



**Ein Mädchen wird ausgelacht**  
Gelotophobie-Betroffene bilden sich dies nur ein, leiden aber genauso.

# Die lachen schon wieder über mich

Fotos: Masterfile, ZVG

**PHOBIE** → Wer Angst hat, ausgelacht zu werden, leidet. Eine Studie soll helfen.

**britta.krauss**  
@ringier.ch

**F**ür Katrin (Name geändert) klingt ein Lachen nicht nach Freude. Für die 30-Jährige ist Lachen bitterer Ernst. Jedes Mal ist es das Gleiche: Kaum hört sie jemanden nur kichern, verkrampt sich ihr Körper, ihr wird heiss. «Die lachen über mich», ist sie überzeugt. Dann kommt der Fluchtreflex. Wenn es gut läuft, zwingt Katrin sich, nicht wegzulaufen. «Du musst ruhig bleiben», redet sie sich ein. «Entspanne dich.»

Katrin leidet unter Gelotophobie – der Angst, ausgelacht zu werden. Wann das angefangen hat, daran erinnert sie sich nicht. Nur



**Die Psychologin**  
Jennifer Hofmann (26) forscht.

eines weiss sie: **Ein normaler Alltag ist schwer. Selbst das unschuldigste Lächeln kann für die 30-Jährige zur Qual werden, ein Angriff auf ihr Selbstwertgefühl.**

Die Betroffenen fangen in solchen Momenten an zu zittern, erröten oder schwitzen. Sie haben Angst, schämen sich. In extremen Fällen ziehen

sie sich zurück oder vermeiden bestimmte Situationen. Zum Beispiel das Zufahren oder den Besuch im Restaurant, sagt Jennifer Hofmann (26) vom Psychologischen

Institut der Universität Zürich. «An Gästen vorbeizugehen und sie lachen zu hören, ist für Gelotophobiker schlimm», sagt die Psychologin. Ständig überprüfen sie sich. Schauen, ob sie den Pulli falsch herum angezogen haben – nur um sicherzugehen, dass man keinen Spott auf sich zieht.

So wie Katrin gehe es etwa sechs Prozent aller Schweizer, schätzt Hofmann – darunter Männer und Frauen jeden Alters. Seit 2009 arbeitet sie mit an einem Forschungsprojekt zum Thema Gelotophobie. **Schon rund 200 Schweizer haben an der Studie teilgenommen.** Hofmann braucht noch mehr: «Mit den Ergebnissen wollen wir Betroffenen helfen und eine Methode zur Behandlung entwickeln», sagt sie.

Tatsächlich weiss man bislang nicht viel über das Phänomen. Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen. Auch die Ursachen sind unklar: «Manche berichten von Erlebnissen aus ihrer Kindheit

und Jugend, bei denen sie gehänselt, verspottet und ausgelacht wurden», sagt Hofmann. **«Sie haben Lachen und Humor nicht als etwas Positives erlebt, sondern etwas, das man nutzen kann, um zu verletzen.»**

Als «Entdecker» des Phänomens gilt der deutsche Psychotherapeut Michael Titze. Er gab ihm 1995 seinen Namen. Abgeleitet hat er den Begriff von den griechischen Wörtern

für «Lachen» (gelos) und «Angst» (phobos).

Weil Gelotophobie heute noch wenig bekannt ist, hat Katrin erst im Internet erfahren, dass sie damit nicht alleine ist. «Es gibt noch zu wenig zu dem Thema», musste sie feststellen. «Ich hoffe, dass es bald Möglichkeiten gibt, um etwas dagegen zu tun.» Bislang traut sie sich nur, mit engen Vertrauten darüber zu sprechen. Sonst, so fürchtet Katrin, könnte man sie ja auslachen. ●

## → MITMACHEN

### Teilnehmer für Studie gesucht

Machen Sie sich oft Gedanken darüber, ob Sie bei der Arbeit oder bei privaten Anlässen auf andere lächerlich gewirkt haben? Im Umgang mit anderen fühlen Sie sich ungeschickt, und es fällt Ihnen schwer, ungezwungen zu reden? Sagen Sie oft Einladungen ab, weil Sie befürchten, Sie könnten ausgelacht oder schikaniert werden? Möchten Sie nicht das Ziel von Witzen und Spott sein?

Wer mehrere dieser Fragen mit «Ja» beantwortet und mindestens 18 Jahre alt ist, kann an der Studie der Universität Zürich teilnehmen. Jeder, der mitmacht, hilft damit langfristig anderen. Am Anfang steht eine kurze anonyme Online-Befragung. Wer will, kann dann noch für eine Sitzung an die Universität kommen. Den Fragebogen und mehr Infos gibt es unter dem Link: <http://www.surveymonkey.com/s/Gelo3>