

PRESSE **information**

2016/32

Weltlachttag

Von wegen: Kaputtlachen

Weltlachttag am 1. Mai 2016 – im Gespräch mit Humorforscherin Prof. Dr. Barbara Wild

5

Stuttgart, 2016-04-26 (pdf). Am ersten Sonntag im Mai treffen sich weltweit Menschen zum gemeinsamen Lachen. Anlass ist der Weltlachttag, der vor fast 20 Jahren aus der Yoga-Lachbewegung entsprungen ist. Lachen, so die Gründer aus Indien, solle den Weltfrieden verkörpern und ein globales Bewusstsein der Brüderlichkeit und der Freundschaft erfahrbar machen. Dass Lachen medizinische Wirkung hat, weiß Prof. Dr. Barbara Wild. Die Humorforscherin und Chefärztin der Fliedner Klinik Stuttgart erklärt, wie kaputtlachen uns gesund machen kann und vielleicht auch dem Weltfrieden hilft.

10

Lachen für den Weltfrieden – ist da aus medizinischer Sicht etwas dran?

Prof. Dr. Barbara Wild: Wenn wir häufiger mit einander lachen würden, wäre das sicher gut für das Miteinander. Lachen ist sozial, nicht umsonst sagen wir „Lachen steckt an“. Dabei sind die Spiegelneuronen mitverantwortlich. Die Nervenzellen im Stirnlappen des Gehirns sorgen dafür, dass wir beobachtetes Verhalten und Emotionen intuitiv nachahmen. Wir fühlen uns also ein wenig besser, wenn wir jemanden lachen sehen – und noch mehr, wenn wir dann mitlachen. Nicht zuletzt zeigt die therapeutische Praxis auch, dass Humor psychisch kranken Menschen dabei hilft, Distanz zu Scham und Ängsten aufzubauen und gleichzeitig die nötige Nähe in Gesprächen mit dem Therapeuten, mit Freunden oder Familie zu schaffen.

15

20

Kaputtlachen macht uns also gesund?

Ich bin von der wohltuenden Wirkung von Humor auf die Gesundheit überzeugt. Wichtig ist, dass es sich um die richtige Art von Humor handelt. Humor und Lachen können ausschließen, verletzen oder degradieren. Heilsamer Humor hingegen geht nicht auf Kosten anderer. Einfach gesagt: Lachen und Humor beanspruchen das Gehirn, so haben negative Emotionen schlicht weniger Platz.

25

PRESSE **information**

Was, wenn einem so gar nicht zu Lachen zumute ist? Kann man Humor lernen?

30 Wenn man körperlich oder seelisch krank ist, fällt das Lachen erstmal schwer. Aber Humor lässt sich trainieren. Jeder von uns hat ihn – manchmal muss man ihn nur wiederfinden. Im Humortraining bei uns in der Klinik üben Teilnehmer z.B., doppeldeutige Situationen im Alltag zu erkennen und lernen in Improvisationsaufgaben oder Kinderspielen sich wieder für das Lachen zu öffnen. Als Therapeutin ist es für mich dabei wesentlich, dem Patienten auf Augenhöhe zu begegnen. Humor ist immer auch eine Beziehungs- und Vertrauensfrage.

Haben Sie als Humorforscherin eigentlich auch mal schlechte Laune?

Natürlich, jeder hat mal einen schlechten Tag. Ich erinnere mich selbst dann daran, dass es wichtig ist, dem Negativen auch etwas Positives abzugewinnen. Wie heißt es so schön? Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

40 Zur Person:

Prof. Dr. Barbara Wild ist Chefarztin der Fliedner Klinik Stuttgart. Die Neurologin, Psychiaterin und Psychotherapeutin hat in Tübingen, London und Boston Medizin studiert. Ausgangspunkt für ihr Interesse an der Humorforschung war ihre Habilitation zum Phänomen der emotionalen Ansteckung. Neben ihrer klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit arbeitet sie als Humortrainerin sowie sozialmedizinische und forensische Gutachterin. (Bildrechte: Theodor Fliedner Stiftung)

PRESSE **information**

Fliedner Klinik Stuttgart

50 Die Fliedner Klinik Stuttgart ist seit 2014 im Stadtzentrum, im Bülow Carré, zuhause. Auf Grundlage der modernen neurowissenschaftlichen und medizinischen Forschung bietet das Team aus Psychiatern, Psychologen, Pflegekräften, Kunst-, Musik- und Bewegungstherapeuten eine individuelle Therapie auf Augenhöhe.

55 Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Lautenschlagerstraße 23 (im Bülow Carré)

70173 Stuttgart

Telefon: (0711) 28 04 99-0

Telefax: (0711) 28 04 99-69

60 info@fliednerklinikstuttgart.de

www.fliednerklinikstuttgart.de

Leitung:

Prof. Dr. med. Barbara Wild, Chefärztin

65 Prof. Dr. Dipl. psych. Martin Hautzinger, Klinische Psychologie und Psychotherapie

Kontakt:

Katharina Hajek, M.A.

Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit

Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)

70 10117 Berlin-Mitte

Telefon: (030) 204 597-0

katharina.hajek@fliednerklinikberlin.de