

11 HUMOR, LACHEN UND KRANKHEIT

Lachen – was gibt es Schöneres. Allein schon die entsprechenden Begriffe machen gute Laune: das heitere, humorvolle, spaßhafte, schalkhafte, lebenslustige, unbeschwerte, fröhliche, vor allem ansteckende Lachen. Und selbst das leicht überdrehte, übermütige, spitzbübische, neckische, „feuchtfrohliche“ Lachen ist letztlich ein positiver Beitrag zur Lebensfreude. Natürlich gibt es auch das grenzwertige Lachen, wo man dann gerne Einhalt gebieten würde; aber immer noch in verstehbarem, halt überdrehtem Rahmen. Kurz: Lachen = positiv.

Doch neben dem breiten Spektrum von Zwischenstufen des Lächelns oder Lachens gibt es selbstredend auch den negativen Pol: beispielsweise das ungelegene, peinliche, ärgerliche, „dumme“, unausstehliche, ätzende, widerwärtige, vielleicht sogar gezielt ironische bis verletzende, zynische oder sarkastische Lachen. Wer kennt sie nicht, diese vielfältigen negativen Spielarten einer Gemütsäußerung, die eigentlich positiv gedacht, aber auch negativ konnotiert bis missbraucht werden kann. Aber das ist eben der Alltag, das Leben schlechthin. Und Lachen gehört dazu, im erfreulichen wie verstimmenden Sinne.

So weit, so täglich registrierbar. Darüber hinaus aber hört man auch von *krankhaftem Lachen*, und das bezieht sich nicht nur auf schlechte Eigenschaften bei ansonsten gesunder seelischer, geistiger und körperliche Ausstattung, das bezieht sich auf bestimmte Krankheiten. Und hier wiederum nicht nur seelisch und geistig, wie man noch am ehesten annehmen könnte, sondern auch körperlich, nämlich Lachen durch eine organische Störung. Das kann man sich zwar kaum vorstellen, es ist aber häufiger, als vermutet.

Dass Lachen an sich jedoch ernsthaft krank machen kann, wurde bisher nicht bewiesen. Es gibt allerdings neben einigen(?) fernöstlichen „Lach-Krankheiten“ (z. B. Latah, was aber nur das ratlose Umfeld lustig findet) auch ein seltenes neurologisches Leiden, die Narkolepsie, bei der sogar ein „Lachschlag“ droht, eine plötzliche

Muskelschwäche durch unkontrollierbares Lachen („es lacht immer weiter“). Aber totgelacht hat sich noch keiner, auch wenn das zu unserem täglichen Wortschatz gehört.

Nachfolgend deshalb eine Übersicht zu möglichen krankhaften Ursachen des Lachens bzw. der krankheitsbedingten Verhinderung des Lachens.

Wenn der Leidensdruck den Humor versiegen lässt

Belastend für die Betroffenen, diagnostisch wegweisend für den Arzt und interessant für die Allgemeinheit ist allerdings die Erkenntnis, dass man seinen bisher hilfreichen Humor und damit seine Lach-Bereitschaft krankheitsbedingt verlieren kann – wenngleich glücklicherweise meist nur vorübergehend.

Humor und die gnadenreiche Fähigkeit zum Lachen ist nicht zuletzt eine Frage der Anlage und damit Vererbung, auch wenn sich das wissenschaftlich nicht so einfach belegen lässt. Doch wenn man fröhliche Menschen fragt, woher sie diese beneidenswerte Gabe haben, dann erinnern sie sich nicht selten an nahe Verwandte (meist Eltern, Großeltern oder deren Geschwister), die ebenfalls ein heiteres Gemüt gehabt haben sollen.

Natürlich gibt es auch den Gegenpol: Menschen, die eher düster, ständig missgestimmt und nörgelig daherkommen – und darunter selber leiden, denn wer mag mit solch belastenden Zeitgenossen dauernd Kontakt haben. Auch hier können hereditäre Belastungen eine schwere Bürde darstellen, unabhängig von Kränkungen und Schicksalsschlägen, die gerne als eigentlicher Grund herangezogen werden.

Aber auch die glücklicher Gestellten können einmal ihren Humor verlieren, wie erwähnt: krankheitsbedingt. Das findet sich vor allem bei körperlichen Leiden und hier insbesondere langfristigen Beeinträchtigungen (man denke nur an *chronische Schmerzbilder*, was dann – medizinisch gesprochen – zu einem algogenen dysphorischen Syndrom führen kann). Das Gleiche gilt für seelische Störungen ohne körperliche oder psychosoziale Ursachen, manchmal aus „heiterem Himmel“ und dann besonders schwer nachvollziehbar, verstehbar und damit tolerierbar. Dazu einige Beispiele:

Depressionen

Depressionen, inzwischen nicht nur die häufigsten, sondern auch gefürchtetsten seelischen Störungen, können bekanntlich selbst einem sonnigen Gemüt die Stimmung langsam oder sogar über Nacht verdüstern, bis hin zur Lebensmüdigkeit und Gefahr, Hand an sich zu legen. Das ist natürlich eine gefährliche End-Konsequenz. Aber schon zuvor klagen diese Patienten im Rahmen einer sich ansonsten noch nicht ernster äußernden depressiven Entwicklung, dass ihnen Fröhlichkeit und Lachen in ihrem Umfeld, ja eine sonnige Wetterlage oder heitere Musik plötzlich schwer zu schaffen machen, sie geradezu herunterziehen, „seelische Schmerzen“ bereiten. Solchen Krankheits-Opfern ist in diesem Zustand dann oftmals nicht einmal mehr klar, dass sie früher zu den Froh-Naturen, ja Stimmungskanonen zählten (was nebenbei für viele Depressive geradezu typisch ist: in gesunden Tagen überwiegend lebensfroh). Soweit der Alltag, den jeder Betroffene und sein näheres Umfeld bestätigen kann.

Dass unter diesem Aspekt der Humor bei zuvor durchaus freudigen Charakteren rasch zu schmelzen beginnt, ist nachvollziehbar. Und so weiß man – wissenschaftlich objektivierbar – schon seit einem halben Jahrhundert, dass Menschen mit einer schweren Depression das Vermögen fehlt, bei einer positiven Stimmung mitzuschwingen. Ja, man konnte bereits damals zeigen, dass die schwindende Fähigkeit, auf witziges Material positiv zu reagieren, ein so genannter Prädiktor (also ein Vorhersage-Kriterium) ist, wenn sich das Leiden ankündigt. Aber auch umgekehrt, die wieder wachsende Fähigkeit dazu, wenn der Betroffene durch entsprechende Behandlung einer Besserung entgegen sieht.

Depressionen gehen mit Anhedonie einher, heißt es in der Fachsprache, also der verminderten Fähigkeit, positive Gefühle, insbesondere Freude zu empfinden (Charakteristikum: Freudlosigkeit). Und dies gepaart mit niedergedrückter Stimmung, Traurigkeit, geistigen und sozialen Defiziten. Menschen mit depressiver Stimmungslage lehnen auch Witze jeder Kategoriestärke ab, sagen die Experten. Auch benutzen sie Humor seltener als Bewältigungsstrategie für ihr trauriges Los. Und sie zeigen bzw. pflegen häufiger selbst-entwertende, ja aggressive Humor-Stile. Letzteres im Gegensatz zu selbst-bestär-