



FOTO: ANDRÉ RIVAL

# Wer zuerst lacht, währt am längsten

Dr. med. Eckart von Hirschhausen legt uns eine Stresstherapie aus der traditionellen steinzeitlichen Medizin ans Herz. Wahnsinn, wie gut die bis heute funktioniert!

**D**IE ÄLTESTE Entspannungsmethode der Menschen ist das Lachen. Denn auch wenn wir meinen, die gestressteste Generation aller Zeiten zu sein, war das Leben im Neandertal deutlich stressiger als heute. Einmal den Säbelzahn tiger übersehen, und du hattest wirklich nichts mehr zu lachen. Stellen Sie sich vor, Sie wären vor 40 000 Jahren in einer Horde unterwegs im Dickicht, plötzlich knackt es im Gebüsch. In Millisekunden schaltet der Körper um auf Kampf oder Flucht. Jeder weiß: Jetzt musst du schnell sein, nicht schneller als der Tiger, aber schneller als die anderen.

Unter Stress verlieren wir als Erstes das Mitgefühl mit anderen, und dann mit uns. Dieser Alarmmodus verschlingt sehr viel Energie, und deshalb muss es auch einen Gegenspieler geben, der so schlagartig, wie die Aufregung gekommen ist, die Abregung einleitet. Sobald einer in der Horde sieht, dass es kein bedrohliches Tier im Gebüsch war, das das Knacken verursacht hat, sondern nur ein Kind, das sich verlaufen hat, fängt er an

zu lachen. Die Muskeln entspannen sich, Stresshormone werden abgebaut, der Puls normalisiert sich. Das kann man inzwischen alles messen und belegen. Lachen ist so ansteckend, damit jeder in der Horde mitbekommt, dass die Gefahr vorbei ist. Und ebenfalls den Turbo herausnimmt. Der ansteckendste Moment des Lachens ist übrigens die letzte Phase: das Leiserwerden. Wenn dem einen fast die Luft ausgeht, fängt der Nächste in der Gruppe an. So bleibt das Signal aktiv: „Alles nicht so schlimm wie befürchtet, entspannt euch.“

Seit Säbelzahn tiger selten geworden sind, regen wir uns mit der gleichen Verzweigung auf, wenn die Druckerpatrone klemmt. Wir sagen unserem Körper mehrfach am Tag: Du bist in Lebensgefahr! Sagt man ihm das oft genug, glaubt er einem und ist es dann tatsächlich.

**DIE FROHE BOTSCHAFT:** Wenn man Humor verlieren kann, dann kann man ihn auch wieder finden. Man muss niemandem beibringen, komisch zu sein, nur die Erlaubnis dazu geben! Erst die Arbeit, dann das Vergnügen? Dieser Spruch stammt aus dem Kohlebergwerk. Aber wer, wie die meisten Leser dieser Zeitschrift, geistige Arbeit produziert und dabei gar kein Vergnügen hat, macht etwas Grundsätzliches falsch.

Wobei ich auch froh bin, dass es Jobs gibt, die von relativ humorlosen Menschen erledigt werden. In der Flugsicherung bin ich dafür, eher zwanghafte Charaktere einzusetzen als Stimmungskanonen, die auch mal fünf gerade sein lassen. Auch bei Möbelpackern darf man sich nicht wundern, wenn die eher der wortkargen Fraktion zugehören. Das ist notwendig: Wenn Lachen die Muskeln entspannt, kann man nicht, wenn man gerade mit einem Klavier auf dem Rücken im Treppenhaus feststeckt, die Situation mit einem lockeren Spruch entspannen. Sonst fällt einem das Klavier auf die Füße.

Humorresistenz ist manchmal wichtig. Meistens hilft Stressresistenz aber weiter. Mein Tipp: Wenn Sie das nächste Mal merken, dass Ihr Körper verkrampft, stellen Sie sich fünf einfache Fragen:

1. Ist ein Säbelzahn tiger hinter mir her oder nur einer aus Papier?
2. Was wäre an der Situation komisch, wenn ich nicht selbst beteiligt wäre?
3. Wie ernst würde ich diese Probleme nehmen, wenn ich wüsste, ich habe nur noch eine begrenzte Zeit zu leben? (und haben wir das nicht alle?)
4. Wie könnte ich die Dramatik einem vierjährigen Kind erklären? Und wenn das Kind nicht einsehen will, was daran so schlimm ist, wer hat recht?
5. Wenn ich mir vorstellen kann, in einem Jahr darüber zu lachen – warum nicht gleich? ■

[www.hirschhausen.com](http://www.hirschhausen.com) Programm und Auftrittstermine  
[www.stern.de/sprechstunde](http://www.stern.de/sprechstunde) Alle erschienenen Kolumnen