

## Humor ist eine biologische Notfallhilfe

Interview Expertin Inge Fechter zum Weltlachtag – Nachdenken über eine Welt ohne und mit Lachen



Sie setzt ein Zeichen zum Weltlachtag: Inge Fechter, Pressesprecherin des Europäischen Berufsverbands für Lachyoga und Humortraining. Foto Florian Fechter

Rosenheim – Was wäre, wenn uns das Lachen verloren ginge? Wenn es plötzlich still würde zwischen den Menschen? Um die Wichtigkeit des Lachens auch Jahr für Jahr in den Vordergrund zu stellen, gibt es unter anderem den Weltlachtag am morgigen Sonntag. Anlässlich dieses Tages spricht Inge Fechter aus der Region Rosenheim, Pressesprecherin des Europäischen Berufsverbands für Lachyoga und Humortraining, im OVB-Interview über die Bedeutung von Humor, Resilienz und Menschlichkeit.

Eine Welt ohne Lachen – wie würde sich das auf unser tägliches Leben und unser Miteinander auswirken?

Eine Welt ohne Lachen wäre stiller, dunkler und kühler. Es wäre, als hätte jemand das Licht gedimmt, alle Farben entfernt und uns auf stumm geschaltet. Lachen ist kein nettes Accessoire, auf das wir verzichten können – es ist ein Lebenselixier. Es steht für echte Verbindung und Empathie, für gelebte Menschlichkeit. Ohne Lachen verlieren wir unseren inneren Kompass. Mit unserem Lachen senden wir ein soziales Signal: Ich sehe dich. Ich bin gerne mit dir zusammen. Wir schaffen das. Fehlt das, werden Gespräche schwerer, Missverständnisse entstehen schneller, weil die Leichtigkeit fehlt. Beziehungen würden oberflächlicher, Nähe ginge verloren. Druck, Sorgen und Ängste würden sich schneller aufstauen. Ich bin mir sicher: Wir wären erschöpft, einsam und hoffnungslos. In so einer Welt

möchte ich nicht leben.

Sie sagen, Lachen ist eine „biologische Notfallhilfe“ – was genau passiert dabei im Körper, wenn wir lachen?

Viele Menschen befinden sich heute in einer Art Dauerstressmodus. Wenn wir lachen, startet unser körpereigenes „Chemielabor“. Die Atmung vertieft sich, das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, mehr Sauerstoff gelangt in jede Zelle. Gleichzeitig werden Stresshormone reduziert und Glückshormone ausgeschüttet. Lachen wirkt dadurch wie ein natürliches Antidepressivum und sogar wie ein sanfter Schmerzstiller. Auch das Immunsystem profitiert. All das zeigt: Lachen ist weit mehr als ein spontaner Ausdruck von Freude – es ist eine echte Unterstützung für unsere mentale Gesundheit.

Gerade in Krisenzeiten fällt vielen Menschen das Lachen schwer. Ist Lachen trotzdem trainierbar – und wenn ja, wie?

Ja, absolut. Lachen ist trainierbar – und gerade in Krisenzeiten besonders wertvoll. Schon die bewusste Entscheidung, wieder mehr zu lachen, verändert etwas: Wir verlassen die gedankliche Enge und öffnen uns für neue Perspektiven. Besonders leicht gelingt das in einem Lachyoga-Kurs oder Workshop. Durch Atemübungen, spielerische Impulse und gemeinsames Lachen wird das eigene Lachen wieder aktiviert. Und das Entscheidende ist: Wir lachen nicht, weil alles gut ist. Wir lachen, damit es leichter wird und wir uns lebendig fühlen.

Der Weltlachtag wirkt auf den ersten Blick fast verspielt. Welche ernsthafte Botschaft steckt hinter diesem internationalen Aktionstag?

Die Botschaft ist tief und ernst: Innerer Wandel durch Lachen. Wenn wir innerlich friedlicher und offener sind, verändert sich auch unser Miteinander. Der Weltlachtag wurde 1998 ins Leben gerufen und steht für Gesundheit, Lebensfreude und Frieden. Weltweit kommen Menschen zusammen, um genau das zu leben. Für mich ist es eine Einladung, Lachen wieder als bewusste Kraft in unsere Gesellschaft zu holen – nicht nur an einem Tag.

Warum braucht es einen Verband für Lachyoga und Humortraining – was leisten Sie konkret?

Ein Verband schafft Qualität, Orientierung und Vertrauen. Wir bilden europaweit zertifizierte Trainer aus und bringen Lachyoga in Unternehmen, Kliniken und Schulen. Überall dorthin, wo Menschen unter Druck stehen und mentale Gesundheit gestärkt werden darf. Lachen ist keine Privatsache – es ist eine Ressource für alle Lebensbereiche. Und es ist eines der einfachsten und zugleich wirkungsvollsten Resilienz-Trainings, die wir haben.

Hand aufs Herz: Gibt es Situationen, in denen Lachen auch unangebracht oder sogar

problematisch sein kann?

Ja, die gibt es. Entscheidend ist die Haltung. Lachen darf niemals auf Kosten anderer gehen oder dazu dienen, Gefühle zu verdrängen. In Momenten von Schmerz und Trauer kann unpassendes Lachen verletzen. Umso wichtiger ist ein feines Gespür für den richtigen Moment.

Achtsam eingesetzt, kann Lachen Lichtblicke schenken und neue Kraft geben. Oft sind es kleine Gesten – ein Lächeln, eine Umarmung, ein gemeinsames Lachen –, die uns zeigen: Wir sind nicht allein. Zum Weltlachtag am 3. Mai wird damit mehr als nur ein fröhliches Zeichen gesetzt. Es ist ein leiser, aber kraftvoller Appell, das Verbindende wieder stärker in den Blick zu nehmen – im Kleinen wie im Großen. Vielleicht beginnt es tatsächlich mit etwas so Einfachem wie einem Lächeln. Und der Bereitschaft, es zu teilen.