

Haben Sie nichts zu lachen?

Lindau – Lachen ist gesund. Es lockert die Muskeln, sagen Experten, befreit aufgestaute Emotionen, setzt Glückshormone frei und stärkt das Selbstbewusstsein. Kinder beherrschen diese Gefühlsäußerung am besten. Sie lachen laut wissenschaftlicher Untersuchung rund 400 Mal am Tag. Erwachsene dagegen kommen im Schnitt nur noch auf 15 Lacher.

„Das ist viel zu wenig. Viele wissen gar nicht, was ihnen dadurch verloren geht“, sagt Ikehchukwu Simeon Omenka. Der 52-Jährige aus Nigeria ist Lach-Trainer in Lindau, wo derzeit die 58. Psychotherapie-Wochen stattfinden. Die Organisatoren erwarten zu dieser Fachtagung bis zum 25. April rund 4000 Teilnehmer. Schwerpunkt ist das Thema „Lachen“. Omenka ist jede Art von Lachen willkommen.

„Der Körper kann nicht unterscheiden, ob es ein echtes oder falsches Lachen ist. Er profitiert von beiden Formen.“ Ein indischer Arzt habe herausgefunden, dass zwei Minuten Lachen für Körper und Geist so gesund sind wie etwa 20 Minuten Joggen. Unter dem Motto „Lachen ohne Grund“ bietet Omenka den Teilnehmern während der ersten Fortbildungswoche in jeder Mittagspause Übungen zur Entspannung an.

In diesem Jahr stehen die Themen „Lachen“ und „Weinen“ im Mittelpunkt der Veranstaltung. Mit diesen Phänomenen können sich die Teilnehmer in 300 Vor-

Kinder kommen auf
400, Erwachsene auf 15
Lacher – Heiterkeit
ohne Grund ist gut



FOTO: DRV. AROLF VENNENBERG

Wer lacht muss nicht joggen – kein Scherz, sagen Forscher aus Indien

Lächeln messen

■ Das **leiseste Lächeln identifiziert** eine neue Technik zur Gesichtserkennung der japanischen Firma Omron. Das Programm „Okao Catch“ analysiert dazu Lippen, Augenbewegungen und andere Ausdrucksmerkmale. Daraus kann es entscheiden, ob eine Person lächelt. Dies wird dann in einer **Skala** angezeigt, wobei 89 für das intensivste Lächeln und 0 für ein ausdrucksloses Gesicht steht.

■ Omron sieht den Einsatzbereich seiner Technik in der Medizin oder der Robotik. So könne sie Ärzten helfen, den **emotionalen Zustand** eines Patienten einzuschätzen. Eine ähnliche Technik setzt Sony schon bei Kameras ein, die dann **auslösen, wenn die Personen auf dem Bild gerade lächeln**.

trägen, Seminaren und Diskussionsrunden auseinandersetzen. „Lachen und Weinen hängen sehr stark mit Emotionen zusammen. Und die sind zentraler Bestandteil der Psychotherapie“, sagt Cierpka. Doch nicht immer habe Lachen etwas mit Freude zu tun. Oft tauche es auch in Verbindung mit Ärger, Angst, Verachtung oder Trauer auf. „Es ist wichtig, hinter dieses Lachen zu sehen.“

Experte in Sachen Emotionsforschung ist Professor Rainer Krause von der Universität Saarbrücken. Er legt in seinem Vortrag „Das Lachen des Forschers“ die Grundlage für ein Leitthema. Dabei geht er auf den Unterschied zwischen echtem und falschem Lachen ein und beschreibt, wie prägend der Ausdruck von Freude für Neugeborene ist. „Ein Kind sucht in den ersten sechs Monaten bis zu 30 000 Lächelbegegnungen zur Mutter.“ Viel Freude bereitet der Wissenschaftler den rund 1000 Besuchern im Saal der Inselhalle mit seiner lebhaft dargestellten Mimikanalyse. Aber auch seine Erkenntnisse über geschlechtsspezifisches Lachen amüsieren das Publikum. Das hochfrequente stimmhafte Lachen einer Frau etwa wirke auf Männer sehr unterschiedlich. Dies reiche von „gesangsähnlich erotisierend“ bis hin zum Ausdruck „galoppierender Hysterie“.

Mehr im Internet:
www.lptw.de