



**Michael Titze & Silvia Rößler**

*Das Lachen*  
*Ein theoretischer und praktischer Überblick*

1. Auflage 2020 - HCD-Verlag  
KT/kartoniert / softback

242 Seiten

ISBN 978-3-938089-34-7

**Preis für HCDA-Mitglieder € 10,00 (zuzügl.Porto)**

**Ab sofort beim HCD Verlag ( [sekretariat@hcd-verlag.de](mailto:sekretariat@hcd-verlag.de) ) bestellbar**

Im HCD-Verlag ist ein neues Buch über **Das Lachen** erschienen. Es deckt so ziemlich alle Facetten einer reflexartigen, also unwillkürlichen Reaktion ab, die Freude, emotionale Befreiung, triumphales Hochgefühl, Spottlust und selbst nervöse Verlegenheit zum Ausdruck bringen kann. Daneben kann ein Lachen auch bewusst hervorgerufen werden, um die zwischenmenschliche Interaktion gezielt anzuregen. Dieses *willkürliche Lachen* kommt kommunikativ verbindlich daher und will als „soziales Schmiermittel“ wirken. Doch wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen, kann Lachen auch feindselig wirken, indem es Geringschätzung, Hohn und Beschämung signalisiert: Ein solches *Verlachen* diente bereits in den Anfängen der Menschheitsgeschichte als wirkmächtiges Mittel, um einen als „komisch“ erlebten Menschen sozial auszugrenzen.

Über entsprechende Ergebnisse der Lachforschung berichtet dieses Buch ebenso, wie es psychologische und physiologische Erläuterungen zum „heilsamen Lachen“ auflistet. Dabei wird ein Bezug zu den Ergebnissen der *Gelotologie* und dem hierauf basierenden *therapeutischen Lachen* hergestellt. Anhand von vielen Anregungen, die auf der Methodik des *Yoga-Lachens* basieren, wird der konkrete Zugangsweg zu einem „grundlosen Lachen“ aufgezeigt, das den Gegensatz von einem unwillkürlich „echten“ und einem willkürlich „unechten“ Lachen auflöst.