

# Lachen ist gesund!

Warum Lachen gut für Körper und Seele ist



Auslöser und Formen von Lachen • Der Körper beim Lachen •  
Lachen und Glücksgefühle • Lachen als soziale Kommunikation

# Lachen ist gesund!

## Unser Körper beim Lachen

### Die SchülerInnen

- kennen die positiven Auswirkungen herzhaften Lachens auf ihren Körper und ihre Psyche.
- wissen, welche konkreten Vorgänge sich während des Lachens in ihrem Körper abspielen.
- werden sich dessen bewusst, dass Lachen ein wichtiger Teil unserer Kommunikation ist und an unser Gegenüber verschiedene Botschaften transportieren kann.
- werden dafür sensibilisiert, dass man andere durch Lachen verletzen kann.
- üben die Videoanalyse.
- trainieren ihr Leseverständnis.
- wiederholen die Fallbestimmung in einfachen Sätzen.

### Folgende Themenaspekte umfasst dieses Materialienpaket:

- Auslöser und Formen von Lachen
- Der Körper beim Lachen
- Lachen und Glücksgefühle
- Lachen als soziale Kommunikation

Dieses Materialienpaket ist eine inhaltliche Ergänzung zu „Alles okay? – Gesundheit und Vorsorge“, dem Materialienpaket, das sich mit Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stress während der Pubertät auseinandersetzt.

# Lachen ist gesund!

## Einstieg in die Unterrichtseinheit

Aufbau	Materialien
<p><b>Variante 1 – Selbstversuch in Zweierteams</b></p> <p>Die SchülerInnen bilden Paare; jede/r Schüler/in hat einen Notizzettel und einen Stift zur Hand.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selbstversuch „Lächeln“: Eine/r lächelt. Der/die andere beobachtet die Veränderungen im Gesicht und hält diese schriftlich fest. Anschließend wird gewechselt.</li> <li>2. Selbstversuch „Laut lachen“: Eine/r lacht laut. Der/die andere beobachtet die Veränderungen im Gesicht sowie in der Körperhaltung und hält diese schriftlich fest. Anschließend wird gewechselt.</li> <li>3. Im Zweierteam werden die Ergebnisse verglichen und strukturiert.</li> </ol> <p>Auf Basis der Ergebnisse der Zweierteams wird im Klassenverband ein Katalog aller Veränderungen erstellt, die beim Lächeln bzw. beim lauten Lachen von außen feststellbar sind.</p> <p><b>Variante 2 – Brainstorming</b></p> <p>Die SchülerInnen werden in drei Gruppen geteilt. Jede Gruppe führt ein Brainstorming durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe 1 zur Frage „Was bringt dich zum Lachen? Wann lachst du?“</li> <li>• Gruppe 2 zur Frage „Was passiert mit dir, wenn du aus vollem Herzen lachst – was spürst du dabei?“</li> <li>• Gruppe 3 zur Frage „Wie verändert sich dein Erscheinungsbild beim Lachen?“</li> </ul> <p>Die Brainstormingergebnisse werden jeweils innerhalb der Gruppe strukturiert und anschließend den anderen Gruppen präsentiert.</p> <p>Gemeinsam können die Sammlungen ergänzt werden. Folie 1 kann das Brainstorming zu Frage 1 ersetzen und als Einstieg ins Brainstorming zu Frage 2 und 3 dienen.</p>	<p> <b>Was bringt dich zum Lachen?</b> Folie 1, Seite 3</p>

# Lachen ist gesund!

## Hauptteil – Auseinandersetzung mit den körperlichen Auswirkungen von Lachen

Aufbau	Materialien
<p><b>Erste inhaltliche Beschäftigung anhand einer Videoanalyse</b></p> <p>Die SchülerInnen sehen ein 2-minütiges Video der ARD-Sendung „Hirschhausens Quiz des Menschen“ vom 14.9.2017 auf <a href="http://mediathek.daserste.de/Hirschhausens-Quiz-des-Menschen/Was-passiert-im-K%C3%B6rper-wenn-wir-lachen/Video?bcastId=14923584&amp;documentId=45922848">http://mediathek.daserste.de/Hirschhausens-Quiz-des-Menschen/Was-passiert-im-K%C3%B6rper-wenn-wir-lachen/Video?bcastId=14923584&amp;documentId=45922848</a> und beantworten anschließend Verständnisfragen.</p> <p><b>Detaillierte Auseinandersetzung anhand kurzer Lesetexte</b></p> <p>Nach dem Lesen kurzer Infotexte zum Thema lösen die SchülerInnen Verständnisaufgaben: Sie beschriften eine Abbildung des menschlichen Körpers, indem sie diese in Verbindung zu den während des Lachens im menschlichen Körper passierenden Abläufen bringen, und sie ergänzen einen Lückentext.</p> <p><b>Tipps zur Vertiefung</b></p> <p>Die SchülerInnen sammeln Redewendungen rund ums Lachen, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich vor Lachen krümmen / schütteln / biegen / ausschütten / kugeln</li> <li>• sich vor Lachen in die Hose machen</li> <li>• sich vor Lachen den Bauch halten</li> <li>• sich (krumm und) schief lachen</li> <li>• aus vollem Hals lachen</li> <li>• übers ganze Gesicht lachen</li> <li>• sich vor Lachen nicht halten können</li> <li>• sich totlachen</li> <li>• sich dumm und dämlich lachen</li> <li>• Tränen lachen</li> <li>• sich einen Kringel in den Bauch lachen</li> <li>• sich kringelig / schimmelig / scheckig lachen</li> <li>• sich vor Lachen wegwerfen</li> <li>• sich schlapplachen</li> <li>• vor Lachen brüllen</li> </ul> <p>Anschließend untersuchen sie in Gruppenarbeit, inwieweit diese Redewendungen ihren Ursprung in einem der tatsächlich im Körper erfolgenden Vorgänge während bzw. der Reaktionen aufs Lachen haben könnten.</p>	<p> <b>Was passiert im Körper, wenn wir lachen?</b> Arbeitsblatt 1, Seite 7</p> <p> <b>Alle Kraft voraus!</b> Arbeitsblatt 2, Seite 8+9 Folie 2, Seite 10</p>

# Lachen ist gesund!

## Zusatzinformation zum Thema

### **Gelotologie**

Die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, erforscht die körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens. Das Wort „gelos“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „lachen“.

### **Gelotophobie**

Die Gelotophobie ist die krankhafte Angst vor Lachen. Unter dieser Angst leiden vor allem Menschen, die Opfer von Mobbing sind/waren, das sich z. B. in Form von Ausgelachtwerden geäußert hat. Lachen wird in diesem Fall als Bedrohung empfunden.

### **Häufigkeit des Lachens bei Kindern und Erwachsenen**

In Berichten rund ums Thema Lachen werden immer wieder Zahlen zur Häufigkeit des Lachens bei Kindern und Erwachsenen genannt. Dabei ist meistens die Rede davon, dass Kinder rund 400 Mal täglich herzlich lachen, während das bei Erwachsenen nur noch 15 Mal täglich der Fall ist. Zu dieser Zahlenangabe gibt es allerdings keine wissenschaftliche Quelle.

### **Spiegelneuronen & die Ansteckungsgefahr von Lachen**

Diese Nervenzellen in unserem Gehirn sind dafür verantwortlich, dass wir Gefühle und Stimmungen anderer Menschen wahrnehmen und mit diesen mitfühlen. Sie lassen uns dasselbe tun, was wir bei einem anderen Menschen beobachten, bzw. lassen uns so reagieren, als ob wir das Beobachtete selbst erleben würden.

In unserem Alltag funktionieren die Spiegelneuronen, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Unser Gehirn entschlüsselt auf Basis bisheriger Erfahrungen die Mimik und Gestik unseres Gegenübers und erstellt ein Spiegelbild davon. Die Spiegelneuronen erwecken die gespiegelten Gefühle in uns, sie übertragen diese auf uns.

Grundsätzlich sind wir von Geburt an mit Spiegelneuronen ausgestattet. Damit diese auch funktionieren, brauchen wir allerdings Übung. Wir müssen das Spiegeln mit PartnerInnen üben. Passiert das nicht, geht die Fähigkeit des Spiegeln verloren.

Besonders stark ist der Spiegeleffekt bei Verliebten: Ihnen entgeht so gut wie kein Signal des Gegenübers, und auch die Bereitschaft zur Übernahme der gespiegelten Gefühle ist besonders groß.

Die Gefühle des anderen wahrzunehmen, können wir nicht ausschalten. Wir können aber blockieren, diese zu übernehmen.

### **Echt oder aufgesetzt?**

Laut Lachforschung beginnt ein echtes Lachen spätestens eine halbe Sekunde nach dem Lachreiz. Der/die Lachende schließt die Augen und schaut sein Gegenüber vorerst nicht mehr an. Auch Lachfalten gelten als Indiz für echtes Lachen.

# Lachen ist gesund!

## Linksammlung zum Thema

„Warum Lachen gesund und glücklich macht“ – Beitrag vom 16.5.2007 auf [www.welt.de](http://www.welt.de):  
[www.welt.de/wissenschaft/article876622/Warum-Lachen-gesund-und-gluecklich-macht.html](http://www.welt.de/wissenschaft/article876622/Warum-Lachen-gesund-und-gluecklich-macht.html)

„Ist Lachen gesund?“ – Beitrag von Julia Merlot vom 23.12.2014 auf [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de):  
[www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/istlachen-gesund-mythos-oder-medizin-a-1003807.html](http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/istlachen-gesund-mythos-oder-medizin-a-1003807.html)

„Lachen macht das Leben leichter“ – Beitrag von Dr. Michael Titze auf der Webseite der Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V.:  
[www.ugb.de/gesundheitsfoerderung/lachen-ist-gesund](http://www.ugb.de/gesundheitsfoerderung/lachen-ist-gesund)

„Lachen ist gesund“ – Unterrichtsvorschlag zum Thema für die 7. bis 10. Schulstufe:  
[www.planet-schule.de/sf/spezial/glueckswoche/biologie/unterricht/lachen-ist-gesund.php](http://www.planet-schule.de/sf/spezial/glueckswoche/biologie/unterricht/lachen-ist-gesund.php)

„Ist Lachen gesund?“ – kurzer Beitrag sowie kurzes Video auf [planet-wissen.de](http://planet-wissen.de):  
[www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/lachen/pwieistlachenwirklichgesund100.html](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/lachen/pwieistlachenwirklichgesund100.html)

„Wissenschaft, Gelotologie“ – Beitrag des Europäischen Berufsverbands für Lachyoga und Humortraining e. V. zur Frage, ob Lachen gesund ist, mit zahlreichen Literaturtipps:  
[www.lachverband.org/Wissenschaft.53763.html](http://www.lachverband.org/Wissenschaft.53763.html)

„Spiegelneuronen“ – Beitrag auf [planet.wissen.de](http://planet.wissen.de) mit einem rund 4-minütigen Video zum Thema: [www.planet-wissen.de/natur/forschung/spiegelneuronen/index.html](http://www.planet-wissen.de/natur/forschung/spiegelneuronen/index.html)

## ✓ Arbeitsblatt 1: Was passiert im Körper, wenn wir lachen?

### Lösung:

1. Über 80
2. An den Augen
3. Er geht hoch.
4. Er sinkt, weil die Gefäße aufmachen und entspannen.
5. Das Zwerchfell
6. Während sich andere Muskeln beim Lachen immer wieder in sehr kurzen Abständen an- und entspannen, kommt es bei der Blasenmuskulatur nur zu einer Entspannung. Durch die unerwartete Entspannung des Schließmuskels, der die Harnblase eigentlich dicht verschließt und dafür sorgt, dass wir nicht unkontrolliert Urin verlieren, kann es passieren, dass man einnässt.
7. Endorphine

## ✓ Arbeitsblatt 2: Volle Kraft voraus!

### Lösung:

1. Folie 2 liefert die Lösung.
2. Glückshormonen/Endorphinen; Schmerz; Cortisol; Stresshormonen; weniger; gestärkt/gekräftigt/aktiviert; Antikörper/Abwehrkörper; widerstandsfähiger

# Lachen ist gesund!

## Abschluss der Unterrichtseinheit

Aufbau	Materialien
<p><b>Variante 1 – Wiederholung des Gelernten anhand einer einfachen Zuordnungsübung</b></p> <p>Anhand einer einfachen Zuordnungsübung können die SchülerInnen ihr neu erworbenes Wissen rund um die Vorgänge im Körper während des Lachens auf die Probe stellen.</p> <p><b>Variante 2 – Auseinandersetzung mit den kommunikativen Möglichkeiten des Lachens</b></p> <p>Auf Arbeitsblatt 4 sind einige mögliche Reaktionen angeführt, die man mit einem Lachen beim Gegenüber erzielen kann. Die SchülerInnen ergänzen, in welchem Fall das Gegenüber in diesem Satz eingebaut ist und notieren anschließend noch weitere mögliche Reaktionen. Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen.</p> <p>Ziel der Übung ist vor allem die Sensibilisierung dafür, dass man mit einem Lachen verschiedenste Reaktionen bzw. Gefühle beim Gegenüber auslösen kann sowie die Initiation eines sorgsamem Umgangs mit Lachen im Zusammenhang mit Schadenfreude, der Herabwürdigung anderer etc.</p> <p>Falls die Fallbestimmungsübung für die SchülerInnen zu einfach ist, können sie auch die Aufgabe erhalten, in einem ersten Schritt allein auf einem Zettel festzuhalten, welche Reaktionen sie mit einem Lachen bei ihrem Gegenüber erzielen können. Im nächsten Schritt führen jeweils zwei SchülerInnen ihre Ergebnisse zusammen, im nächsten Schritt vier SchülerInnen usw. Dies wird so lange weitergeführt, bis es eine gemeinsame Klassenliste gibt.</p> <p>Ausgehend von der Frage, welche der Reaktionen positiv und welche negativ sind, kann über Schadenfreude, das Auslachen anderer etc. diskutiert werden und wie man sich fühlt, wenn man selbst ausgelacht wird oder Opfer von Schadenfreude ist.</p>	<p> <b>Was Lachen alles kann ...</b> Arbeitsblatt 3, Seite 13 Folie 3, Seite 14</p> <p> <b>Was bewirkt du mit Lachen bei deinem Gegenüber?</b> Arbeitsblatt 4, Seite 15</p>
<p><b>Tipp für eine weitergehende Sensibilisierung rund ums „Auslachen“ und „Ausgelachtwerden“</b></p> <p>Anhand einer einfachen Gruppenübung kann den SchülerInnen vermittelt werden, wie man sich fühlt, wenn man ausgelacht wird.</p> <p>Dafür sind vier Zettel vorzubereiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Zettel 1-3 steht: „Zeige auf die Person, die ihren Zettel mit beiden Händen in Brusthöhe hält, und lach lauthals dabei. Versuche, das Lachen möglichst lange zu halten.“</li> <li>• Auf Zettel 4 steht: „Halte deinen Zettel mit beiden Händen in Brusthöhe, sodass die anderen die Rückseite davon sehen.“</li> </ul> <p>Im Anschluss kann darüber gesprochen werden, wie sich die einzelnen Beteiligten bei der Aktion gefühlt haben. Falls die anderen SchülerInnen als Publikum agiert haben, können auch sie nach ihren Eindrücken befragt werden.</p>	

# Lachen ist gesund!

## ✓ Arbeitsblatt 3: Was Lachen alles kann...

### Lösung:

Folie 3 liefert die Lösung. Das Lösungswort lautet „GELOTOLOGIE“.

## ✓ Arbeitsblatt 4: Was bewirkt dein Lachen bei deinem Gegenüber?

### Lösung Aufgabe 1:

B. Wen? → 4. Fall/Akkusativ

C. Wer? → 1. Fall/Nominativ

D. Wen? → 4. Fall/Akkusativ

E. Wessen? → 2. Fall/Genitiv

F. Wem? → 3. Fall/Dativ

G. Wer? → 1. Fall/Nominativ

H. Wer? → 1. Fall/Nominativ

### Lösung Aufgabe 2:

- Ich verunsichere mein Gegenüber.
- Das trägt dazu bei, dass mein Gegenüber sich wohl fühlt.
- Ich mache meinem Gegenüber Angst.