

LACHYOGA, COACHING & MEHR

HausArzt Balance

Bereit für die Schmunzel-Therapie?

Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen", lautet ein Zitat des Philosophen Immanuel Kant. Höchste Zeit also, die Lachmuskeln zu trainieren. Denn hin und wieder losprusten flutet den Körper mit Glückshormonen und pumpt durch die tiefere Atmung Sauerstoff in jede Zelle. Wie die Wissenschaft der Gelotologie (von griechisch gelos: "lachen") bestätigt, stärkt Lachen gleichermaßen Körper und Seele.

Lachen wirkt ähnlich wie Joggen

Als ein Pionier der Heiterkeits-Forschung gilt US-Wissenschaftsjournalist Norman Cousins. Aus persönlichen Gründen – er litt unter einer schmerzhaften Wirbelsäulenerkrankung – verordnete er sich selbst in den 1960er-Jahren eine Humortherapie. Immer wenn seine Schmerzen kaum auszuhalten waren, schaute er bewusst Slapstick-Filme oder las Cartoons. Bald stellte er fest: Nach etwa zehn Minuten Kichern ließen die Beschwerden in der Regel deutlich nach.

Etwa um die gleiche Zeit begann der Psychiater William Fry an der kalifornischen Stanford University, die nachweisbaren körperlichen Effekte des Lachens zu untersuchen. Er löste in den darauffolgenden Jahren eine Flut an Studien zum Thema aus.

Inzwischen gilt vor allem die stresslindernde, entzündungshemmende und Wer auch in Krisenzeiten die lustigen Seiten des Lebens wahrnimmt und Lachen gezielt übt, nimmt Sorgen das Gewicht

> Text: Tanja Eckes Illustrationen: Marina Friedrich

immunstärkende Wirkung als gesichert. Ein gängiges Zitat unter Lachforschern: "Lachen ist Joggen im Sitzen." Wenn der Körper bei Lachanfällen in Schwung gerät, sind mehr als hundert Muskeln beteiligt.

Hihi, das kitzelt!

Witzig eigentlich, dass sich erst Mitte des 20. Jahrhunderts jemand wissenschaftlich mit einer uralten Verhaltensweise auseinandersetzte. Herzhaft gelacht wurde schließlich schon zu allen Zeiten.

"Wahrscheinlich erfanden Menschenaffenmütter vor etwa acht Millionen Jahren den ersten Anlass des Lachens, nämlich das Kitzeln. Auf liebevolle Art erleichterten sie den Affenbabys durch
dieses lustvolle Ablenkungsmanöver das
Entwöhnen von der Mutterbrust", sagt
der Kulturwissenschaftler Professor Dr.
Rainer Stollmann von der Universität



Bremen. "Bis heute brauchen wir einen stimulierenden Anlass zum Lachen", erklärt der Experte, "sei es, durch tatsächliches Kitzeln oder eine Situation oder Aussage, die uns im übertragenen Sinne kitzelt."

Humor ist allerdings eine individuelle und auch kulturell bedingte Angelegenheit. Was der eine zum Kugeln findet, entlockt dem anderen noch nicht mal ein müdes Lächeln. Doch generell gilt: Jeder Lachanfall wirkt wie eine kleine



Artikel HausArzt - 2020/IV Seite 42-43

LACHYOGA, COACHING & MEHR



pie. Stollmann: "Lachen hilft, Spannung abzubauen. Dabei genießen wir ganz den gegenwärtigen Moment, Und es verbindet."

Lachen schweißt zusammen

John Cleese, Mitglied der berühmten Monty-Python-Truppe, beschrieb diesen Effekt so: "Es ist nahezu unmöglich, irgendeine Art von Distanz oder sozialer Hierarchie aufrechtzuerhalten, wenn du mit anderen vor Lachen heulst!" INTERVIEW _

"Lässt sich Lachen wirklich trainieren?"

Das fragten wir Maren Seemann, Coach und Lachyoga-Leiterin aus Hamburg, die nach einer Krebsdiagnose mit Lachtraining begann.

Eine Lachübung ist doch nicht vergleichbar mit echtem Lachen. Warum sollte ich Lachyoga machen?

Weil wissenschaftlich belegt ist, dass auch pantomimisches, also unechtes Lachen positiv auf den Körper wirkt. Manchmal fällt es im Alltag schwer, von Herzen zu lachen. Ich erlebe in meinen Gruppen immer wieder Menschen, die gerne lachen möchten, es sich aber nicht trauen oder sich nicht zugestehen.

Wie funktioniert das im Kurs?

Im geschützten Rahmen einer Lachyoga-Stunde hat man die Gelegenheit, sich im Lachen auszuprobieren – laut, leise, mit offenen und geschlossenen Augen, mit Atem- und Lautübungen. Das klappt nicht immerl, aber irgendwann wird eigentlich jeder "angesteckt". Oft wirkt die Stunde auch erst zu Hause nach, Viele beschreiben hinterher ein Gefühl von Entspannung, Wohlbefinden oder Wärme. Dass sie sich gestärkt und selbstbewusster fühlen

Würden Sie Lachyoga als Hilfe in traurigen, schmerzhaften Lebenssituationen empfehlen?

Ja, unbedingt. Meiner Erfahrung nach kann es sehr helfen, sich auch in Phasen von Trauer und Schmerz das Lachen zu erlauben. Die Gefühle verlieren ihre Schwere. Wenn ich

traurig bin oder sehr verletzt, vielleicht durch eine Erkrankung, dann ziehen diese Gefühle mich oft immer mehr in ihren Bann, wie ein Strudel.

Dieser Bann lässt sich brechen?

Sobald ich es mir gestatte, aus diesem Gefühl für einen Moment auszusteigen und zu lachen, dann sind die negativen Emotionen natürlich danach noch immer da, aber ihre Sogkraft ist geringer. Meiner Meinung nach verliert durch das Lachen Trauriges an Schwere, und das Schöne verstärkt sich.

Gibt es Menschen, die ein Talent zum Lachen haben?

Das glaube ich nicht. Manche brauchen vielleicht ein wenig länger, um sich zu öffnen und im Lachen loszulassen. Das liegt aber eher an der persönlichen Situation, nicht am Talent. Grundsätzlich spürt jeder von uns diese Leichtigkeit und kindliche Freude, die das Lachen uns beschert. Ich kann aus eigener Erfahrung nur dazu raten, ganz gezielt freudige Erfahrungen zu suchen.

Was sind Ihre persönlichen Tricks?

Zum Beispiel trage ich schon seit Langem bunte Socken, einfach weil ich das fröhlich finde. Oder ich koche bevorzugt mit einem Kochlöffel, der ein lachendes Gesicht hat. Ich singe und tanze auch gerne. Statt des Textes begleite ich die Melodie mit "ha, ha" oder "ho, ho". So kann jeder für sich Dinge finden, die das Herz öffnen und mal für laute, mal für stille Heiterkeit sorgen.

2020/IV HausArzt 43