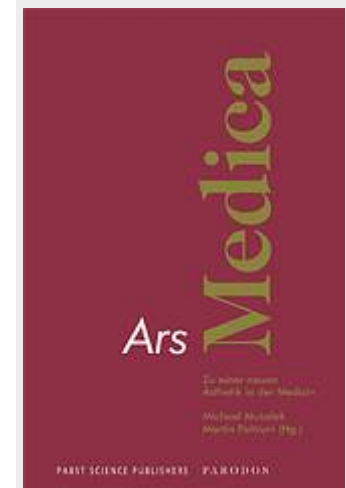


28-08-17

Ars Medica: Warum Lachen heilsam ist und das Denken fördert

Ars Medica: Medizin und Psychotherapie enthalten mehr Kunst als häufig angenommen. Professor Dr. Rainer Thurnher verdeutlicht es beispielhaft in seiner Studie "Warum Lachen wirklich gesund ist". Die Analyse erschien in dem interdisziplinären Reader "Ars Medica - Zu einer neuen Ästhetik in der Medizin".



Charles Darwin hat bereits 1872 beschrieben, wie heftig der gesamte Körper beim Lachen beansprucht wird: "Die Muskulatur wird angespannt, die Atmung verändert sich, die Blutgefäße werden geweitet, die Tränendrüsen aktiviert. Wie Gelotologen mittlerweile feststellten, kann beim Lachen die Herzaktivität ähnlich stark in Gang kommen wie beim Sport. Der Blutdruck steigt, die Lunge wird vermehrt mit Blut und entsprechend der Körper mit Sauerstoff versorgt, der Stoffwechsel angeregt. Der markanteste Vorgang beim Lachen ist die Erschütterung des Zwerchfells, das sich - der Selbstkontrolle entzogen - in rascher Folge hebt und senkt. Wichtige innere Organe werden dadurch gleichsam massiert."

Beim Lachen werden Endorphine ausgeschüttet; dies steigert das Wohlbefinden, mindert die Schmerzempfindlichkeit, entspannt die gesamte Körpermuskulatur. Der Körper empfindet die Anstrengung nicht als Last und fühlt sich nach längerem Lachen in einer angenehmen Weise müde und entspannt. Die Immunabwehr wird durch häufiges Lachen nachweislich gestärkt.

Thurnher beschreibt ein breites psychisches und geistiges Wirkungsspektrum von Lachen, Witz, Ironie "und was es sonst an komischen Strategien geben mag." Im Komischen sieht er "eine Phänomenologie des jähen Bedeutungswechsels und Um-die-Ecke-Sehens, der Spiegelung und Verdopplung des Scheins. Strategien der Komik gewähren Einblicke, die uns helfen können, Einseitigkeiten und Fehlhaltungen" zu hinterfragen.

Die Beiträge in "Ars Medica" beleuchten die Relevanz aller Künste für die somatische und psychische Therapie - inklusive des überraschenden Themas "Medizin und Gastfreundschaft"; wie gastfreundlich sind unsere Kliniken und Arztpraxen?

Michal Musalek, Martin Poltrum (Hrsg.) Ars Medica - Zu einer neuen Ästhetik in der Medizin. Pabst, 332 Seiten, ISBN 978-3-89967-670-9