

Lachen ist gesund! – nur so eine Redewendung?

Lachen ist noch viel gesünder als gemeinhin angenommen. Die Wirkungen liegen auch nicht allein im gesundheitlichen Bereich. Wer eine Kursreihe leitet, kann bei seinen Teilnehmern ebenso viele positive Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich wahrnehmen und persönlichkeitsstärkende Wirkungen feststellen.



Lachyoga nach der Methode des Arztes Dr. Madan Kataria öffnet den Zugang zu Intuition, Fröhlichkeit und Wohlbefinden. Die Übungen aktivieren den Körper, entspannen den Geist und wirken durchweg positiv. Wer viel lacht, lacht sich automatisch in eine positive Lebenseinstellung. Der Einstieg ins Lachtraining ist jederzeit möglich und erfordert keine Vorkenntnisse. Man muss dafür noch nicht einmal Übungsfolgen oder Figuren lernen. Lachen kann jeder. Man muss es einfach nur tun. Jede Woche eine Trainingstunde ist optimal.

Die vielen Bedeutungen des Lachens

Lachen kann eine Vielzahl von Bedeutungen haben. So ist es z.B. ein Ausdruck von Aggression, wenn wir jemanden auslachen, gemeinsames Gekicher im Bett kann Ausdruck sexueller Erregung sein, während das freundliche Grinsen im Vorübergehen die Funktion eines Grußes hat. Wir lachen schließlich nicht nur, wenn wir fröhlich sind, sondern auch, wenn wir nervös sind, Angst haben oder gekitzelt werden. Nach einem Schreck dient es als Entlastungsventil. Verhaltensforscher unterscheiden 18 verschiedenen Arten von Lächeln. Aber nur eine einzige Variante ist der Ausdruck spontanen, ehrlichen Vergnügens.

Das echte Lächeln

Beide Mundwinkel ziehen sich gleichzeitig nach oben, das ehrliche Lächeln beginnt also immer symmetrisch und ist mit Krähenfüßchen um die Augen gekoppelt. Die anderen sozial abgeschwächten Varianten des Lächelns beginnen immer leicht asymmetrisch. Offensichtlich ist der Mensch nicht in der Lage, das komplexe, motorische Muster «Lächeln» bewusst, ohne humorig-freudigen Auslöser, anzuschalten. Lachforscher fanden heraus, dass eine Minute Lachen ebenso erfrischend sein kann, wie 45 Minuten Entspannungstraining und zehn Minuten Lachen so aktivierend, wie 30 Minuten Rudern oder Joggen. Außerdem fördert es die Humorfähigkeit und die Kreativität. Häufiges Lächeln und Lachen wirkt gleichzeitig nach außen, auf unsere Mitmenschen und nach innen auf unsere Stimmung.

Wirkungen auf Körper und Psyche

Lachyoga fördert die psychische und physische Gesundheit im Alltag und in Krisen. Ein heiterer, lachender Mensch begegnet seiner Umwelt anders als ein pessimistischer Mensch. Bedingt durch größeren Mut und Gelassenheit in Kombination mit geringerer Nervosität sind fröhliche Menschen kontaktfreudiger, bei anderen beliebter und dadurch sozial erfolgreicher. Das bedeutet, der Lachende hat andere soziale Bezüge zu seinen Mitmenschen. Er reagiert also auch auf seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse anders als ein pessimistischer Mensch. Aus psychosomatischer Sicht besteht die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens hauptsächlich aus der Überwindung von Widrigkeiten. So kann Lachen der Beginn eines Weges aus einer scheinbar ausweglosen Situation sein, denn der Hauptauslöser des Lachens ist ja das plötzliche Erkennen von Zusammenhängen. Werden die Zusammenhänge einer belastenden Situation erkannt, dann löst sich die innere Anspannung in Form von Lachen und es zeigen sich neue Perspektiven. Und

Studien belegen, dass Teams, die zusammen lachen, auch besser zusammen arbeiten. Ein freundliches Arbeitsumfeld steigert die Leistungsfähigkeit und das Gefühl von Zufriedenheit im Job.

Lachen gegen Stress und Burnout

Lachen ist der größte Feind des Stresses. Statt Stresshormone werden beim Lachen Glückshormone, so genannte Endorphine ausgeschüttet. Selbst unter größten Arbeitsbelastungen können sich auf diese Weise Verspannungen lösen. Wer die Mundwinkel hochzieht, richtet sich automatisch auf und vermeidet eine traurige Grundhaltung. Das kontrollierende Denken und Handeln wird durch das Lachen aufgelöst, die geordneten Gedanken werden unterbrochen und die Kreativität kann wieder fließen.

Beim Lachen schaltet unser Körper auf eine Reflexatmung um, wodurch der Gasaustausch in unseren Lungen so hoch ist, wie bei Leistungssport. Unser Blut wird besser mit Sauerstoff versorgt und bei der Ausatmung entgiften wir vermehrt. Die verlängerte Ausatmung in den Entspannungsphasen wirkt direkt auf das vegetative Nervensystem. Das bedeutet, wir beeinflussen direkt wahrnehmbar unseren inneren Stresspegel und verringern die Burnoutgefahr. Lachyoga wird von uns Burnout-Lotsen sehr erfolgreich unterstützend in der Burnout-Behandlung angewandt.

Lachen gegen Schmerzen und Infektionen

Studien der Gelotologie, der Wissenschaft des Lachens, ergaben, dass Schmerzpatienten nach nur wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung erfahren, die mehrere Stunden anhalten kann. Aber auch das körpereigene Immunsystem wird durch Lachen aktiviert. So können Blutinhaltsstoffe deutlich vermehrt werden, die für die Immunabwehr wichtig sind. Auch T-Zellen, die den Körper gegen viele Krankheitserreger schützen, nehmen durch das Lachen zu.

Lachen und das Immunsystem

Die körpereigene hormonartige Substanz Gamma-Interferon aktiviert und koordiniert die Produktion von mehreren Abwehrstoffen, während sogenannte Killer T-Zellen bereits infizierte Zellen vernichten. Der amerikanische Immunologe Lee S. Berk hat festgestellt, dass bei lachenden Personen die Blutwerte von Gamma-Interferon, Killer-Zellen und Antikörper steigen. Selbst einige Tage nachdem man sich, zum Beispiel, einen lustigen Film angesehen hat, sind wesentlich höhere Werte feststellbar, als bei Menschen, die in den letzten Tagen keinen Grund zum Lachen hatten.

Lachtraining

Niemand braucht zu befürchten, dass er auf Kommando lachen müsse. Wir lachen auch nicht „künstlich“. Lachen ist uns angeboren und wenn wir uns die Chance dazu geben, kommt es ganz leicht aus uns heraus. Jeder weiß, Lachen ist ansteckend und in der Gruppe entwickelt es sich fast von allein.

Es lohnt sich in jedem Falle Lachyoga auszuprobieren und die vielfältigen Wirkungen am eigenen Leib zu verspüren.

Quellen: Henri Rubinstein: "Die Heilkraft Lachen" (Hallwag) / Michael Titze: Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. / Wikipedia