als auch bei Fleischfressern festgestellt werden. Aber mal abgesehen von den spielerischen Situationen, in denen Tiere so lach-ähnliche Geräusche von sich geben, gibt es natürlich noch eine besondere Art, wie man Tiere zum Lachen bringen kann.

Dr. Marina Davila Ross

We studied with apes ...

Dirk Steffens

Bei der Forschung mit Gorillas, Orang-Utans, Schimpansen, Bonobos und auch menschlichen Kindern wurden die Tierpfleger und Tierpflegerinnen und die Mütter gebeten, die Säuglinge zu kitzeln. Das klingt natürlich erst mal absurd. Ich meine, was ist das für Experiment? Kitzelt mal eure Babys durch. Aber ja, auch Tiere sind kitzelig. Bei Primaten sind übrigens die gleichen Stellen kitzelig wie beim Menschen, also unterm Arm und unter den Füßen und so. Überall da, wo man verletzlich ist und wo deshalb auch besonders viele Nervenbahnen langlaufen.

Und diese Kitzel-Methode, das macht man nicht nur bei Menschenaffen, sondern zum Beispiel auch bei Ratten. Die geben dann auch Lach-Geräusche von sich, und zwar die gleichen, die sie beim Spielen äußern. Wenn man Ratten kitzelt, das nur am Rande, dann folgen sie sogar der Hand, die sie kitzelt. So sehr mögen sie das Gefühl. Für die Forschung von Marianne Ross ist diese Kitzel-Methode eine

wirklich große Hilfe. Sie konnte daraus nämlich Schlüsse ziehen über die Evolution des Lachens.

[Musik setzt ein]

Dr. Marina Davila Ross

Then we used the acoustic data similar to how a geneticist uses genetic data...

Dirk Steffens

Die akustischen Daten, die Marina Ross und ihr Team gesammelt haben, wurden dann ähnlich verwendet, wie Genetiker genetische Daten benutzen. Und dann kam dabei heraus, dass die akustischen Daten einen Stammbaum zeigten, der von Genetikern schon gut etabliert worden ist. Also dieser Baum, der zeigt dann die verzweigten Beziehungen zwischen den einzelnen Arten an. Kennen wir ja alle, haben wir oft gesehen, dieser Menschen-Stammbaum zum Beispiel. Und so ähnlich kann man sich das dann eben auch bei diesen akustischen Daten vorstellen.

Die Forschung von Marina Ross sagt damit etwas ganz, ganz Eindeutiges. Wir Menschen haben das Lachen als Reaktion auf das Kitzeln vom letzten gemeinsamen Vorfahren des Affen und des Menschen geerbt. Es ist also keine Erfindung unserer Spezies.

Jetzt wissen wir Bescheid, was das Lachen bei Tieren angeht. Beim Menschen ist das alles allerdings noch ein bisschen komplexer.

Dr. Marina Davila Ross

So in humans, obviously, we laugh in all kinds of contexts.

Dirk Steffens

Okay, das menschliche Lachen tritt in sehr, sehr vielen verschiedenen Kontexten auf. Wenn man zum Beispiel jemanden auslacht oder man aus Schadenfreude lacht. Die Lach-Geräusche kommen bei Affen allerdings nur in spielerischen Situationen vor. Ein Schimpanse würde jetzt nicht lachen, während er seine Artgenossen beim Spielen beobachtet.

[Musik setzt ein]

Aber das ist doch eine interessante Unterscheidung, wenn man aus der Tierwelt reinschaut. Es gibt einen Unterschied zwischen Lachen und Humor, ne?

Eckart von Hirschhausen

Ja klar. Also Lachen, sozusagen die physiologische Reaktion, die hatten... Ich wusste nicht, dass es 65 Arten sind, die musst du mir mal aufschreiben. Ich kannte das mit den Ratten. Ich kannte das mit dem Spielgesicht bei den Schimpansen und dieses Thema, welche Ebene kommt dazu, um Humor zu definieren? Da habe ich auch mit Jane Goodall drüber gesprochen und die sagte auch, sie hat oft ja in ihrer ganzen Forscher Karriere sich konfrontiert gesehen mit dem Vorwurf, ne, das ist doch typisch menschlich und das können nur wir.

Und dann hat sie gesagt: Nee, Leute, wenn man genauer hinguckt, haben auch die Menschenaffen ganz, ganz viele Gefühlsäußerungen und eben auch Humor im Sinne von zum Beispiel Dinge verstecken und wieder wegnehmen und warten, bis der andere Affe kurz davor ist, was zu greifen und dann eben dann wegzuziehen. Auch so Schadenfreude-Formen.

Dirk Steffens

Einfach Schabernack machen.

Eckart von Hirschhausen

Ja! Einfach Spaß haben miteinander.

[Musik setzt ein]

Dirk Steffens

Okay, ja, bei Affen wird's schon bisschen kompliziert. Also ich habe ja selber schon oft mit Schimpansen und Gorillas gearbeitet bei meinen Filmarbeiten und die machen schon lauter Schabernack. Und die Geräusche sind auch ähnlich wie beim Lachen. Man hat schon das Gefühl, dass die miteinander Spaß haben können.

Trotzdem ist das, wovon wir heute sprechen, wenn wir Humor meinen, sehr viel vielschichtiger und komplexer. Und das hat mit unserer Kultur, unserem Umfeld und natürlich auch mit jeder einzelnen Person zu tun. Also die entscheidet ja, was wir lustig finden und worüber wir auch selbst Witze machen.

Und weil das so ein unglaublich langer und komplexer Prozess ist, der hinter dem menschlichen Humor steckt, hatte das Lachen bei unseren Vorfahren wahrscheinlich auch eine sehr viel praktischere Funktion. Also wir müssen da vielleicht unsere Vorfahren uns noch mal so richtig vorstellen, wie die gelebt haben. In so kleinen Horden, in Gruppen von so 25, 30, vielleicht 40 Leuten. Und die waren immer gemeinsam miteinander unterwegs und haben alles zusammen gemacht.

[Musik setzt aus]

Eckart von Hirschhausen

Und stell dir vor, es knackt im Gebüsch. Ja und jeder von uns 25 denkt: Shit, das ist jetzt der Säbelzahn tiger. Und was passiert da im Körper? Die klassische Stressreaktion. Das heißt, alles geht auf Kampf oder Flucht. Und was geht da als erstes verloren? Die Antenne für die anderen. Unter Stress werden wir ja alle zu Egoisten, zu ziemlichen Arschlöchern. Die Scheuklappe geht zu. Ich denke nur noch: Ich rette mich. Ich muss nicht schneller werden als der Tiger, aber schneller als die anderen. Den Letzten fressen die Hunde oder der Säbelzahn tiger. Und dann merkt aber einer in der Gruppe, dass das gar kein Tiger war, der im Gebüsch das Knacken verursacht hat, sondern das war ein Kind, was sich verlaufen hat. Was machen das Kind und der Entdecker von dem Kind sofort?

Dirk Steffens

Na ja, klar: Lachen. Die Erleichterung raus lassen.

Eckart von Hirschhausen

Genau, die lassen die Erleichterung raus. Und das erklärt auch, warum Lachen ansteckend sein muss. Denn alle in der Gruppe haben ja erstmal total viel Energie aufgebracht, sich in den Kampf- und den Flucht-Modus zu bringen. Und das ist ja Stress. Das ist ja auch, der Körper bereitet sich auf eine Leistung vor, die dann

aber gar nicht abgerufen wird. Und Lachen ist ansteckend, damit alle in der Gruppe mitkriegen: Leute, es ist alles nicht so schlimm, wie wir uns das vorgestellt haben. Entspannt euch mal. Kommt runter und lacht mal eine Runde miteinander.

Und deswegen interessanterweise - gibt es viel Forschung zu - ist Lachen dann am ansteckendsten, wenn es erstens authentisch ist. Also ein aufgesetztes Lachen funktioniert nicht. Und wenn es decrescendo wird, also wenn, wenn einem die Luft zum Lachen eigentlich am Ende des Lachers ausgeht.

Und vielleicht können wir das mal mit unseren Hörerinnen und Hörern testen. Ich habe euch nämlich einen kleinen Lacher mitgebracht.

ZSP Publikum lacht

Und hast du das gemerkt Dirk? Wenn das Lachen leiser wird, weil der eine nicht mehr kann, dann setzt der nächste automatisch an. Und deswegen ist das eben wie so eine Art Zirkel-Signal, bis der letzte in der Gruppe mitgekriegt hat: Leute, das Leben ist doch manchmal schöner als der Säbelzahn tiger uns das in unserer Angstvorstellung suggerierte.

Dirk Steffens

Das Ansteckende des Lachens, das kennen wir alle aus unserem eigenen Leben. Es ist wirklich, wenn jemand einem gegenüber sitzt und der richtig herzlich lacht. Also, vielleicht muss man nicht genauso stark lachen, aber es ist fast nicht möglich, gar nicht zu lachen.

Ist das eine rein soziale Reaktion? Ist das eine kulturelle, also eine angelebte Reaktion? Was passiert dann mit uns? Also wenn ich dir gegenüber sitze und du reißt dich weg, dann muss ich mitlachen. Warum ist das so?

Eckart von Hirschhausen

Das hat a) mit den Spiegelneuronen zu tun und ist auch... Lachen ist angeboren. Das ist also der eine wirklich universelle, überall auf der Welt immer wieder auftauchende Laut, der auch nicht geformt wird, sondern der, der aus der Tiefe

kommt, wenn wir herzlich lachen und zum Beispiel auch den Gesichtsausdruck dazu, der ist auch angeboren.

Das sieht man daran, dass Menschen, die blind geboren sind, genauso lachen wie wir alle anderen. Das heißt, man muss es sich nicht abgucken, sondern wir haben das sozusagen intuitiv, evolutionär, in unseren Genen.

[Musik setzt ein]

Dirk Steffens

Ein ganz kurzer Einschub an der Stelle: Eckert erwähnt hier Spiegelneuronen, die habe ich auch schon mal erwähnt. Das sind Neuronen, die im prämotorischen Kortex liegen, also einem Teil des Gehirns. Und dieser Teil ist unter anderem für die Vorbereitung und Durchführung von Willkür-Bewegung zuständig, also willkürliche Bewegung, die wir so machen. Und diese Spiegelneuronen, die sorgen dafür, dass bei uns im Gehirn die gleichen neuronalen Prozesse ablaufen, wenn wir eine Handlung beobachten, als würden wir sie selber ausführen. Also, deshalb ist Gähnen zum Beispiel ansteckend oder deshalb müssen wir mitlachen, wenn uns jemand wirklich freundlich oder lustig anlacht.

[Musik setzt aus]

Und jetzt wissen wir ja in der Evolution, über das Prinzip der Selektion werden die Dinge langfristig erhalten oder pflanzen sich fort oder verbreiten sich, die uns irgendwo ein Überlebensvorteil gesichert haben.

Das Lachen ist also tatsächlich kein überflüssiger Firlefanz, sondern muss für unsere Art in früheren Zeiten und wahrscheinlich auch noch heute einen Überlebensvorteil haben.

Eckart von Hirschhausen

Den hat es ganz sicher. Und nun müssen wir auch erst mal uns den Zacken aus der Krone brechen lassen, auch wenn wir Menschen irrtümlicherweise immer denken, wir sind sozusagen die Krone der Schöpfung und das Höchste in der Nahrungskette und und und. Da hast du ja auch mit Terra X ja viel dazu

beigetragen, dass wir mal verstehen, wir haben eine Mitwelt und nicht nur eine Umwelt.

Und deswegen glaube ich eben, ist Lachen wirklich so wichtig zu verstehen. Es ist im Kern ist es Aggressionsminderung. Es soll uns helfen, dass wir friedlich miteinander umgehen. Und das hat eben, wie ich eingangs erzählte, diese unmittelbare Wirkung, wenn eine Gefahr scheinbar da war und vorübergegangen ist, dass wir uns dann gegenseitig anstecken.

Und das andere ist, dass wenn ich jemanden treffe, den ich gar nicht kenne, den ich nicht einschätzen kann, ob der Freund oder Feind ist oder potenzieller Fortpflanzungspartner. Das sind ja so die groben Entscheidungen, die bei jeden neuen Begegnungen anstehen, dass man dann durch das Gesicht signalisiert: Ich meine es gut mit dir.

Dirk Steffens

Ist eigentlich... beim Spielen von Tieren wird besonders oft gelacht. Und spielen tun Tiere und auch Menschen am meisten, wenn sie jung sind.

Warum lachen alte Menschen weniger als junge? Oder täuscht mich das, dieser Eindruck?

Eckart von Hirschhausen

Also die Frage beantworte ich gerne. Es gibt eine Statistik, aber die ist nicht wirklich evidenzbasiert, Kinder lachen 400 Mal am Tag, Erwachsene 20 mal, Tote gar nicht.

Da erkennt auch der statistische Laie die abnehmende Tendenz. Tatsächlich ist diese physiologische oder die Kinder müssen ja so viel lachen, weil die ja auch sehr schutzlos sind. Also das erste, was wir schon öfter hier im Podcast erwähnt haben, ist, wie aggressionsmindernd Lachen ist. Und wir sind ja als Kinder auch a pain in the ass.

Dirk Steffens

Ohhhhhh ja.

Eckart von Hirschhausen

Wir können auch wirklich andere Leute, inklusive unserer Eltern und Geschwister zur Weißglut bringen. Und dann gibt es diesen Moment, wo du wirklich kurz davor bist, einem Kind auch weh zu tun und dann kann es so süß lächeln oder lachen, dass das unter Menschen, die sich halbwegs unter Kontrolle haben, dann dieser Schutz-Reflex einsetzt. Und du denkst, natürlich nehme ich das in den Arm und lachen mit und freue mich mit. Das heißt also, dieses Aggressionsmindernde ist ganz wichtig.

Das andere ist, dass Zufriedenheit nicht nur im lauten Lachen, sondern auch im Lächeln stecken kann. Und da habe ich mit Tobias Esch, Professor Tobias Esch war lange in Harvard, ist einer der Experten für das Glück, für die Neurobiologie des Glücks und ich habe mit ihm zusammen ein Buch geschrieben, das heißt "Die bessere Hälfte". Da ging es nämlich um die Zufriedenheit über die Lebenszeit. Und die überraschende Erkenntnis ist, dass die meisten Menschen in der zweiten Lebenshälfte besser drauf sind als in der ersten. Und das hat ganz viel mit menschlicher Reife und mit Weisheit und mit Lebenserfahrung zu tun. Und auch manchmal mit sozusagen Schicksalsschlägen, an denen man nicht zerbricht, sondern im Sinne von post traumatic growth, also dem posttraumatischen Wachstum, dann auch gelassener wird.

Das heißt, ich würde nicht unterschreiben, dass ältere Menschen per se weniger lachen.

[Musik setzt ein]**Dirk Steffens**

Also halten wir das mal kurz fest: Lachen ist Aggressionsmindernd. Das hat vor allem evolutionäre Wurzeln, aber es ist auch heute noch ziemlich wichtig, zum Beispiel bei Kindern oder für die generelle zwischenmenschliche Kommunikation. Lachen ist ein Signal, das zeigt: Hey, ich will dir nichts Böses.

Und das ist bei Tieren genauso. Wir erinnern uns hier an die Vokalisation während des Spiels und da möchte ich jetzt noch mal ganz kurz auf die Ratten zurückkommen. Also zum einen hatte ich früher mal eine Rattenphobie, deshalb interessieren mich die Tiere ganz besonders. Aber als ich dann gelernt habe, dass

auch sie lachen können, da fand ich das schon sehr spannend und es gibt auch interessante Forschung dazu.

[Musik setzt aus]

Und dann hat man das bei den Ratten erforscht und eben festgestellt: Genau das, was du bei Menschen gesagt hast. Ratten lachen vor allen Dingen in positiven, spielerischen, sehr sozialen Situationen. Und dann hat man das untersucht, wie die Verschaltung im Gehirn bei den Ratten sind und diese Forschung hat zur Entwicklung eines Antidepressivums für Menschen geführt.

Das heißt, glaube ich, hat den lustigen Titel GLYX-13, also Glücks 13 und tatsächlich, sowas kann funktionieren, wenn man versteht, wie das geht. Also diese, diese pharmazeutische Anwendung, die da am Ende steht, ist das nicht im Grunde auch das, was Drogen mit uns machen? Also ein guter Joint kann einem ja auch zu hemmungslosen Lachen verhelfen.

Eckart von Hirschhausen

Da weißt du mehr als ich.

Dirk Steffens

habe ich gelesen.

Eckart von Hirschhausen

Ich habe nur einmal probiert und ich habe danach nur gekotzt. Das mag aber auch an dem billigen Rotwein gelegen haben.

Dirk Steffens

Na gut, Alkohol enthemmt, aber dass chemische Substanzen das hervorrufen können, ist das eigentlich eine gute oder eine schlechte Nachricht?

Eckart von Hirschhausen

Ach, da zitiere ich gerne unsere geschätzte Kollegin Mai Thi, die ja sagt: Alles ist Chemie. Viele denken, das wäre sozusagen eine Reduktion auf die Biochemie, der

Mensch. Aber das ist ja damit gar nicht gesagt. Aber dass wir eine Grundlage haben, die, die wir erst mal verstehen können, da habe ich kein Bauchweh mit.

Und trotzdem sind natürlich die Dinge, die das Leben wirklich interessant machen, die, die wir nicht verstehen. Und was ist denn Liebe? Das ist ja mehr als Hormone. Was ist Lachen? Das ist mehr als seine körperliche Reaktion.

Und so gesehen, auch wenn ich mich wirklich... ich habe als Kind schon angefangen mit Witzen, die zu sammeln und mich dafür zu begeistern. Ich halte es immer noch für eines der größten Rätsel der Menschheit. Das, was Humor, was Lachen eigentlich ist. Und wenn man sieht, was von Aristoteles, den du schon zitierst hast, bis Immanuel Kant, bis heute eben auch...

Dirk Steffens

Der Kant übrigens, der als sehr humorlos galt.

Eckart von Hirschhausen

Ja, ganz, ganz viele große Köpfe haben irgendwann gesagt: An dem Problem kapituliere ich.

Dirk Steffens

Wir aber nicht. In dieser Folge versuchen wir es ja. Und eine unserer großen Fragen ist: Macht Lachen glücklich?

Und es gibt diverse Studien, die sagen: Ja, humorvolle Menschen wirken intelligenter und attraktiver. Sie strahlen Kompetenz und Selbstvertrauen aus, sagt die Forschung. Also alles Dinge, die den sozialen Status verbessern können und damit auch das Glücksgefühl.

Aber jetzt kleiner Trost: Wenn ihr nicht zu den Menschen gehört, die ständig gut drauf sind und sich glücklich lachen können. Lachen macht jetzt auch nicht alles besser.

Eckart von Hirschhausen

Aber die traurige Tatsache ist: Es konnte nicht wirklich gezeigt werden, dass, dass humorvolle Menschen automatisch länger leben.

Dirk Steffens

Okay, das wäre natürlich das Kirschen auf dem Sahnehäubchen auf dem Kuchen.

Eckart von Hirschhausen

Aber das hat eine interessante confounding Variable, weil Humor häufiger ist bei Leuten, die extrovertiert sind und die neugierig sind. Und das sind auch Menschen, die eher Risiken eingehen.

Das heißt, die Leute, die sehr langweilig ständig das Gleiche tun, die haben, unter Umständen leben die länger. Aber es kommt ihnen auch noch länger vor, weil sie auch nicht so viel wahrscheinlich erleben wie die Humorvollen, die Neugierigen.

Dirk Steffens

Lange Leben ist eine feine Sache, aber man muss es ja auch...

Eckart von Hirschhausen

Man muss auch was davon haben.

Dirk Steffens

Man muss was davon haben, wenn man das Leben als belastend empfindet...

Eckart von Hirschhausen

Ich erzähl dir einen Witz, der tatsächlich auf meinen Mist gewachsen ist, auf den ich sehr stolz bin. Das ist das Finale von meinem Bühnenprogramm.

Da sitze ich am Lagerfeuer und eigentlich ist der Humor auch ein Teil sozusagen von unserem viel größeren Thema, nämlich wir Menschen, we human being are storytelling animals. Wir lieben es, Geschichten zu erzählen. Und natürlich, wenn am Ende eine Pointe steht oder ein Aha-Erlebnis, umso schöner.

Und ich sitze da und mache eine Wunderkerze an und sag: Das ganze Leben ist wie ein Wunder, wie eine Wunderkerze. Sie brennt ab. Wundern können nur wir uns. Und dann sage ich: Angeblich geht ja am Ende des Lebens das ganze Leben noch mal wie so ein Film vor unserem geistigen Auge vorüber. Und dann sage ich: für mich ist das ist ein sehr, sehr wichtiges Argument, ein interessantes Leben zu führen. Stell dir vor, du stirbst. Der Film kommt und du langweilst dich das zweite Mal.

Dirk Steffens

Ja, das ist natürlich bitter.

Eckart von Hirschhausen

Das wollen wir beide nicht erleben.

[Musik setzt ein]

Dirk Steffens

Ja, das wollen wir beide nicht erleben.

Wenn Eckart jetzt schon einen Witz erzählt hat, dann erzähle ich jetzt auch mal den ältesten überlieferten Witz überhaupt. Und schon mal ein kleiner Spoiler Warnung: Der ist gar nicht witzig, aber es ist der älteste Witz, hat also historischen Wert.

Er stammt aus dem alt-babylonischen Reich. Das war so ungefähr 1900-1600 vor Christus und ist gefunden worden, eingraviert auf einer Keilschrifttafel.

Und der Witz geht so:

Was seit undenkbaren Zeiten nicht vorgekommen ist: eine junge Frau, die auf dem Schoss ihres Ehemannes nicht furzt.

O.k. Heute würde man über sowas nicht mehr lachen. Aber das ist ja auch ziemlich derb und so, aber es ist recht typisch für die Witze in der Antike, also da wurde mit Tabus gebrochen und auch das ist ja so eine Art Rebellion, also ein Bruch mit

gesellschaftlichen Konventionen. Und naja, wenn wir mal ganz ehrlich sind, von dieser Mechanik lebt die Comedy ja auch heute noch zum Teil.

So, und jetzt kommen wir langsam mal zum Ende dieser Folge und ich fasse zusammen, was mir besonders im Gedächtnis bleiben wird.

Unser Lachen ist uralt, es ist angeboren. Es wurde uns von unseren gemeinsamen Vorfahren mit den Affen vererbt. Keine menschliche Erfindung. Und man kann das vor allem daran gut sehen, dass man, wenn man mal ins Tierreich schaut, dann gibt es da sehr viele Tierarten, die Laute von sich geben, wenn sie spielen. Das, diese Spiellaute, das sind die Wurzeln unseres Lachens.

Und die Menschen sind ja sehr soziale Wesen. Und Lachen sendet ganz wichtige Signale an Mitmenschen aus und erleichtert dadurch das Zusammenleben. Und nicht nur das: Lachen macht tatsächlich auch gesund. Unser Hormonhaushalt wird beim Lachen mal richtig auf Vordermann gebracht. Es geht uns einfach besser, wenn wir viel lachen. Und das hat ein großes Heilungspotenzial, das noch gar nicht ausgeschöpft wird. Also vielleicht macht uns das Lachen nicht zum Menschen, denn es ist ja älter als der Mensch, der Homo sapiens sapiens. Aber vielleicht ist das Lachen ja tatsächlich etwas, was unser Leben schöner macht. Erträglicher.

Auch und gerade wenn die Welt um uns herum ansonsten gar nicht so witzig scheint.

[Musik setzt aus]

Also du sagst: Lachen ist die beste Medizin, so kann man das glaube ich zusammenfassen. Da sage ich: ok, ist aber nicht deine Idee und auch nicht von der Medizin. Selbst die Tiere lachen sich an und aus, um ihr Leben leichter zu machen. Also so originell menschlich ist das Lachen nicht, das können wir mal feststellen.

Eckart von Hirschhausen

Ja, aber es gibt eine Fähigkeit, auf die hat mich auch Jane gebracht. Wir sind die einzigen, wahrscheinlich, auf dem Planeten, die sich verabschieden.

Und Hunde begegnen sich und wedeln mit dem Schwanz und und und machen sich wichtiger als sie sind und beschnuppern ihre Genitalien. Das macht jetzt der Mensch im Karneval auch alles.

Dirk Steffens

Ja, meistens in der Reihenfolge und leider auch ohne Ausnahmen.

Eckart von Hirschhausen

Aber was wirklich nur wir Menschen tun, ist, sich zu verabschieden.

Und da sagte Jane: Auch das hat damit zu tun, dass wir wahrscheinlich die einzigen sind, die im Kopf weit genug in die Zukunft denken können. Im Sinne von: Wir werden uns wahrscheinlich wiedersehen. Und Tiere sind sozusagen stärker im Moment verhaftet. Checken ihre Rangordnung, checken Freund, Feind oder Fortpflanzung. Was ist jetzt angesagt? Aber wir sind die einzigen, die ein Futur II haben, im Sinne von, wir können uns vorstellen, wie wir meinetwegen 2050 zurückschauen auf das Jahr 2022, wo wir jetzt sind und sagen: Wer möchte ich denn gewesen sein, wenn ich zurückschaue?

Und diese Fähigkeit gibt uns auch eine große Verantwortung, weil wir sind praktisch die einzigen, die diesen Perspektivwechsel in der Zeit auch hinkriegen. Und deswegen kann ich auch nur alle, die bis hier gehört haben und jetzt verstanden haben, dass Lachen, Humor und diese Fähigkeit, sozusagen sich selber auf den Arm zu nehmen, eigentlich wirklich das ist, was wir jetzt dringend brauchen, auch angesichts der großen Krisen, mit denen wir es zu tun haben. Ermuntern zu überlegen, wen auf worauf wollen wir stolz zurückschauen, wenn wir irgendwann uns verabschieden.

Und ich glaube auch, da gibt es natürlich auch die ganze jüdische Tradition von Witzen angesichts von Schmerz, von Trauer, von fassungslosem Unrecht und so weiter. Diese Überlebensfähigkeit, die im Humor gefeiert wird, die müssen wir jetzt, wo es wirklich ums Überleben der Menschheit geht, wiederentdecken als Kraft, dass wir eine Idee haben. Wo wollen wir hin? Wir wollen wir gewesen sein? Wie viel schöner können wir es auf der Erde haben, als es jetzt ist und wie viel gesünder.

Und da, glaube ich, fehlt uns im Moment so ein bisschen die positive Vision: Wo wollen wir hin? Wie viel Spaß könnten wir miteinander haben, ohne ständig Ressourcen zu verballern und CO2 in die Luft zu setzen?

Und das Absurde ist: Wenn wir unsere Endlichkeit anerkennen, dann gibt es ja auch diesen schönen Satz. Wer zuletzt lacht, lacht am besten. Oder in einem Aphorismus Wir kommen aus Staub, wir werden zu Staub. Deswegen meinen die meisten Menschen, es muss dann im Leben darum gehen, viel Staub aufzuwirbeln.

Und ich glaube, es geht um was anderes.

Dirk Steffens

Always look on the bright side - um einen der lustigsten Filme finde ich aller Zeiten zu zitieren. Das war der wunderbare Eckart von Hirschhausen. Wir haben die ganze Zeit über das Lachen geredet, aber nicht die ganze Zeit gelacht. Ist aber auch okay, denn man spannt dabei über 300 Muskeln an und da sage ich jetzt noch mal als der alte Naturfilmer:

Also das hätte die Evolution so nicht gebaut, wenn das Lachen nicht wirklich überlebenswichtig wäre.

Vielen Dank, Eckart, dass du dabei warst.

Eckart von Hirschhausen

Es war mir eine Freude! Und wir sehen uns wieder.

Dirk Steffens

Und ich kann auf dem Video-Monitor sehen: Er lächelt schon wieder. Er lacht.

[Musik setzt ein]

Das war die Terra X-Folge zum Lachen. Mit Eckart, mit Eckart von Hirschhausen. Hoffentlich konntet ihr etwas aus unserem Gespräch mitnehmen oder wenigstens an der einen oder anderen Stelle lachen. Das wäre gut. Vielleicht seid ihr dann in der letzten Stunde sogar ein bisschen gesünder geworden.



Seite 34

Diesen Podcast könnt ihr in der ZDF-Mediathek hören. Da gibt es auch die Skripte zu unseren Folgen und natürlich auch sonst alles wie immer überall, wo es gute Podcasts gibt. Und damit verabschiede ich mich im Namen des ganzen Terra X Podcast-Teams. Dieser Podcast ist eine Produktion von Kugel und Niere im Auftrag des ZDF. Ich bin Dirk Steffens und bleibt fasziniert.