



Sendung vom 08.06.2005, 20.15 Uhr

Heiner Uber
Lach-Forscher
im Gespräch mit Rudi Küffner

Küffner: (Herr Küffner lacht.)

Uber: (Herr Uber lacht.)

Küffner: Ja, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, willkommen zu einer neuen Ausgabe von alpha-forum. Und bevor Sie nun denken, wir sind bereits am Anfang vollkommen verrückt geworden: Nein, dies ist durchaus Absicht, das hat alles seinen guten Grund. Denn unser Studiogast ist heute Heiner Uber, seines Zeichens Lachexperte, Lachforscher und auch Lachtrainer. Er weiß sozusagen von Adam und Eva bis heute alles über das Lachen, über das Gelächter. Grüß Gott, Herr Uber.

Uber: Guten Tag.

Küffner: War das, was wir soeben gemacht haben, eine Zen-Übung, eine Yoga-Übung?

Uber: Das war eine Übung aus dem Hasya-Yoga, also aus dem Lachyoga.

Küffner: Wenn Sie Hasya-Yoga sagen, dann sind wir quasi schon mittendrin im Thema.

Uber: Ja, da sind wir auch mittendrin in Indien, denn "hasya" ist Hindi und heißt "lachen".

Küffner: Das ist also eine Spielform des Yogas.

Uber: Es ist aus dem Hatha-Yoga, dass ja auch bei uns schon viele Menschen kennen, entstanden und basiert auf Yoga-Atemtechniken, die dann in Verbindung mit pantomimischen Übungen dazu führen, dass man ins Lachen kommt.

Küffner: Dies vermitteln Sie dann auch in eigenen Seminaren, aber dazu werden wir später noch kommen. Ich möchte jetzt gleich mit einer weiteren Übung weitermachen. Sie beschreiben in Ihren Büchern – wir haben hier gleich einen ganzen Stapel davon liegen – eben auch Lachübungen für den Durchschnittsbürger oder auch für diejenigen Menschen, die ansonsten nichts zum Lachen haben. Es gibt daher gewisse Grundübungen in Ihrer Lachschule. Ich habe hier ein paar zenmäßig verpackte japanische Essstäbchen mit dabei. Es sei, wie Sie schreiben, eine ganz einfache Grundübung, wie man zu einem heiteren und ausgeglicheneren Gemüt kommen kann. Denn dazu braucht man nur ein solches Stäbchen.

Uber: Man kann auch einen Bleistift nehmen.

Küffner: Ja, aber so ist es natürlich viel edler und eleganter und japanischer und zenmeistermäßiger. Deswegen habe ich diese Stäbchen ausgewählt. Ich werde mir also jetzt dieses Stäbchen nicht zwischen die Zähne, sondern zwischen die Lippen klemmen. Wir sehen, dadurch gehen die Mundwinkel nach oben. Sie sagen, dass das bereits eine wesentliche Voraussetzung dafür ist, dass man gute Laune bekommt.

Uber: Ja, hier passiert Folgendes: Die Mundwinkel gehen nach oben, das Gehirn registriert, dass das Gesicht schmunzelt und wenn man das über einen längeren Zeitraum hinweg macht – also über vier, fünf, sechs Minuten –, dann nimmt das Gehirn diese hochgezogenen Mundwinkel und die Mimik des Schmunzelns als eine echte emotionale

Reaktion wahr und verhält sich entsprechend. Es schaltet um auf: "Ich fühle mich gut! Ich schmunzle!"

Küffner: Das Hirn denkt also: Weil die Mundwinkel oben sind, lacht man auch.

Über: Ja, dem geht es gut.

Küffner: Das Hirn schließt sich dann also diesem Wohlgefühl an. Das probieren wir jetzt mal aus. Ich werde jetzt zwar keine fünf, sechs Minuten Zeit dafür haben, aber ich würde sagen, wir machen Folgendes: Ich stelle Ihnen jetzt eine Frage, denn es wird natürlich sofort jeder Zuschauer wissen wollen, wie man denn um Himmels Willen Lachforscher oder Lachexperte wird. Sie werden uns also ein bisschen was über Ihre Vita erzählen, quasi von der Geburt an und wie Sie dann zum Lachforscher geworden sind. Während Sie antworten, werde ich mich bemühen, mein Gehirn zwei Minuten lang davon zu überzeugen, dass wir positiv gestimmt sind. Also, ich probiere das jetzt mal. (Herr Küffner klemmt sich das Essstäbchen zwischen die Lippen, während Herr Über antwortet.)

Über: Angefangen hat das also... (Herr Über muss wegen Herrn Küffner lachen.) Herr Küffner...

Küffner: Gut, ich merke schon, Sie sind schon sehr gut gelaunt. Dann tue ich das wohl besser weg. So einfach geht das also mit dem Lachyoga.

Über: Sie sehen, wenn man dann ein bisschen trainiert ist, braucht es nicht mehr viel und man kommt in ein Lachen – obwohl jetzt eigentlich kein wirklicher Grund dafür da war.

Küffner: Waren Sie denn immer schon ein lachender Mensch?

Über: Ja, ich war immer schon so ein Kasperl. Ich wollte also gerade sagen, dass ich eine ganz, ganz konventionelle Ausbildung durchlaufen habe. Ich ging zur Grundschule, die damals noch Volksschule hieß. In der Volksschule geschah auch meine erste schriftliche Beschäftigung mit dem Lachen. Es war nämlich so, dass ich, wie gesagt, der Klassenkasper gewesen bin. Es hat mir immer Freude gemacht, meine Mitschüler zum Lachen zu bringen. Dies hat dann dazu geführt, dass ich eines Tages eine Strafarbeit schreiben musste, warum ich im Unterricht nicht lachen dürfe. Ich habe diese Arbeit geschrieben, kam aber zu dem Ergebnis, dass es eigentlich keinen Grund gäbe, denn Lachen sei doch etwas Schönes und warum man sich die Zeit in der Schule mit Lachen nicht spaßiger und schöner gestalten sollte. Das war also mit sieben, acht Jahren mein erster Aufsatz zum Lachen. Na ja, dann ging ich aufs Gymnasium und an die Universität. Anschließend habe ich als Journalist gearbeitet. Ich kam aufgrund der Recherchen zu einem Buch, das nichts mit dem Lachen zu tun hat – ich sehe dieses Buch bereits bei Ihnen auf Ihrem Stapel liegen –, nach Indien.

Küffner: Das ist welches Buch?

Über: Das ist das Buch über die Schlangenwelten.

Küffner: Das zeigen wir auch gleich mal her, denn dieses Buch hat ja nun so gar nichts mit Lachen zu tun. Die meisten Menschen bekommen eher das kalte Grausen, wenn sie an Schlangen denken. Warum haben Sie sich denn in diesem Buch auf Schlangen konzentriert?

Über: Es ging nicht um Schlangen in einem zoologischen Sinne, sondern in einem kulturhistorischen, religiösen Sinne. Ich gehe nämlich in diesem Buch der Frage nach, was denn die Schlange in den verschiedenen Religionen bedeutet: im Christentum, im Hinduismus usw. Ich habe dieses Buch zusammen mit einem indischen Fotografen gemacht, nämlich mit Papu Mondhe. Im Zuge dieser Recherchen sind wir beide darauf gekommen, dass es überall auf der Welt – in Italien, in Mexiko, in Indien usw. – noch Schlangenfeste, Schlangenrituale gibt in Form von Prozessionen, von Tempelfesten, bei denen Schlangen verehrt werden. Das gibt es z. B. auch noch in Italien in der Nähe von Rom. Bei diesen Recherchen bin ich dann auch zum ersten Mal in meinem Leben – das war Mitte der neunziger Jahre – nach Indien gekommen. Ich habe dann in Bombay erfahren, dass es in Indien so etwas wie Lachclubs gibt. Was ist ein Lachclub? Da treffen sich zwischen 20 und 200, 250 Menschen am frühen Morgen in den Stadtparks oder wie in Bombay am Strand des Indischen Ozeans und machen Lachyoga-Übungen. Sie machen dort also solche Dinge, wie wir Sie vorhin gemacht haben. Es gibt nämlich 250

bis 300 verschiedene Übungen hierzu. Diese Übungen machen die Leute dort für ungefähr eine halbe Stunde. Dazu gehören auch Entspannungsübungen des Yogas. Das Ganze ist also auch mit klassischem Yoga kombiniert. Danach gehen diese Menschen dann zum Arbeiten. Und genau das habe ich gesehen.

Küffner: Und das schon in der Früh.

Über: Ja, das schon in der Früh um sechs Uhr, um halb sieben Uhr.

Küffner: Super, das ist ja auch die beste Zeit zum Lachen.

Über: Ja, absolut. Denn dann ist man für den ganzen restlichen Tag positiv und heiter gestimmt.

Küffner: Bei mir käme um sechs, halb sieben in der Früh bestimmt noch kein Lacher raus.

Über: Doch, in Indien schon. Denn aufgrund des Klimas haben die Menschen dort einen anderen Lebensrhythmus. Man hat dann am Nachmittag seine zwei oder drei Stündchen, an denen man sich hinlegt und während deren das Leben auch ein wenig ruhiger und stiller wird, weil die Geschäfte schließen usw. Gut, in den Großstädten ist das heute oft anders, aber ansonsten ist der Schlaf- und Wachrhythmus in Indien schon ein anderer als bei uns. Viele Inder sind bereits um vier, halb fünf Uhr in der Früh auf den Beinen, ganz einfach deswegen, weil es um diese Uhrzeit im Hinblick auf die Temperatur noch so angenehm ist, dass man da bestimmte Dinge besser verrichten kann.

Küffner: Sie waren dann so fasziniert von diesen Lachclubs, dass Sie sich gleich mit dazugestellt haben.

Über: Zuerst einmal habe ich mich dazugestellt und mir gedacht: "Das gibt es doch nicht, dass erwachsene Menschen, die auf mich vollkommen seriös wirken, so einen Unfug machen!" Denn es gibt da wirklich Übungen, die sehr, sehr kurios sind und die auch sehr kurios aussehen. Ich habe mir das also angesehen und mir gedacht, dass ich darüber einen schönen zynischen Artikel schreiben könnte. Das habe ich dann auch tatsächlich gemacht, dieser Artikel erschien in der "Zeit". Aber dieser Artikel war dann schon nicht mehr zynisch, denn ich habe ganz einfach angefangen, mich mit dieser Sache zu beschäftigen. Ich habe dabei gelernt, dass da wirklich ganz, ganz andere Dinge dahinter stecken: vom gesundheitlichen Aspekt her, vom psychischen Aspekt usw. Nun ja.

Küffner: Das sind alles Dinge, auf die wir vielleicht noch zu sprechen kommen werden. Vielleicht sollten wir im Verlauf unseres Gesprächs noch ein oder zwei weitere Übungen zumindest versuchen. Besser noch, Sie zeigen uns ein paar Übungen, damit man auch sieht, dass das wirklich eine seriöse Sache ist, dieses Lachen. Sie haben also angefangen, sich damit zu beschäftigen. Herausgekommen ist dann sozusagen ein zentrales Werk. Sie haben zwei große Bücher darüber geschrieben. Eines heißt "Länder des Lachens". Ich denke mal, darin schreiben Sie über Ihre Reisen im Zusammenhang mit dem Lachen.

Über: Richtig.

Küffner: Aber Ihr Hauptwerk haben Sie zusammen mit einem anderen Autor geschrieben, nämlich mit André Steiner. Es trägt den Titel "Das Lachprinzip". Der Untertitel heißt: "Wie man sich erfolgreich, glücklich und gesund lacht." Man hätte ja vielleicht auch noch "reich" und nicht nur "erfolgreich" dazuschreiben können. Denn das hätte gleich noch besser gewirkt.

Über: Nein, das würde ich jetzt nicht unbedingt so sehen. Wenn wir hier bei uns von "erfolgreich" sprechen, dann denken wir immer in monetären Kategorien. Das muss aber gar nicht sein: Erfolg kann ja auch anders aussehen, denn man kann in vielerlei Hinsicht erfolgreich sein, ohne dass sich das gleich im Geldbeutel niederschlägt. Wobei ich aber schon auch meine: Wer erfolgreich ist mit dem, was er macht, wird das sicherlich auch irgendwann in seinem Geldbeutel spüren.

Küffner: Lassen Sie uns anfangen, uns ein wenig am Inhalt dieses Buches entlangzuwageln, denn Sie haben sich ja mit dem Lachen wirklich in jedweder Facette und Schattierung beschäftigt: kulturhistorisch, geschichtlich usw. Lassen Sie uns also dem ein wenig nachgehen. Man weint ja recht oft. Das Weinen liegt uns oft näher als das Lachen, wie ich den Eindruck habe. Die Deutschen haben ohnehin nicht den ganz großen Ruf als

lachende oder fröhliche Nation. Deswegen wollen wir dem Lachen jetzt ein wenig auf die Spur kommen. Fangen wir doch am besten bei Adam und Eva an. War das Lachen den Menschen immer schon angeboren? Ist das Lachen also genetisch vorhanden?

Uber: Ja.

Küffner: Und das lässt sich auch nachweisen?

Uber: Ja, das lässt sich nachweisen. Das gilt nicht nur für den Menschen, denn wenn man den "Evolutionsbaum" zurückgeht, dann findet man Lachen natürlich auch bei den Primaten. Schimpansen und Bonobos z. B. lachen auch und spielen sich gegenseitig Streiche, damit sie lachen können. Seit ungefähr drei, vier Jahren weiß man, dass Ratten lachen.

Küffner: Oh, das müssen wir doch festhalten. Sie sagen also, nicht nur Menschen lachen, sondern auch Tiere.

Uber: Ja, Tiere lachen: Ratten lachen, Delfine lachen, Bonobos und Schimpansen.

Küffner: Ist das nicht eine sehr kühne Behauptung?

Uber: Das kann man nachweisen. Bei den Ratten ist es so, dass man das lange Zeit überhört hat, weil das Lachen der Ratten in einem Frequenzbereich über 35000, 40000 Hertz geschieht. Das hören wir Menschen nicht, so wie wir die Fledermäuse ja auch nicht piepsen hören. Aber man kann das heutzutage ja mit elektronischen Mitteln, also mit einem Mikrofon runtertransformieren in einen Bereich, den wir Menschen auch hören können. Und dann hört man eben, dass Ratten lachen.

Küffner: Wie lachen die dann? Was höre ich da? Ein Hihhi oder wie?

Uber: Bei den Ratten geschieht das in einer Kombination, denn Ratten lachen so wie bei uns die Kinder. Wir Erwachsenen brauchen ja häufig eine Comedy-Situation, einen Witz usw., damit wir ins Lachen kommen. Bei Kindern ist das anders, wenn wir sie beobachten: Kinder toben irgendwo draußen auf der Wiese herum, spielen Fangen, laufen hintereinander her und können teilweise gar nicht mehr richtig laufen, weil sie nur noch lachen, lachen, lachen. Etwas Ähnliches machen die Ratten, vor allem die jungen Ratten. Das ist Teil des gegenseitigen Kennenlernens in der Gruppe. Das ist die Sozialisierung innerhalb einer Gruppe, eines Rudels, einer Horde, bei dem über das Spiel und auch über das Lachen Sozialverhalten trainiert wird. Ratten kitzeln sich richtiggehend gegenseitig und kommen dann in ein Lachen hinein.

Küffner: Gut, ich nehme Ihnen das jetzt mal so ab. Aber ich bin ein bisschen skeptisch, wie ich zugeben muss. Bei den Affen kann ich das ja noch verstehen. Ich glaube, da hört man dann ja auch so ein etwas keckendes Geräusch.

Uber: Man kann sich das Rattenlachen sogar vom Internet runterladen.

Küffner: Ja? Das ist ja sehr interessant. Vielleicht sollten wir hier auch gleich noch die entsprechende Adresse angeben. Oder findet man dieses Lachen auch bei Ihnen? Denn auch Sie haben ja wie mittlerweile alle eine Internetpräsenz, aber darüber sprechen wir später noch. Kommen wir doch mal wieder zu den Menschen zurück. Wann hat der Mensch zum ersten Mal gelacht? Adam, als er Eva sah? Oder umgekehrt die Eva, als sie zum ersten Mal den Adam gesehen hat?

Uber: Ich hoffe, dass er gelacht hat, dass er sich gefreut hat, als er die Eva gesehen hat. Insofern gehe ich davon aus, dass er gelacht hat. Nein, im Ernst, das Lachen ist etwas, das in der Evolution schon vor der Sprache entwickelt worden ist. Lachen ist viel, viel älter als die Fähigkeit des Sprechens.

Küffner: Das Lachen war eher da als das Sprechen.

Uber: Ja.

Küffner: Wer hat das festgestellt? Anthropologen? Wie muss man sich das forschungsmäßig vorstellen?

Uber: Also, die Entwicklung der Sprache war ein fließender Übergang. Sie entwickelte sich aus verschiedenen Lauten heraus, die eine bestimmte Bedeutung hatten. Ein Warnlaut ist ja auch schon eine Form von sehr, sehr rudimentärer Sprache. Die Laute gab es also

bereits, bevor man eine richtiggehende Sprache mit Grammatik hatte. Insofern bauen alle unsere Sprachen – egal, ob Deutsch, Hindi oder Suaheli – auf Warnlauten, auf Freudlauten, auf Signallauten usw. auf. Das ist die Basis jeder Sprache in jeder Sprachentwicklung. Und dazu gehört eben auch das Lachen. Das Lachen ist dabei etwas sehr, sehr Wichtiges, denn das Lachen ist ja auch ein Friedenssignal.

Küffner: Das wäre jetzt die Frage: Warum gibt es eigentlich das Lachen? Gut, die Menschheit hätte sich auch rein theoretisch ohne Lachen entwickeln können.

Über: Wenn, dann aber mit Sicherheit anders als sie sich bis heute tatsächlich entwickelt hat. Es gibt verschiedene Gründe, warum die Evolution das Lachen entwickelt hat. Zuerst einmal ist das Lachen auch eine Friedensgeste. Wenn wir beide uns anschmunzeln und anlachen, dann können wir das nur, wenn unsere gesamte Muskulatur im Kieferbereich, im unteren Kopfbereich entspannt ist. Wenn ich Sie anlache, dann kann ich Sie nicht beißen! Heute beißen wir uns nicht mehr, aber vor 100000 und 500000 Jahren, als unsere Vorfahren durch die Savanne gezogen sind, war das Beißen durchaus eine Form des gegenseitigen Raufhändels. Bei den Affen ist das ja heute noch so. Und beim Lachen passiert eine ganz wichtige Sache, denn in dem Moment, in dem man jemanden anderen anlacht, ist das ein Signal, um dem anderen zu zeigen: "Du, ich beiße dich gar nicht! Ich komme in einer friedlichen Absicht!" Ich habe bei meinen Recherchen zum "Lachprinzip" etwas wirklich Hochinteressantes herausgefunden: Die maximale Reichweite der Distanzwaffe der Steinzeit und der Altsteinzeit, also des Speers – denn der Speer ist ja viel, viel älter als Pfeil und Bogen –, betrug zirka 70 Meter. Die Distanz, bei der man – bei normal guten Augen – die Emotion eines anderen Menschen in seinem Gesicht erkennen kann, liegt ungefähr bei 90 bis 100 Metern. Man hat dann also immer noch, wenn man sieht, dass einen der andere nicht anlacht, 30 Meter Fluchtvorsprung, bevor der einen mit seinem Speer erreicht. Das ist wirklich ein interessanter Zusammenhang.

Küffner: Man kann also sagen, dass sich das Lachen als eine Form der Auseinandersetzungsführung entwickelt hat.

Über: Es hat sich als eine Form der positiven Kommunikation entwickelt. Wir denken heute gar nicht mehr darüber nach, denn wir machen das ja mittlerweile völlig automatisch. Stellen Sie sich vor, Sie sind in irgendeinem Land, meinerwegen in Zentralafrika oder in der Mongolei: Sie verstehen die Sprache nicht und gehen auf dem Markt einkaufen. Die Marktfrau verkauft Ihnen Obst und Gemüse und sie gibt Ihnen diese Ware mit einem Lächeln oder gar mit einem Lachen. Sofort haben Sie Vertrauen zu diesem Menschen. Sie wissen also: Das Obst, das Gemüse ist in Ordnung, ist gute Ware und diese Frau gibt Ihnen das auch mit einer positiven Haltung. Und dann lächeln Sie zurück. Insofern geschieht also in dieser ganz elementaren Kommunikation ein Signal des Friedens und des Sich-gegenseitig-Mögens und Wohlwollens.

Küffner: Das ist klar. Wenn ich irgendwo unterwegs bin, die Sprache der Leute nicht spreche und nicht weiß, was hinter dem nächsten Eck geschieht, dann ist es wohl wirklich am besten, wenn ich die ganze Zeit über zeige: Ich bin ein freundlicher Mensch, mit mir kann man reden. Das ist also auch so eine Art von Schutzmechanismus des Lachens.

Über: Das ist wirklich wichtig. Wenn wir noch einmal kurz in der Evolution zurückgehen und uns folgende Situation vorstellen: Da treffen meinerwegen Ihre Horde und meine Horde aufeinander. Unsere beiden Horden kannten sich vorher nicht. Wenn wir uns da in der Savanne begegnet sind und wir womöglich sogar noch eine andere Sprache gesprochen haben, weil Ihr von dort und wir hingegen aus der anderen Richtung gekommen sind, da ist dann so ein Friedenssignal wie das Lachen auf eine weite Distanz hin sehr, sehr wichtig.

Küffner: Ich glaube, jetzt brauchen wir schnell eine Lachübung, denn sonst werden wir noch zu ernst. Was würden Sie mir denn vorschlagen?

Über: Strecken Sie die Hand aus, je nachdem, ob Sie Rechts- oder Linkshänder sind. Dann legen Sie den Daumen der anderen Hand in das letzte Glied des kleinsten Fingers. Wichtig ist bei den Lachübungen immer, dass man Augenkontakt hat. Dann holen wir tief Luft und knicken bzw. biegen den kleinen Finger nach innen. Also, Luft holen und beim

Ausatmen lachen.

Küffner: Ich muss also lachen, während ich den Finger biege. Aber zuvor muss ich erst Luft holen, oder?

Über: Ja, zuerst Luft holen, dann ausatmen, den Finger umbiegen und lachen.

Küffner: Das klappt ja schon ganz gut. Ich bin scheinbar talentiert.

Über: Ja, noch einmal Luft holen, ausatmen und lachen. So biegen wir Finger nach Finger nach innen. Diese Übung ist ein so genanntes Steigerungslachen, weil das Lachen mit jedem Finger intensiver wird.

Küffner: Damit kommen wir jetzt hier in der Sendung leider nicht ganz durch.

Über: Ja, zum Schluss hat man dann alle Finger nach innen gebogen und lediglich der Daumen steht noch nach oben. Dann holen wir noch einmal richtig tief Luft und lachen noch einmal kräftig beim Ausatmen und Umbiegen auch des Daumens. So, solche Sachen habe ich also zum ersten Mal in Indien gesehen und mir gedacht: "So ein Blödsinn. Das kann ja nicht funktionieren." Das funktioniert auch nicht, wenn wir das zum ersten Mal miteinander machen. Das ist nämlich auch eine Frage des Trainings. Diese Übungen muss man immer und immer und immer wieder machen. Wenn man fit bleiben will, muss man ja auch immer wieder Joggen gehen oder Sport treiben. Wenn man nicht regelmäßig Tennis spielt, dann kommt man ja auch aus der Übung. So ist es da eben auch. Es entstehen dann nämlich Verankerungen: Das Gehirn kombiniert diese Sachen mit Lachen. Wenn man trainiert ist – es geht relativ schnell, dass man sich dahingehend trainieren kann und das mache ich ja auch in meinen Seminaren so –, dann braucht es nicht mehr viel, bis man lachen kann. Da braucht es dann vielleicht nur noch das, was vorhin bei uns beiden passiert ist: Man steckt sich ein Essstäbchen oder einen Bleistift schräg in den Mund, hält ihn mit den Lippen und ich brauche das nur zu sehen und schon fange ich automatisch an zu lachen. Diese Übung wird übrigens in japanischen Firmen morgens immer gemacht.

Küffner: Ach ja? Da nimmt also in den japanischen Firmen jeder frühmorgens ein Essstäbchen in den Mund und lacht?

Über: Ja, bei großen Konzernen in Japan wird das so gemacht. Man kann übrigens auch messen, wie sich dadurch die Gehirnströme ändern.

Küffner: Über das Gehirn und das Lachen werden wir später auch noch reden. Aber bleiben wir doch noch mal kurz bei den Völkern dieser Welt: Ich habe ja vorhin schon gesagt, dass den Deutschen das Lachen wohl eher weniger gegeben zu sein scheint. Sie sind ja ein weit gereister Lachforscher und sagen, das Lachen ist universal. Es gibt also keinen Fleck auf der Erde, von dem man sagen könnte, dort wird nicht gelacht.

Über: Ja, so einen Fleck gibt es nicht. Es gibt ja auch keine Gegend auf der ganzen Welt, in der nicht geweint wird. Genauso wenig gibt es einen Fleck, an dem nicht gelacht wird.

Küffner: Was sind denn die heitersten Länder der Welt? Sie haben ja dieses Buch "Länder des Lachens. Reisen zu heiteren Menschen" geschrieben: Gibt es denn Gegenden in der Welt, in denen besonders viel gelacht wird?

Über: In Afrika wird intensiv gelacht.

Küffner: Ach, in Afrika? Dabei haben die doch eigentlich gar nicht so viel zu lachen, wie wir immer meinen.

Über: Gerade deshalb lachen sie ja. Ich hatte in Afrika einmal folgendes Erlebnis: Da ist ein Lastwagen mit der kompletten Hirseernte eines ganzen Dorfes umgekippt. Das war wirklich die ganze Ernte eines halben Jahres. Der Lastwagen war umgekippt und die Hirsensäcke flogen die Böschung runter. Unten war morastig-sumpfiges Gelände und die Hirsensäcke sind alle da drin versunken. Eigentlich möchte man ja meinen, nun müssten alle Einwohner des Dorfes ankommen und den LKW-Fahrer verprügeln wollen: "Bist du denn nicht blöder?" Nein, alle diese Dorfbewohner standen zunächst einmal für ungefähr eine Minute etwas bedröppelt da. Und dann hat der Erste angefangen, so ganz leicht mit den Schultern zu zucken und so etwas wie "Hahaha" zu machen. Das war ein Signal für

alle anderen. Zum Schluss sind diese Leute um die verlorene Ernte herumgestanden und haben gelacht. Da könnte man sich ja jetzt sagen: "Sind die nicht noch blöder? Kapiieren die denn nicht, was da passiert ist?" Nein, das ist in meinen Augen Ausdruck einer sehr, sehr hohen emotionalen Intelligenz. Sie wissen nämlich, dass es von nun an hart für sie werden wird. Aber man hat ja immer zwei verschiedene Möglichkeiten, mit solchen Situationen umzugehen: Man kann in eine schwere depressive Krise verfallen...

Küffner: ... und rauft sich die Haare, reißt sich die Haare aus usw. Sie sagen jedoch, diese Leute gehen einen anderen Weg.

Über: Ja, sie gehen den anderen Weg: Sie stimulieren sich durch dieses Lachen positiv. Sie lachen sich wirklich Kraft an, um so etwas durchstehen zu können. Etwas Ähnliches habe ich vor ganz kurzer Zeit in Indien erlebt. Ich war gerade in Indien, als diese katastrophale Flutwelle Südostasien erreichte. Ich war dort mit einer Gruppe, um mit ihr zusammen in indischen Lachclubs Lachyoga zu machen. Wir waren nach dieser Katastrophe natürlich sehr, sehr verhalten und haben uns gesagt: "Nein, man muss sich ja nur einmal die Fernsehbilder anschauen, da kann man nicht mehr lachen!" Wir haben dann auch tatsächlich drei Tage mit dem Lachen ausgesetzt. Ich bin dann nach drei Tagen frühmorgens in Bangalore in einen Lachclub im Park gegangen, um mit dem dortigen Anchorman zu sprechen. Es gibt da ja immer so einen Anchorman, der die Übungen anweist. Ich fragte ihn: "Wie ist denn das jetzt eigentlich?" Er hat mir das genauso erklärt, wie ich das in Afrika erlebt hatte, denn er meinte zu mir: "Wir lachen. Wir lachen ja nicht über die Menschen, die bei dieser Flutwelle ihr Leben verloren haben. Darüber lachen wir selbstverständlich nicht. Nein, wir lachen, damit wir unser Gehirn positiv stimulieren können, um mit dieser Katastrophe überhaupt umgehen zu können." Das ist also fast so etwas wie eine Beruhigungstablette, die man sich da selbst verabreichen kann.

Küffner: Das ist natürlich etwas, das wir als Europäer wohl erst einmal sehr mühsam lernen müssen: dieses nach innen gerichtete Lachen.

Über: Ich würde gar nicht mal sagen, dass wir das erst lernen müssen. Nein, wir müssen "nur" akzeptieren bzw. annehmen, dass es auch diesen Weg gibt. Wenn man das dann selbst auch mal macht, wird man sehr, sehr schnell an sich selbst spüren, welcher positiven Effekt das hat. Das ist ja auch der Grund, warum ich in Firmen gehe, gerade in Firmen, die in der Krise sind. Dort heißt es natürlich zunächst einmal von vielen: "Was? Wir haben doch momentan wirklich nichts zu lachen!"

Küffner: Sie schreiben ja nicht nur Bücher, sondern machen in der Tat auch Seminare, sei es in Indien oder auch hier in Deutschland.

Über: Auch in Österreich z. B.

Küffner: Das sind dann eigentlich Managerseminare: Sie versuchen, reichlich verknöcherten und gestressten Menschen das Lachen beizubringen.

Über: Es gibt bei mir zwei verschiedene Typen von Seminaren. Das eine sind offene Seminare, zu denen jeder, der sich für dieses Thema interessiert, kommen kann. Diese Seminare finden so gut wie immer am Wochenende statt. Zu diesen Seminaren kommen natürlich auch viele Leute, die im therapeutischen Bereich arbeiten und die Hasya-Yoga mit in ihre Therapie aufnehmen wollen. Das sind Menschen, die z. B. in der Drogentherapie oder in Schmerzkliniken arbeiten, die also mit Schmerzpatienten Lachyoga machen. Denn mittlerweile weiß man ja endlich, welche unglaublich positiven Auswirkungen Hasya-Yoga hat. Das sind aber auch einfach nur Menschen, die sagen: "Mir geht es schlecht, ich will mir das mal anschauen!" Das sind Menschen, die vielleicht in einer schweren Krise stecken, die Krankheiten hatten oder haben und die so ein Seminar meinetwegen von Kollegen, Freunden oder der Familie geschenkt bekommen. Auch diese Menschen kommen zu mir in die Seminare. Das ist also die eine Form von Seminaren, die ich mache. Die zweite Form von Seminaren besteht darin, dass ich von Firmen geholt und beauftragt werde.

Küffner: Man hört ja von diesen Managertrainings die allerseltsamsten Sachen: Da stürzt man sich aus 4000 Metern Höhe mit einem Fallschirm auf dem Rücken aus einem Flugzeug. Oder man wandelt auf unsicheren Pfaden im Urwald. Oder man frisst Würmer beim

Überlebenstraining usw. Da stelle ich mir das Lachtraining schon sympathischer vor. Aber da müssen Sie doch auch auf eine nicht geringe Skepsis treffen. Wie ist es denn, wenn da so Manager im Nadelstreifenanzug daherkommen? Bringt man die überhaupt zum Lachen?

Über: Ja. Und zwar so sehr, dass sie sich wieder wie 15- oder 12-Jährige fühlen. Ich habe schon Vorstände von Banken, von Versicherungskonzernen usw. sich vor lauter Lachen auf dem Boden wälzen gesehen.

Küffner: In diesen Seminaren.

Über: Ja, in diesen Seminaren.

Küffner: Wie lange dauert denn so ein Seminar? Drei Wochen?

Über: Nein, nein, so etwas passiert nach zwei, drei Tagen.

Küffner: Sie machen dann mit diesen Leuten eben auch diese Übungen. Ich gehe mal davon aus, dass es da nicht nur Dutzende, sondern Hunderte von verschiedenen Übungen gibt. Sie sagen also den Leuten vorher, sie sollen sich darauf einlassen.

Über: Nein. In den Firmenseminaren sind ja meistens nur Männer. Diese Männer sind natürlich kritisch und fragen ganz klar, ob so etwas überhaupt funktionieren kann. Ich mache da zuerst einmal einen eineinhalbstündigen Vortrag, was denn eigentlich im Gehirn so alles passiert beim Lachen.

Küffner: Sie schreiben in Ihrem Buch "Das Lachprinzip": "Lachen entsteht im Hirn."

Über: Ja, das ist so und genau das erzähle ich dann auch diesen Managern. Ich erzähle ihnen also, wie man sich selbst positiv denkend oder negativ denkend motivieren kann. Ich zeige das auch anhand von Beispielen. Ich zeige, was an Brainpower bei uns im Kopf steckt, ohne dass wir das wissen. Ich zeige also anhand von Beispielen, wie eine Leistungssteigerung – nicht in dem Sinne, dass da ein Mitarbeiter wie eine Zitrone ausgequetscht wird – durch positives Motivieren erreicht werden kann. Damit kann man eine Leistungssteigerung von ungefähr 15 bis 20 Prozent erzielen. Und das Wichtigste ist: Die Menschen fühlen sich in dieser Leistungssteigerung auch noch glücklicher. Solche Sachen zeige ich also. Ich demonstriere das anhand von Beispielen, anhand von Übungen und erkläre, was beim Lachen im Gehirn passiert. Jeder Hochleistungssportler macht auch solche Sachen.

Küffner: Für den Arbeitgeber ist das ja durchaus eine schöne Sache, wenn er weiß: "So, jetzt schicke ich meine Leute zum Lachtraining und danach geht es dann frischwärts voran!" Sie sagen, das Lachen entsteht im Gehirn: Sind das irgendwelche chemische Prozesse?

Über: Das sind biochemische Reaktionen bei uns im Gehirn, speziell im limbischen System.

Küffner: Man muss dazu sagen, dass dieses limbische System ganz innen drin im Gehirn ist, also im Gehirnstamm, den auch noch jedes Reptil hat.

Über: Ja, das ist ganz, ganz innen drin. Es wird auch Reptiliengehirn genannt, weil das von der Evolutionsgeschichte des Gehirns her ein sehr, sehr altes Areal ist, das wir mit Schildkröten, Krokodilen oder auch Schlangen teilen. In einem Teil dieses limbischen Areals – das nennt sich mesolimbisches Dopaminsystem, aber das müssen wir uns nicht merken – werden Dopamine und Endorphine während des Lachens aktiv.

Küffner: Werden sie während des Lachens aktiv? Müssen diese Dopamine und Endorphine zuerst da sein, damit man überhaupt anfangen kann zu lachen?

Über: Die sind schon da. Es wird ja z. B. in Zeitschriftenartikeln immer wieder erzählt: "Endorphine und Dopamine werden ausgeschüttet..." Das ist so nicht ganz korrekt, denn es gibt sie bereits vorher. Ich vergleiche das immer mit Folgendem: Das ist wie Benzin im Tank eines Autos. In dem Moment, in dem man den Zündschlüssel umdreht, wird das Benzin aktiv und zeigt die Energie und Kraft, die ihm drin ist. So ähnlich ist es im Gehirn auch. Die Endorphine und Dopamine werden also nicht erst beim Lachen gebildet, sondern sind bereits vorhanden. Aber sie werden eben erst beim Lachen aktiviert. Und dann beginnt eine ganze Kette von biochemischen Prozessen im Gehirn,

die letztlich dazu führen, dass wir uns einfach "gut drauf" fühlen.

Küffner: Könnte man denn sagen, dass das Lachen eine Droge ist? Denn es gibt ja auch Drogen, bei denen so etwas Ähnliches passiert. Von Haschisch wird z. B. behauptet, es würde unerklärliche Lachanfalle hervorrufen. Ist das also ungefähr in demselben Maß zu sehen?

Über: Man kann das nicht nur behaupten, das ist tatsächlich so! Wir haben nämlich wirklich ein optimal funktionierendes Drogenlabor zwischen unseren Ohren. Die Rezeptoren, an denen beispielsweise Kokain im Gehirn wirkungsaktiv ist, sind denjenigen sehr, sehr ähnlich, an denen auch Endorphine und Dopamine aktiv sind. Das heißt also, beim Lachen aktivieren wir eine körpereigene Droge. Und kommen deshalb in einen rauschhaften Zustand bis hin zur Trance.

Küffner: Und da bedingt dann eines das andere. Jetzt könnte man natürlich auch Folgendes sagen: Wenn das alles so ähnlich funktioniert mit irgendwelchen Synapsen im Hirn usw., dann ist das Lachen aber auch nur eine kurzfristige Droge: Ich habe gelacht, und dann ist es auch schon wieder vorbei.

Über: Wenn wir uns nun beide einen Witz erzählen und wir lachen meinetwegen 14, 15 Sekunden über diesen Witz und dann ist wieder Schluss, dann stimmt das. Deshalb habe ich vorhin dieses Beispiel mit den Essstäbchen gebracht. Ich hatte ja gesagt, dass man das fünf bis zehn Minuten lang machen müsse. Wenn man nämlich gut fünf Minuten das Essstäbchen zwischen den Lippen belässt, dann beginnt eine Aktivierung von Dopaminen im Gehirn. Beim Lachen dann umso mehr. Das ist einfach der Unterschied zwischen dem "einfach mal so lachen" und diesen Übungen des Hasya-Yogas: Das ist eine Aktivierung, die über einen längeren Zeitraum hinweg geht, also fünf, zehn Minuten oder auch 20 Minuten oder eine halbe Stunde. Und dann geht man richtiggehend auf eine Reise. Das ist also der Unterschied zwischen dem Lachen nach einem Witz, der einem mal so erzählt worden ist, und dem Lachrausch, den man über das Lachyoga bekommen kann.

Küffner: Wenn man diese Übungen täglich ein paar Minuten lang macht – so wie man halt auch andere Übungen für die Muskulatur täglich machen muss –, dann könnte man fast so etwas wie eine Garantie dafür bekommen, dass man auf Dauer ein heiterer, besserer Mensch ist.

Über: Ich würde sagen, dass Sie dann ein heiterer Mensch sind. Und meistens sind auch die heiteren Menschen die besseren Menschen. Es ist also nicht so, dass man da vielleicht eine Garantie bekommen könnte. Nein, es gibt wirklich eine Garantie dafür.

Küffner: Sie würden also so eine Lachtherapie jederzeit vorziehen, anstatt sich mit dem Fallschirm aus dem Flugzeug zu werfen. Und diese Lachtherapie bringt natürlich auch einem Arbeitgeber in einem Betrieb mehr.

Über: Wissen Sie, wenn man das beispielsweise jeden Tag in der Früh für eine Viertelstunde macht, also diese Übungen, die wir vorhin gemacht haben, wenn man in dieser Übung trainiert ist, dann kann man sie auch für sich selbst meinetwegen im Büro mal so zwischendurch machen. Wenn man das macht, dann beginnt sofort wieder diese Dopaminaktivierung. Parallel dazu passiert nämlich noch etwas, das man die Plastizität des Gehirns nennt. So wie man richtig schöne Muskelpakete bekommt, wenn man jeden Tag ins Fitnessstudio geht, werden auch diese Areale im Gehirn, die für das Lachen zuständig sind, größer. Da werden neue graue Zellen gebildet, da werden Synapsen geschlossen. Das heißt, man wird dann von Haus aus, wenn man das immer wieder und wieder wiederholt, zu einem grundsätzlich heitereren, gelösteren und entspannteren Menschen. Das Gleiche passiert ja auch bei der Meditation. Jemand, von dem wir wissen, dass er mit Sicherheit sehr, sehr viel meditiert, ist der Dalai Lama. Sie werden mir kein einziges Foto vom Dalai Lama zeigen können, auf dem dieser Mann irgendwie missmutig in die Kamera blicken würde.

Küffner: Da gibt es natürlich schon auch schwierige Fälle. Sie sagen ja, Lachen ist quasi Medizin und kann in der Therapie eingesetzt werden. Es gibt aber auch schwer depressive Menschen. Ich stelle mir das schwierig vor mit denen. Was macht man mit ihnen? Ist man da nicht chancenlos?

- Uber:** Nein, überhaupt nicht. Aufgrund der Erfahrung meiner Seminare – ich mache das ja jetzt schon über ein paar Jahre hinweg – kann ich sagen, dass zu mir auch Menschen mit schweren, schweren Krankheiten kommen: mit Tumorerkrankungen usw. Ich hatte auch schon Teilnehmer bei den Seminaren, die ihren zweiten, dritten oder gar vierten Suizidversuch hinter sich hatten. Diese Leute bestätigen mir, dass durch zwei-, dreimonatiges regelmäßiges Lachyoga ihr Leben sich grundsätzlich zum Positiven geändert hätte.
- Küffner:** Das Lachen hat also Langzeitwirkung und kann auch diesen Menschen helfen.
- Uber:** Genau. Das ist keine Geschichte, die ich einfach so erzähle, weil sie sich gut anhört. Nein, es wird nämlich an verschiedenen Universitäten und Forschungsinstituten mittlerweile sehr, sehr viel zu diesem Thema geforscht. An der Universität Graz – die Forscher dort sind hinsichtlich des Erforschens des Lachens in Europa führend; das ist ein Institut für Biopsychologie – kann man das auch nachweisen. Es ist also nicht so, dass ich jetzt einfach hier sitze und Geschichten erzähle, wie schön und gut das Lachen ist. Nein, das kann man medizinisch in Form von Feldstudien nachweisen. Das ist eine relativ neue Disziplin: Vor zehn, 15 Jahren hatte man noch nicht die Möglichkeit, so etwas in der Forschung nachzuweisen, weil die Methoden und die Geräte, die man dazu braucht, einfach noch nicht vorhanden waren. Man erforscht also heute z. B. auch, was mit dem Immunsystem während des Lachens passiert. Das ist unglaublich.
- Küffner:** Das Immunsystem wird also durch das Lachen auch verbessert?
- Uber:** Ja, es ergibt sich eine unglaubliche Stärkung des Immunsystems.
- Küffner:** Kommen wir doch noch einmal zum Lachen als gesellschaftlichem Phänomen, denn Sie haben sich ja auch damit beschäftigt: z. B. mit Lachen und Unternehmenskultur oder mit der Geschichte des Lachens in Europa. Das ist ja auch so eine komische Sache. Bei den Asiaten sagt man, dass sie immer schon gelächelt haben. Und Sie sagten vorhin, dass die Afrikaner ebenfalls von Natur aus gerne und viel lachen. Bei den Europäern und insbesondere bei den Deutschen ist das jedoch nicht so, bei uns ist Lachen eher unseriös. Das macht man höchstens mal in einer Kneipe in einem schmutzigen Eck, wenn man sich irgendeinen Witz erzählt. So richtig "drauf" haben wir das Lachen jedenfalls nicht. Woher kommt das Ihrer Meinung nach?
- Uber:** Das hat mit Sicherheit mit den vielen Jahrhunderten Christentum in Europa zu tun. Diese Beschreibung, die Sie soeben gebracht haben, gilt ja nicht nur für uns Deutsche, sondern da würde ich schon auch die Franzosen und überhaupt unsere europäischen Nachbarn mit dazuzählen. Dies gilt also überall dort, wo das Christentum und der Katholizismus einen sehr, sehr wesentlichen Einfluss auf unsere Kultur hatten. Es galt ja über lange Jahrhunderte hinweg, dass Lachen böse sei: Das ganze Mittelalter war regelrecht lachfeindlich. Die Begründung dafür war der Kreuzestod von Jesus Christus, der für uns gestorben ist. Und es ist ja auch so, dass das Christentum immer wieder gesagt hat, wir würden hier auf Erden im Jammertal leben. Alleine die Tatsache, dass man die Erde, das Leben im Diesseits als ein Jammertal bezeichnet hat und erst im paradiesischen Zustand ein verklärtes Lächeln entstehen könne, zeigt ja schon die Grundhaltung dem Leben gegenüber. Und dann kam eben noch hinzu, dass man gesagt hat, Christus ist für uns am Kreuz gestorben: Da darf man nicht lachen! Wenn so etwas passiert ist, dann darf man nicht lachen. In vielen, vielen Orden wie z. B. bei den Benediktinern, bei den Jesuiten war das Lachen verboten. Wenn dort die Mönche gelacht haben, wurden sie mit der Prügelstrafe bestraft. Die Mönche haben also Prügel für ihr Lachen bekommen.
- Küffner:** Und das hat uns jetzt quasi über Jahrhunderte hinweg das Lachen verleidet. Wir sind nun mit der Liberalisierung der Gesellschaft gerade in einer Zeit angekommen, in der wir das Lachen wieder lernen dürfen.
- Uber:** Nein, nicht ganz. Denn wir können ja alle lachen. Wir tun es halt nur zu wenig. Wir brauchen das also nicht im eigentlichen Sinne neu lernen. Nein, wir sollten uns eine Situation schaffen, in der wir das einfach wieder tun dürfen. Und schön langsam bekommen wir ja auch mit, wie wichtig das Lachen in vielerlei Hinsicht ist. Es ist gut für unsere Gesundheit, für unsere Psyche, für unsere zwischenmenschliche Kommunikation usw.

Küffner: Wir haben leider nur mehr ganz kurz Zeit und daher nur noch ein wichtiges Thema: das Lachen und die Liebe bzw. Lachen und Partnerschaft. Sie machen ja auch Seminare für Paare, die sich eigentlich nur noch ankeifen. Diese Paare kommen dann zu Ihnen, gewissermaßen als letzte Hoffnung. Mit denen machen Sie dann auch diese Übungen und dann geht es wieder.

Über: Ja, und dann gehen diese Paare wieder frisch verliebt aus dem Seminar heraus.

Küffner: Ja? So bitter und so tragisch kann also eine Partnerschaft gar nicht sein, dass Sie das mit Lachen nicht wieder "reparieren" könnten. Haben Sie denn schon ganz konkret Scheidungen verhüten können?

Über: Ja.

Küffner: Aha. Alle Achtung kann ich da nur sagen.

Über: Nach einem halben Jahr hat mir mal ein Teilnehmer aus Wien geschrieben: "Ich habe meine Frau nur drei Mal so hübsch gesehen. Das erste Mal, als ich sie kennen gelernt habe, das zweite Mal, als ich sie geheiratet habe." Und danach kamen dann eben all die Krisen, die wir ja alle nur zu gut kennen. "Und das dritte Mal habe ich so hübsch gesehen, als wir beide aus Ihrem Seminar gekommen sind! Wir waren wieder wie am ersten Tag frisch verliebt ineinander."

Küffner: Das Ganze kann man nachlesen in Ihren zahlreichen Büchern. Sie haben auch eine Internetseite. Vielleicht können wir die noch kurz angeben.

Über: Das ist: <http://www.lachprinzip.de>

Küffner: Sie heißt also so...

Über: ... wie das Buch auch. Dort gibt es dann noch weitere Informationen. Wer mehr darüber wissen will, der soll in die Bücher "Das Lachprinzip" oder "Die Länder des Lachens" hineinschauen.

Küffner: Schön, dass wir das jetzt noch gehört haben: dass auch Menschen, die sagen, sie hätten in ihrer Ehe das Lachen längst verlernt, in ihrer Ehe das Lachen zusammen mit ihrem Partner wieder lernen können. Das ist doch ein positiver Ausblick.

Über: Ja, absolut.

Küffner: Wir haben noch eine Minute Zeit. Vielleicht sollten wir noch schnell eine weitere Lachübung machen. Damit das Ganze auch lachend zu Ende geht.

Über: Gut, dann stellen Sie sich vor, Ihr Zeigefinger wäre von einer Lachbiene gestochen worden und ist nun prall voll mit Lachen. Mit diesem Zeigefinger tippen wir uns nun hier in die Handfläche der anderen Hand. Dabei atmen wir tief ein und aus. Und beim Ausatmen lachen wir.

Küffner: (Herr Küffner macht die Übung mit.)

Über: Und wieder Luft holen und Ausatmen und nun tippen wir uns auf den Unterarm und lachen wieder. Und wir holen erneut tief Luft, atmen aus und tippen uns mit dem Zeigefinger auf die Brust und lachen. Luft holen, ausatmen, an den Übergang zwischen Nasenwurzel und Stim zwischen den Augen tippen und lachen.

Küffner: So, jetzt müssen wir aufhören. Lachen Sie mit, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, hier mit alpha-forum und Herrn Über. Ich bedanke mich ganz herzlich für Ihren Besuch hier bei uns im Studio.

Über: Bitte, gerne geschehen. Auf Wiedersehen.

Küffner: Vielen Dank.