 BaCuLit: Vermittlung bildungssprachlicher Lese- und Schreibkompetenzen im Fachunterricht. Ein Handbuch für Sekundarstufen und berufliche Bildung.

ERSTELLEN SIE EINE CONCEPT MAP ZUM TEXT „DIE MACHT DES LACHENS?“. FÜGEN SIE VERBEN EIN.

# Die Macht des Lachens

*Wir lachen, wenn wir etwas lustig finden. Aber das ist nicht der einzige Grund! Denn es ist eine Sprache, die viel mehr sagt als Worte.*

## Warum lachen Menschen?

Lachen kann viele Ursachen haben. Allen voran ist Lachen ansteckend, wie Gähnen. Wenn wir jemanden lachen hören, müssen wir mitlachen. Wir können nichts dagegen tun, das nennt man einen Reflex. Das Interessante ist: Es muss gar kein echtes Lachen sein. Es reicht, dass einer mit einem künstlichen Lachen anfängt: »Hahaha« – die Zuhörer finden das komisch und beginnen zu kichern. Schließlich müssen sie wirklich lachen. Manche Fernsehserien machen sich das zunutze und spielen Lachen vom Tonband ab. Das soll die Zuschauer anstecken.

Doch warum und worüber lachen wir sonst? Wer dummes Zeug redet oder albern ist, kitzelt die Zuhörer, weil sie wissen, dass der Spaßmacher eigentlich klüger ist, als er tut. Kinder lachen, wenn sich jemand verspricht, ein Name komisch klingt oder zwei Leute aneinander vorbeireden.

Lachen kann sogar eine Art Zeichen der Zusammengehörigkeit sein: Du erzählst mir was, ich lache – das heißt, ich finde Dich nett. Eine Gruppe von Menschen lacht gemeinsam über einen blöden Witz – damit zeigen sie, dass sie zusammengehören. Ein paar Kinder flüstern und lachen dann – und kränken damit ein anderes Kind, das ausgeschlossen ist. Kein Wort wird laut gesagt, nur gelacht, trotzdem versteht jeder die Lachsprache.

## Welche Auswirkungen hat Lachen?

Lachen ist gesund, es baut Stress ab und macht uns glücklich. Wer viel lacht, treibt dabei sogar Sport: 20 Sekunden Lachen sollen auf den Körper so wirken wie drei Minuten Rudern oder Joggen.

Demnach müssten Kinder die gesündesten und glücklichsten Menschen von allen sein. Ein britischer Wissenschaftler hat mal gezählt, wie oft Kinder und Erwachsene lachen. Das Ergebnis: Kinder lachen etwa 150-mal am Tag und lächeln 400-mal. Erwachsene dagegen lächeln bloß 15-mal täglich, und ein richtiges Lachen lassen sie nur sechsmal am Tag hören.

Das Schönste am Lachen ist, dass wir es nicht unterdrücken können. Wenn wir einmal loslachen, kann man uns so schnell nicht mehr stoppen – egal, wie sehr man es uns verbieten will.

Wenn wir einen Witz hören, warten wir gespannt auf den Schluss. Wenn er endlich kommt und wir loslachen können, ist das eine Erleichterung. Tränen kommen uns dann, wenn wir richtig stark lachen müssen. Die Tränendrüsen werden von einem Teil des Gehirns gesteuert, der auf die Erleichterung reagiert.

Tatsächlich ist beim Lachen der gesamte Körper beteiligt und treibt Sport. Denn der ganze Körper wird in Bewegung versetzt. Dutzende Muskeln im Gesicht und am Oberkörper spannen sich an. Wenn wir zu lange lachen, fangen die Muskeln irgendwann an zu schmerzen, besonders das Zwerchfell im Bauch. Es gerät beim Lachen in heftige Schwingung, damit genug Luft in unsere Lunge gepumpt wird. Gleichzeitig entspannt sich die Muskulatur des Unterleibs und der Beine. Darum kann es passieren, dass wir uns vor Lachen in die Hose machen. Dann haben wir uns »kaputtgelacht«.

Text: Dr. Yvonne Hörmann, August 2016

