

Lachen

Jetzt ist die Zeit für Freude

Glücklich sein – darf man das überhaupt noch? Zwischen Krisenstimmung und Social-Media-Druck gerät echte Freude zunehmend ins Abseits. Allerdings: Wer sich erlaubt zu lachen, stärkt nicht nur das Seelenheil, sondern auch den Körper.

07:08 · Artikel anhören Mehr dazu Artikel verschenken



Ein Lachen macht die Weltenlage erträglicher, sagt der Mediziner Roman Szeliga. Barbara Aichinger

04.04.2026 um 12:37 von Hellin Jankowski + folgen

Die Welt im Jahr 2026: Wer Freude zeigen möchte, hat es nicht einfach. „Wir leben in einer Zeit, in der wir die schönste Emotion von allen immer weniger genießen“, sagt Roman Szeliga. Einerseits liege das daran, dass „wir es uns aufgrund der Weltenlage - Stichwort: Krieg, Teuerung - oft nicht erlauben, Spaß und Begeisterung zu zeigen, weil wir fürchten, so all das Negative zu verharmlosen“, sagt der Internist und Humorexperte. Andererseits rühre das von den „Sittenwächtern der guten Laune“, die nicht nur, aber besonders gehäuft in den sozialen Medien anzutreffen seien.

Und damit genau dort, wo via Smartphone Fotos und Videos gemacht und bearbeitet werden, um große Gesten, große Geschichten und große Emotionen zu inszenieren. Der Zweck: Bewunderung erzeugen. Allerdings: Oft geht diese Rechnung nicht auf und anstatt Beifalls werden Kritik und Missgunst geerntet und die Euphorie dadurch getrübt. Zum anderen sind große Momente selten. Eine Bestzeit, eine Beförderung oder gar ein Lottosechser sind ganz besonders rar. Und die Freude darüber? Vergänglich. Kurzlebig. Wie ein Maserati.

Wie ein Maserati? „Gemeint ist der Zustand, dass man sich tagelang auf das neue Auto freut, dann bekommt man es, die Freude ist riesengroß und nach zwei Wochen pendelt man sich wieder beim Vor-Auto-Niveau ein, da man sich an den Wagen gewöhnt hat“, erläutert Szeliga. Das Schlagwort dazu lautet: „Maserati-Effekt“. Und der hat unlustige Folgen.

Weniger Stress, mehr Kreativität

„Wenn wir uns nur auf diese Freude-Blockbuster konzentrieren, verbringen wir den Großteil unseres Lebens in einer Art Freudepause im Wartehäuschen für positive Gefühle“, sagt der Mitbegründer der CliniClowns. „Meine Urgroßmutter hob sich Schokolade stets für ganz besondere Anlässe auf - nach ihrem Tod fanden wir im Schrank etliche Kilos davon.“ Mit dem Ergebnis, dass die mehrere Jahre alten Süßigkeiten ungenießbar geworden waren.

„Diese Entdeckung hat mir einmal mehr vor Augen geführt, wie wichtig es ist, Freude nicht auf später zu verschieben“, sagt Szeliga. „Es hat sich noch niemand zu Tode gefreut, vom Lachen einen Herzinfarkt bekommen - aber: Wer positiv ist, senkt sein Stresslevel, produziert gesundheitsfördernde Hormone wie Serotonin und kommt dadurch schneller in die Lösungsorientierung.“ Zudem würden die Kreativität und Produktivität gesteigert. Auch wenn man sich zunächst dazu überwinden muss, wie die deutsche Managementtrainerin und Autorin Vera F. Birkenbihl vor ihrem Tod 2011 nicht müde wurde zu betonen: „Sperrn Sie sich in der Toilette ein und zwingen Sie sich 60 Sekunden lang, den Mund zum Grinsen zu verziehen - dann denkt ihr Körper, es geht Ihnen gut.“ Allerdings: „Sechs Mal zehn Sekunden bringt nichts.“

Einen ähnlichen Ansatz wählten israelische Neurowissenschaftler bei ihrer im Jänner 2026 im Fachblatt „Nature Medicine“ publizierten Studie. Sie baten 34 Personen, die sich gegen Hepatitis B impfen ließen, sich des Neurofeedbacks zu bedienen. Dahinter verbergen sich mentale Strategien, etwa das Abrufen positiver Erinnerungen oder Erwartungen, um Belohnungsbahnen im Gehirn zu aktivieren, darunter das ventrale tegmentale Areal, kurz VTA. Das Ergebnis: Personen, die diese Methoden anwandten, wiesen später höhere Antikörperspiegel auf, verarbeiteten das Vakzin folglich besser.

Ein Feuerwerk der Hormone

„Babys werden mit einem Schutzschild gegen schlechte Laune geboren, der im Laufe der Jahre brüchig wird“, sagt Facharzt Szeliga. Nämlich, wenn erkannt wird, „dass nicht immer alles gut ausgeht, dass es Niederlagen, Verletzungen, Konflikte gibt“. An diesem Punkt gebe es zwei Möglichkeiten: „Man wird zum Energievampir für sich selbst und andere“, warnt Szeliga auch in seinem Buch „Expedition Freude“. „Oder man geht trotz Schicksalsschlägen die Extrameile“, sagt der 64-Jährige, der seine Eltern früh verlor und sehr plötzlich erwachsen werden musste. „Mir ging es wahnsinnig schlecht, aber es half mir, andere zum Lächeln zu bringen, da ihre Freude auf mich zurückwirkte.“

Als Mittel bediente er sich damals vorrangig der Zauberei, aber auch ein netter Gruß, Witz, Blumen, das Tragen bunter Kleidung und eine positiv-aktive Wortwahl können dazu beitragen, die Stimmung zu heben. „Wird gelächelt, produziert das Gehirn Serotonin und Dopamin, die zufrieden und glücklich machen“, sagt der Wiener. „Wer gemeinsam mit anderen lächelt, schüttet zudem das Kuschelhormon Oxytocin aus, das Verbindung schafft.“

Ein weiterer Benefit: Die Resilienz verbessert sich. Der Medizinsoziologe und Begründer der „Salutogenese“ Aaron Antonovsky wies schon in den 1970ern darauf hin, dass Menschen mit starkem „Kohärenzgefühl“ - der Zuversicht, dass das Leben versteh-, bewältigbar und sinnvoll ist - widerstandsfähiger und gesünder seien. Grundlage war eine Studie unter teils stark belasteten Frauen, darunter auch Holocaust-Überlebenden. 2019 bestärkte eine deutsch-französische Metastudie den Ansatz: Je mehr Kohärenzgefühl vorhanden sei, desto weniger Stresssymptome treten demnach nach belastenden oder traumatischen Ereignissen auf.

„Freude nimmt Druck und hilft, schneller in die Balance zu finden“, bestätigt auch Szeliga. Mit anderen Worten: „Es braucht keinen Grund, keine Leistung, kein Ergebnis, um glücklich zu sein - nur eine Entscheidung“.

Buch

Expedition Freude.
Roman Szeliga
Amalthea-Verlag
240 Seiten



Boten(stoffe) des Glücks

- Dopamin** ist ein Neurotransmitter, der unmittelbar vor dem Erreichen von Zielen ausgeschüttet wird: zur Motivation.
- Endorphine** werden bei körperlicher Anstrengung ausgeschüttet sowie beim Lachen und Singen und sorgen für Hochgefühle.
- Kortisol** sorgt für einen Anstieg des Blutzuckerspiegels und hemmt Entzündungsreaktionen. Es bremst bei hohen Werten die Wundheilung und das Knochenwachstum.
- Oxytocin**, auch „Kuschelhormon“ genannt, stärkt soziale Bindungen, reduziert Stress und fördert Vertrauen.
- Serotonin** sorgt für Gelassenheit, beeinflusst das Sättigungsempfinden und die Schmerz Wahrnehmung.

07:08 · Artikel anhören Mehr dazu Artikel verschenken