

Lachen im echten Leben: Ein möglicher Schutz gegen Einsamkeit und Rückzug

Wer viel lacht, ist weniger einsam, sozial isoliert oder zurückgezogen. Das haben Forschende des Instituts für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) in einer Studie herausgefunden. Das gilt vor allem für Menschen, die während Gesprächen, beim Besuch kultureller Veranstaltungen, aber zum Teil auch beim Lesen eines Buches viel lachen. Menschen, die vor allem beim Konsumieren digitaler Medien lachen, fühlen sich hingegen nicht sozial verbundener. Für die Studie wurden 5000 Erwachsene zwischen 18 und 74 Jahren in Deutschland online nach der Häufigkeit und der Gelegenheit ihres Lachens und nach dem selbst empfundenen Gefühl der Einsamkeit sowie der sozialen Isolation und dem sozialen Rückzug befragt. „Unsere Ergebnisse lassen vermuten, dass Lachen dabei helfen kann, soziale Bindungen zu stärken und Einsamkeit, Isolation und sozialen Rückzug zu überwinden“, sagt Studienleiter Prof. Dr. André Hajek aus dem Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung. Die Ergebnisse haben die Forschenden im Fachmagazin Health Science Reports veröffentlicht.

Literatur: Hajek et al. Laughing during conversations, but not in response to digital media, is associated with less loneliness, social isolation, and social withdrawal: A cross-sectional study of German adults in 2023. Health Science Reports. 2025.

DOI: <https://doi.org/10.1002/hsr2.71354>