



Die Kraft des Lachens

Karla Pense, Lach- und Resilienztrainerin

THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

In einer etwas älteren Ausgabe des Mitteilungsblattes las ich: „Krebs macht den Deutschen am meisten Angst“. Nur – Angst macht auf Dauer krank. Ein Teufelskreis also. Lachen ist das Gegenteil von Angst. Lachen macht uns frei. Beim Lachen hat der Verstand Pause. Nun ist uns in vielen Lebenssituationen so gar nicht zum Lachen zumute. Oder wir gestatten es uns nicht, wegen gesellschaftlicher Konventionen. Man lacht nun mal nicht, wenn man ernsthaft krank ist, arbeitslos, oder mit dem Tod konfrontiert wurde. Man ist niedergeschlagen, verzweifelt, hoffnungslos. Doch wer schreibt uns das vor? Und was bedeutet das für uns? Wir begeben uns oft in eine mentale Abwärts-spirale. Wir haben wenig Lebensenergie für die Bewältigung des Problems. Meist schauen wir in dieser Situation auf das Problem und werden dadurch noch trauriger. Manchmal schaffen wir es, durchzuatmen, uns innerlich aufzurichten und das Gedankenkarussell anzuhalten. Ein kostbarer Moment. Unsere Lebensenergie fließt wieder, es keimt Hoffnung auf und unser Durchhaltewille erwacht. Das hilft uns neue Kraft zu schöpfen und einen ersten kleinen Schritt zur Veränderung zu wagen. Und – Lachen schadet nicht. Lachen macht kein Problem größer – ärgern, verzeifeln, traurig sein macht kein Problem kleiner. Also warum nicht lachen?

Als unterstützende Methode ist Lachtraining einfach genial, weil es körperlich und mental stärkt. Bleibt noch unser Verstand, der sagt: „Du kannst doch nicht...“ Aber wieso nicht? Lachen ist die schönste, gesündeste und angenehmste Tätigkeit, der wir nachgehen können. „Aber es geht nicht einfach so...“ sagt Ihr Verstand? Dann sagen Sie ihm, es ist ein Training, genau wie Rückenschule. Und Lachen hat nachgewiesenermaßen keine schädlichen Nebenwirkungen. Außer – es ist ansteckend. Hahaha

Beim Lachtraining lacht man nicht „über etwas“ und auch nicht „über jemand“, bestenfalls über uns selbst. Wir lachen ohne Grund. Einfach weil wir lachen wollen. Wie kann das gehen? Und wieso wirkt es genau so, wie das Lachen über lustige Begebenheiten?

Früher hielt man das wohl eher zufällig entstehende Gelächter nicht für forschenswert. Doch nachdem sich der amerikanische Journalist Norman Cousins, dem die Mediziner nur noch ein halbes Jahr Lebensspanne voraussagten, mit intensivem Lachen selbst kurierte, wurde die Wissenschaft aufmerksam. Nach seiner niederschmetternden Diagnose entließ sich Cousins selbst aus dem Krankenhaus und zog ins beste Hotel. Dort verfügte er, dass jeder der zu ihm kommen wolle, ihn zum lachen bringen sollte. Außerdem sah er sich von früh bis spät lustige Filme an. Er bemerkte, dass er nach einer halbe Stunde Lachen etwa 2 Stunden schmerzfrei war. Damit nicht genug. Er erholte sich vollends und verließ das Hotel nach einiger Zeit als gesunder Mann. Die Ärzte waren mehr als verblüfft. Inzwischen gibt es sogar eine Wissenschaft die sich mit den Wirkungen des Lachens beschäftigt, die Gelotologie. Sie fand etwas Erstaunliches heraus. Wir haben in unserem Gehirn ein sog. Heiterkeits- und Lachnetzwerk. Es besteht aus drei Komponenten. Eine davon ist die kognitive (kognitiv=verstehen).

Die zweite Komponente ist die emotionale. Die dritte Komponente ist die motorische (Motorik=Bewegung). Da die drei Komponenten miteinander verbunden sind, setzt jede Stimulierung einer einzelnen die beiden anderen mit in Gang. Etwas konkreter? Wir verstehen den Witz, freuen uns und lachen. Der Impuls geht zu den beiden anderen Komponenten. Aus der emotionalen Richtung betrachtet: Wir freuen uns über etwas Schönes, es gehen Impulse an unser Gehirn und die Mundwinkel. Die Gelotologie erbrachte den Nachweis, dass es genau so gut funktioniert, wenn wir bewusst die Mundwinkel nach oben nehmen. Das tun wir beim Lachtraining intensiv und diese Komponente können wir selbst willentlich beeinflussen.

Der indische Internist Dr. Madan Kataria hatte ähnliche Erfahrungen gemacht wie Cousins. Er lachte jeden Morgen mit ein paar anderen im Park und stellte nach kurzer Zeit fest, dass es allen sehr gut tat. Nach 3 Wochen waren die Witze jedoch verbraucht und das Ganze drohte im Sande zu verlaufen. Dies wollte er nicht einfach so hinnehmen und ersann einfache Übungen, um diese statt Witze einzusetzen. Als er dann 1995 auf einem Schweizer Ärztekongress seine neu konzipierte Methode vorstellte, waren die anderen Ärzte fasziniert und begeistert. Von da an ging Lachyoga um die ganze Welt. Es geht nicht darum eine lächelnde Mine aufzusetzen, um smart und sympathisch zu wirken und wir wollen mit lautem Lachen auch nichts verdrängen. Es geht darum, sich bewusst aus einem meist von Bedenken und übermäßigen Sorgen gesteuerten Verhalten zu lösen. Unsere Gedanken über etwas sind es, die uns runterziehen, nicht die Ereignisse selbst. Und da Lachen sofort das Gedankenkarussell anhält, durchbrechen wir eingefahrene Muster.

Ein kleines Beispiel: Ihr Partner hat vergessen Brot zu kaufen. Wenn Sie an diesem Abend schon frustriert und genervt sind, wird es wahrscheinlich Vorwürfe und einen großen Krach geben, in dessen Verlauf alle hungrig und übellaunig zu Bett gehen. Sind Sie jedoch gut drauf und entspannt, wird Ihnen bestimmt etwas einfallen, wie sie die Familie auch ohne Brot satt bekommen und vielleicht bringen sich ja die anderen sogar auf kreative Weise ein. Hinterher könnte es sogar heißen: Wisst Ihr noch, als wir mal kein Brot hatten...

Merken sie den Unterschied? Ein komplett anderes Ergebnis nur durch Ihre innere Einstellung. Der Fakt blieb der gleiche. Und so ist es bei allem was uns begegnet. Wir können genervt, oder gelassen darauf reagieren, manchmal auch belustigt. Sie kennen bestimmt jemand, der auch dann noch lacht, wenn es dicke kommt. Beneidenswert solche Menschen, oder? Sie haben keinesfalls weniger Probleme als andere, nur gehen sie anders damit um. Und denken Sie an die Brotgeschichte. Aus dem einen Problem wurden durch schlechte Laune und Anspanntheit gleich mehrere. Sind wir nicht dumm, wenn wir weiter so agieren? Lachyoga und besonders Lach- und Resilienztraining hat durchaus das Potenzial, dass wir uns aus alten Verhaltensmustern lösen. (Resilienz ist unsere innere Stärke, die zeigt, wie wir mit schwierigen Lebenssituationen umgehen.) Etwas Zeit müssen wir uns allerdings geben und regelmäßig trainieren, denn die alten Gewohnheiten haben wir uns über unser ganzes Leben erworben. Die legt man nicht in einer Stunde ab. Weiterführende Infos unter: www.lach-dich-stark.de