

**M**arylka Bender, 1909 als Tochter des Malers Stanislas Bender in Polen geboren, wuchs in München auf und studierte dort und in Paris Malerei. Veröffentlichungen (Text und Illustrationen): »Der tanzende Pinsel« (Bergisch Gladbach 1997), »Zen Katzen« (München 2001 und Düsseldorf 2005).



Marylka Bender

# Das Geheimnis des ansteckenden Lachens

Über das Phänomen der »Ahmung«

Herausgegeben von Hans Christian Meiser

**aliteraverglag**

Weitere Informationen über den Verlag und sein Programm unter:  
[www.allitera.de](http://www.allitera.de)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Januar 2009  
Allitera Verlag  
Ein Verlag der Buch&media GmbH, München  
© 2009 Buch&media GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Kay Fretwurst, Freienbrink  
Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt  
Printed in Germany · ISBN 978-3-86906-021-7

## Inhalt

Vorbemerkung .....	6
Einführung .....	7
Warum ist Lachen ansteckend? .....	9
Warum? .....	11
Die Wurzel der <i>Ahmung</i> .....	13
Der Einfluss der Umgebung .....	18
Die Wirkung des Vor-Bilds .....	22
Gefühl als elementarer Lebensimpuls .....	27
Der Zeitgeist .....	32
Mode, ein Ausdruck des Zeitgeistes .....	35
Rollenspiel .....	39
<i>Ahmung</i> im künstlerischen Ausdruck .....	42
Paarbeziehung .....	46
<i>Ahmung</i> im Kollektiv .....	50
Die Sprache des Körpers .....	54
Feinsinnliche Wahrnehmung .....	61
Physiognomisches Sinnverstehen .....	64
Rhythmologie und Rhythmenfähigkeit .....	66
Telepathie .....	69
Mantische Praktiken .....	72
Das Pendel und die Synchronizität .....	77
»Wunder«-Heilung .....	81
Stigmatisation .....	83
Voodoo-Zauber .....	85
Ich-Findung .....	87
Bedürfnis nach Einfühlung .....	91
Nachwort .....	94
Literaturverzeichnis .....	96

## Vorbemerkung

Der nachfolgende Text ist aus der eingehenden Beschäftigung mit dem umfassenden Werk des Philosophen Christian Kellerer entstanden, besonders mit jenen Gedanken, die er in seinem Buch »Die Befreiung des abendländischen Denkens« ausbreitet.

## Einführung

Mit der unfreiwilligen Komik einer Situation fing vor vielen Jahren alles an. Der Erkenntniskritiker Christian Kellerer stand eines Tages vor dem weltberühmten Isenheimer Altar von Matthias Grünewald und geriet dabei in die Gruppe einer Führung, die andächtig den Ausführungen der Leiterin lauschte. Dabei fiel ihm auf, dass alle Betrachter des Gemäldes nach kurzer Zeit mehr oder weniger deutlich in unnatürlicher, verquerer Haltung vor dem Bilde standen. Eine hochgezogene Schulter hier, eine Hüftdrehung dort, eine Handhaltung etwa »ahmten« die schmerzgekrümmte Christusfigur und machten deutlich den emotionalen Eindruck sichtbar, den das Werk auf die Betrachter ausübte.

Dadurch aufmerksam geworden, folgten weitere Beobachtungen und schließlich auch psychologische Experimente, die die Theorie bestätigten, wonach jede Wahrnehmung oder Emotion, sei sie bewusst oder unbewusst, in der »Ahmung« ihre entsprechende körperliche Antwort findet und nur so verstanden werden kann.

Umgekehrt kann auch die Körperhaltung auf Emotionen und Stimmungen einwirken, sie beeinflussen und sogar hervorrufen – ein Zusammenhang, der schon seit alters kultischen Tänzen und Zeremonien zugrunde liegt und der heute bereits therapeutisch genutzt wird, etwa bei Verspannungs-, Bluthochdruck- und anderen Leiden.

Das Verbum »nachahmen« ist im allgemeinen Sprachgebrauch geläufig und jedem verständlich. Die Konzentration dieses Begriffes im Substantiv »Ahmung« dagegen scheint zunächst ungewohnt und fordert zu der Frage heraus: Was ist das? Untersuchungen haben erwiesen, dass auf jeden Sinnes- und Gefühlseindruck eine physische Antwort erfolgt, die von merk-

lichen Veränderungen der Körperhaltung und Gebärden über solche des Blutkreislaufs, des Herzschlags und Atmens bis hin zu kleinsten muskulären Reaktionen im mimischen Ausdruck reichen kann.

*Ahmung* ist also ein unmittelbares, unbewusstes Zusammenspiel von Wahrnehmung, Emotion und muskulärer Reaktion, auf dem jedes Verstehen gründet. Dementsprechend gibt es

kein psychisches Erlebnis ohne körperliches Parallelgeschehen  
und

kein körperliches Erlebnis ohne psychische Parallele.

Anhand von Beispielen und Situationen, die jedem bekannt sind, werden wir in den folgenden Kapiteln erkennen, wie sehr die *Ahmung* Teil, ja, Grundlage unserer Fähigkeit ist, uns auszudrücken, mitzuteilen und zu verstehen. Anschließend werden wir dem physischen und psychischen Ablauf dieses Geschehens nachforschen und schließlich mit Staunen feststellen, in welche subtilen Bereiche unseres Erlebens die Fähigkeit der *Ahmung* eingzugreifen in der Lage ist.

## Warum ist Lachen ansteckend?

Lachen ist bekanntlich gesund. Gleichzeitig aber ist es auch ansteckend.

Wenn wir zum Beispiel in eine Gesellschaft geraten, die schallend lacht, ohne dass wir wissen, warum und worüber gelacht wird, werden wir dennoch unbewusst freundlich mitschmunzeln. Oder: wir befinden uns auf einer Reise im Ausland, einem Land, dessen Sprache wir nicht verstehen. In der U-Bahn sitzen uns Leute gegenüber, die sich laut lachend unterhalten, ohne dass uns auch nur ein Wort verständlich wäre. Soweit wir nicht ausgesprochene Misanthropen sind, werden unsere Mundwinkel zucken und unsere Augen lächeln – und dies nicht nur aus Höflichkeit. Es ist fast nicht möglich, mit finsterem, verschlossenem Gesicht einer lachenden Gesellschaft gegenüber zu stehen. Emotionen sind ansteckend.

In gleicher Weise steckt Weinen an. Wenn wir auch nicht gerade mitschluchzen werden, ohne zu wissen warum, so wird unser Gesicht doch einen traurigen, bekümmerten, besorgten Ausdruck annehmen. Wir werden mit-fühlen, mit-leiden, auch ohne den konkreten Grund zu kennen.

Wenn in unserer Anwesenheit jemand irgendeine Verletzung erleidet, werden wir selbst schmerzlich zusammenzucken und vermutlich eine Sekunde lang ein deutliches Unbehagen in der Magengrube verspüren – ebenso wie sich unser Gesicht meistens zu einer Grimasse zusammenziehen wird, wenn wir sehen, wie jemand in eine saure Zitrone beißt.

Dass Gähnen ansteckt, ist geradezu sprichwörtlich. Es ist kaum möglich, im Anblick eines gähnenden Menschen nicht mitzugähnen. Dessen Müdigkeit oder Gelangweiltsein überträgt sich unwiderstehlich auf uns. Wir werden plötzlich ebenso müde und schlaff, und es kostet einige Mühe, uns wieder in

Schwung zu bringen. Wir müssen uns losreißen von der suggestiven Kraft des Wahrgenommenen.

Angenommen, wir geraten mit unserem Partner in eine Meinungsverschiedenheit – was ja bekanntlich überall hin und wieder vorkommt. Einer wird böse und beginnt zu schreien. Auch wenn der andere bis dahin ganz ruhig war und gerne ruhig bleiben möchte, wird er doch mit erhöhter Stimme antworten – der Streit eskaliert. Außerordentlich selten dürfte einer der beiden so viel Distanz und Überlegenheit bewahren, ruhig zu bleiben oder gar wohlwollend zu lachen, was in den meisten Fällen die vernünftigste Reaktion wäre. Denn auch das wohlwollende Lachen wäre nun wieder ansteckend, und der Streit wäre aufgelöst oder zumindest einer vernünftigen Erörterung zugänglich. Im Allgemeinen aber wird einer mitgerissen von dem Ärger des anderen, und beide Stimmen werden in gleicher Weise an Lautstärke zunehmen.

Es erscheint uns selbstverständlich, jeweils solcherart zu reagieren. Eine andere Verhaltensweise würde als unnatürlich empfunden und wäre uns sogar überhaupt kaum möglich. Aber: warum eigentlich? Was ist es, das den Menschen zu solchen stereotypen, automatischen Reaktionen zwingt? Wo bleibt unsere Selbständigkeit, unsere Freiheit der Entscheidung und des Handelns? Wir wollen im Folgenden versuchen, auf diese Fragen zu antworten.

## Warum?

Diese Frage dürfte die häufigste Frageform überhaupt sein, und dies nicht nur im kindlichen Fragealter. Sehr früh schon fangen wir an, Ursachen und Wirkungen verstehen zu wollen, und im Laufe unseres Lebens steigert sich die Frage nach dem »Warum« bis zu den abstraktesten Formen. Weil wir ungemein neugierige Lebewesen sind, lässt uns die Suche nach einer Beantwortung des »Warum und Wozu« das ganze Leben hindurch nicht los. Alle Religionen, alle unsere Erfindungen, von den primitivsten Werkzeugen der Steinzeit über unsere ganze moderne Technik bis zum Vordringen in den kosmischen Raum, ja, unsere gesamte Wissenschaft hat eine gemeinsame Wurzel in dieser Frage. Seitdem wir aus dem unschuldigen Zustand eines vegetativen Daseins im Paradies vertrieben worden sind und uns mit einem Bewusstsein in einer gefährlichen Welt wiederfanden, suchen wir zu verstehen – sowohl alles, was um uns herum vorgeht, als auch, was sich in unserem Inneren selbst abspielt. Die Frage nach dem »Warum« macht vor unserem eigenen Körper, unserem Hirn und unserer Psyche nicht halt. Der Garten Eden war wohl deshalb so paradiesisch, weil wir noch nicht denken konnten, nicht wussten, wie aufregend Neugierde sein kann, und somit auch die Frage nach dem »Warum und Wozu« nicht kannten. Erst mit dem unseligen Biss in den Apfel begannen die Schwierigkeiten und mit ihnen die Spannung.

Verglichen mit den meisten Tieren sind wir Menschen körperlich zu kurz gekommen. Wir sind nackt, können nicht fliegen, nicht springen, kaum laufen. Wir sind stolz auf unseren aufrechten Gang, aber eigentlich ist unsere Fortbewegungsmöglichkeit kümmerlich im Vergleich mit jedem Vierbeiner. Unsere sportlichen Tätigkeiten sind armselige Versuche, gemessen an jedem Floh, Vogel oder Hund. Allerdings verfügen wir stattdes-

sen über höchst bewegliche Hände sowie über ein kompliziertes Gehirn, das uns vor allem helfen soll, mit dem Leben fertig zu werden. Abgesehen von den Schwierigkeiten, die wir vom ersten Schultag an damit hatten, hat es sich doch bis heute hervorragend bewährt. Unter anderem ist es offenkundig dazu bestimmt, Fragen zu stellen und nach Antworten zu suchen. Und weil jede gefundene Antwort eine Fülle neuer Fragen nach sich zieht, werden wir eingesogen in das Wissen-Wollen und damit immer neugieriger.

Seit jenem Biss in den Apfel der Erkenntnis sind wir zur Suche nach der »Wahrheit« geradezu gezwungen. Sie ist zu unserem Lebensinhalt geworden. Hat sich der Mensch in seinen Anfängen noch, natur- und tiernah, mit Nahrungssuche und Fortpflanzung begnügt und seine emotionalen Bedürfnisse mit erfundenen Vorstellungen befriedigt, so hat er sich im Laufe der Jahrtausende, seiner Neugier folgend, zu einem Wesen entwickelt, das sich bemüht, sozusagen hinter die Natur zu schauen und möglichst genau zu erforschen, was da vor sich geht. Nicht mehr ein Mitschwingen mit der Natur, sondern deren Beherrschung ist nun der Sinn seines Daseins. Und diesem Sinn zufolge suchen auch wir der Frage nach dem »Warum« nachzugehen.

## Die Wurzel der Ahmung

Warum also lachen, weinen, gähnen, schreien wir, wenn uns vorgelacht, -geweint, -gegähnt, -geschrieen wird?

Weil wir unsere Umwelt unbewusst *ahmen*, weil wir in sie unentrinnbar eingebunden sind, weit mehr, als es unserem Bild von uns als Individuum vorstellbar ist, weil wir Teil eines Ganzen sind. Auch wenn wir glauben, in jeder Hinsicht gänzlich eigenständig und absolut Herrscher unserer Reaktionen zu sein, sind und bleiben wir in unseren Tiefen der Umwelt verhaftet als ein Teil von ihr, als ein Teil ihrer Ausdrucksmöglichkeiten. Wohl sind wir Einzelwesen, Individuen mit unwiederholbaren, einmaligen Merkzeichen, aber gleichzeitig sind wir auch Gemeinschaftswesen, Herdentiere und in beiden Formen einem ununterbrochenen Austausch mit unserer Umgebung unterworfen.

Zunächst mag es Verwunderung hervorrufen zu hören, dass wir auf unsere Wahrnehmungen aus der Umwelt mit *Ahmung* reagieren, und zwar, noch ehe sie unser Bewusstsein erreicht haben. Anhand von alltäglichen Beispielen werden wir jedoch mit dieser Vorstellung vertraut werden, und der Leser wird zweifellos aus eigener Erfahrung und Beobachtung in der Lage sein, das Gesagte zu überprüfen.

Die Konstruktion unseres Körpers ist mit unserer Psyche auf das engste verflochten, und beide reagieren, wie wir im Einzelnen noch sehen werden, über unsere Wahrnehmungen präzise auf unsere Umgebung. Sie wirkt auf uns von frühester Kindheit an. Das erste Lächeln eines Babys ist bereits die *ahmende* Antwort auf den zärtlichen Blick der Mutter. Das Geheimnis der besonderen Beziehung zwischen Mutter und Kind liegt darin, dass hier zwei Wesen in einer Weise aufeinander abgestimmt sind, die ihnen eine – durch nichts abgelenkte – Einfühlung, eine *ahmende* Kommunikation ermöglicht. Sie beginnt bereits

im Mutterleib und wird merkbar im sprachlosen, gegenseitigen Verstehen. Es scheint, dass sogar ein blind geborenes Kleinkind auf das Lächeln seiner Mutter reagiert, das es ja optisch gar nicht wahrnehmen kann. Die Verbindung mit der Mutter, die Resonanz zwischen beiden, bleibt noch lange Zeit bestehen, manchmal bis weit hinein ins Erwachsenenalter.

Wenn ein Kind, von der Nabelschnur abgeschnitten, zu einem benannten Menschlein geworden ist, hat es noch kein Erleben seines Ichs. Ganz allmählich erst nimmt es Teil für Teil seine Umwelt wahr und identifiziert sich mit ihr. Für das Kleinkind sind die Dinge seiner Umgebung in der gleichen Weise lebendig wie es selbst – sie sind sozusagen Teil von ihm, bis es erst allmählich einen Unterschied erlebt zwischen seinem eigenen Ich und seiner Umgebung. Wenn das Kind zum ersten Mal »Ich« sagt, beginnt es seine Distanz zu der Umwelt, die es umgibt, zu begreifen. In den ersten Lebensjahren *ahmt* das Kind alles, was es sieht und hört, vor allem natürlich die Eltern. Wenn man auf der Straße im Vorübergehen ein unbekanntes Kleinkind anlächelt, wird es so gut wie immer mit einem Lächeln antworten.

Zunächst ist das Kleinkind frei von Wertungen, auch wenn es bereits Zu- und Abneigungen kennt. Denn es hat natürlich seine individuelle Veranlagung als genetisches Erbe mitbekommen. Doch ist es noch weitgehend formbar und Einflüssen aus der Umwelt geöffnet. Das Kind *ahmt* seine Bezugspersonen, und, zusammen mit seinen eigenen kleinen Erfahrungen, die es allmählich macht, lernt es, wie »Leben« funktioniert.

Ohne die Fähigkeit zu *ahmen* könnte es kein Lernen geben. Die traurige Geschichte des Kaspar Hauser zeigt, dass sich ein Kind ohne Vorbild nicht entwickeln kann. Auch Tiere lernen durch *Ahmung*. Das Junge lernt *ahmend* von seiner Mutter, wie es Futter finden, Feinde erkennen, sich vor ihnen schützen kann. Holzschnitthaft ausgedrückt: das Junge schaut dem erwachsenen Tier ab, was dieses tut, und macht es nach.

Die meisten Kinderspiele sind *Ahmungs-* oder, genauer, Imitationsspiele. Es besteht ein Unterschied zwischen *Ahmen* und Imitieren, also Nachmachen. *Ahmung* ist im eigentlichen Sinn ein völlig unbewusster, physisch-psychischer Vorgang. Das

heißt, an jeder Wahrnehmung sind Körper, Nerven und Gefühl beteiligt, noch ehe sie bis zum Bewusstsein vordringt – was übrigens keineswegs immer der Fall ist, denn der weitaus größere Teil unserer Wahrnehmungen bleibt unbewusst.

Die Imitation dagegen ist ein bewusster, gewollter Entschluss. Manchmal gelingt auch eine Verschmelzung von beidem, so zum Beispiel, wenn ein Schauspieler in die Rolle einer Person schlüpft, deren Charakteristik er zwar bewusst »nachmacht«, sie aber zusätzlich so stark in sich aufnimmt, sich so sehr in sie einfühlt, dass er sie schließlich auch unbewusst *ahmt*. Das sind dann Höhepunkte schauspielerischer Kunst.

Die Spiele der Kinder sind also meistens zunächst Imitations-  
spiele, doch erwachsen auch sie aus einem elementaren Bedürfnis, die Umwelt nicht nur zu erkennen, sondern sich mit ihr identisch zu fühlen. Wenn, wie einmal beobachtet, ein Dreijähriger seinen winzigen Rucksack mit dem Inhalt einer Brezel und zweier Gummibärchen unter lautem Keuchen die Treppe hoch schleppt und dabei jammert: »Ich kann nicht mehr, ich muss zum Doktor!«, dann imitiert er nicht nur trefflich eine alte Dame, die im Stockwerk über ihm wohnt, sondern er fühlt sich in sie ein, er *ahmt* sie, er spielt wie ein Schauspieler. Auch Phantasiefiguren werden *geahmt*. Die Prinzessin aus dem Märchen, der Zauberer, die Barbiepuppe und später dann die jeweiligen Tagesgrößen aus Sport und Film. Das Kind identifiziert sich mit ihnen; für die Dauer des Spiels wird es selbst zu der vorgestellten Figur. Es ist amüsant, auf Werbefotos für Kinder- und Jugendmode zu sehen, wie die acht- bis zehnjährigen Mädchen die Haltung der erwachsenen Models *ahmen* und die Jungen die der forschenden Sportler oder der angehimmelten Musikstars.

Dass wir überhaupt *ahmen* können, beruht auf zwei biopsychischen Grundtatsachen, nämlich »auf der Fähigkeit, wahrzunehmen und auf das Wahrgenommene körperlich zu antworten«, also auf einem Wechselspiel zwischen Wahrnehmung und Muskelreaktion. Dazwischen dürfte das fühlende Erleben stehen. Was sich hier im Einzelnen genau abspielt, muss der naturwissenschaftlichen Forschung überlassen bleiben. In seinem

Bestseller »Die emotionale Intelligenz« gibt der Arzt und Psychologe Daniel Goleman einen organisch-medizinischen Überblick über das Zusammenspiel von Emotion und Verstand – ein Zusammenspiel, das vermutlich auch mit unserem Phänomen der *Ahmung* in Zusammenhang steht. *Ahmung* dürfte primär aus dem Gefühl erwachsen, das seinerseits als eine unmittelbare Reaktion auf bewusste und unbewusste Sinneseindrücke verstanden werden kann und das sich in mehr oder weniger sichtbaren körperlichen Veränderungen äußert. Sie können von den besonders auffallenden Verzerrungen der Gesichtszüge beim Lachen oder Weinen bis zu kaum merklichen, aber aussagestarken Veränderungen reichen, wie zum Beispiel Erröten, Pulsbeschleunigung, Änderung der Haltung usw. Weil ein Großteil unserer Sinneswahrnehmungen gar nicht bis zum Bewusstsein vordringt, sondern unbewusst bleibt, ist auch unser *Ahmungs*-verhalten grundsätzlich unbewusst.

Zwischen Sinneswahrnehmung, Gefühl und körperlicher Reaktion muss eine ständig fließende Kommunikation bestehen, unabhängig davon, ob das Bewusstsein davon Kenntnis nimmt. Das Gefühl als solches kann als eine evolutionäre Entwicklung des ursprünglichen Instinkts verstanden werden, wie er die Verhaltensweisen der Tiere bestimmt. So gesehen wäre die menschliche *Ahmungsfähigkeit* Teil oder Rest eines ursprünglichen Instinkts, der eine lebensnotwendige Anpassung an die Umwelt, an Klima und Landschaft, aber auch Schutz vor Feinden ermöglichen sollte. Als »Mimikry« haben manche Tiere diesen Instinkt zur Meisterschaft entwickelt. Das Chamäleon hat es darin bis zur Sprichwörtlichkeit gebracht.

Tiere sind durch ihren Instinkt in ihren Reaktionen festgelegt. Je einfacher die Organisation eines Tieres, desto eindeutiger sein Verhalten. Höher entwickelte, gefühlsbegabte Tiere haben in ihren Reaktionen bereits eine gewisse Breite an Möglichkeiten, die bei Haustieren infolge ihres Zusammenlebens mit dem Menschen noch zusätzlich erweitert ist und ihnen eine gewisse Wahl ihrer Reaktionen gestattet. Der Mensch selbst verfügt über das, was er Willensfreiheit nennt, das heißt, über eine weit gefächerte Skala an Aktions- und Reaktionsmöglich-