

# Lachlokomotive durch die Mensa

Alternatives Patientenseminar des Tumorzentrums Erfurt machte mit Lach- und Resilienztraining bekannt

Von Angst bis Verzweiflung reichen Assoziationen zum Thema Krebs. Die Behandlungen reichen von Operation, Bestrahlung bis Chemotherapie. Lachen als Therapie stößt da eher auf Skepsis.

Von Iris PELNY

ERFURT.

Mit wenigen Worten bringt es Trainerin Kathrin Posegga auf den Punkt: „Einzige Nebenwirkung: Wohlfühlen.“ Dagegen ist wohl nichts zu sagen. Und so starten die Seminarteilnehmer nach den Anweisungen von Partnerin Karla Pense ihre ersten Lachübungen. Sie begrüßen sich Hände schüttelnd – und herzlich lachend. Sie bewegen sich als Lachlokomotive unter ho ho, ha ha, he, he und

hu, hu auf der Stelle. Die Hände vor den Augen bilden eine Humorbrille und das Gekicher beim Anblick des Nachbarn ist nach anfänglicher Irritiertheit wirklich ansteckend. Es wird in begeistert in die Hände geklatscht, bewusst ein- und ausgeatmet. Und dieses kontrollierte Lachen ist richtig ernsthaft gemeint. Es stimuliert u. a. Lymphbahnen und Akkupressurpunkte, die leichte Bewegung analog von Yogaübungen füllt den Patienten und Helios-Mitarbeitern in der Gruppe nicht schwer. Der Erlebnisvortrag der beiden Lach- und Resilienztrainerinnen hat Erfolg.

Hilfreich sind auch die theoretischen Ausführungen von Kathrin Posegga. Ja, es gibt dafür auch eine wissenschaftliche Grundlage. Seit 40 Jahren er-

forscht die Gelotologie das Lachen. Lachen wirkt wie Medizin. Positiv werden Herz- und Kreislauf stimuliert, Insulin- und Cholesterinwerte stabilisieren sich, das Immunsystem wird gekräftigt, neutralisiert freie Radikale besser. Lachen stärkt die Lungenfunktion – und verringert das Schmerzempfinden durch eine Mehrproduktion entzündungshemmender Stoffe. Das klingt für Krebspatienten durchaus interessant.

Lachen unterstützt die Krisenbewältigung, sieht auch Dr. Hubert Göbel, Geschäftsführer des Tumorzentrums Erfurt auf dem Gelände des Helios-Klinikums. Das Patientenseminar zeige damit Möglichkeiten auf, selbst aktiv zu werden. Zumal die beiden Trainerinnen ihr Programm bereits bei Selbsthil-

fegruppen wie Frauen nach Krebs praktizieren. „Resilienz ist innere Stärke“, erklärt derweil Kathrin Posegga und meint, dass sich der persönliche Umgang mit Konflikten durchaus trainieren lasse. Dabei hilft das Lachen, um für Momente innerlich die Probleme loslassen zu können. Eine prima Methode, sich selbst – und ohne jegliche Hilfe von außen – in einen positiven Gemütszustand zu bringen.

Der Zaubertrick, den Karla Pense den Seminarteilnehmern erklärt, heißt: Zygomaticus. Das Prinzip: Geschauspielertes Glück. Ich tue so, als ob – ich glücklich bin. Und das Gehirn reagiert auf das bewusste Hochziehen der Mundmuskeln (Zygomaticus) wie auf eine echte positive Information. Die Lach-

übungen helfen Glücksstoffe freizusetzen. Diese bekämpfen die negativen Stresshormone, die durch Angst, Wut und Verzweiflung die Körperfunktionen von Patienten belasten. „Es wird durch das Lachen alles einfacher, bis hin zur Kommunikation auch von Angehörigen mit dem Patienten. Wenn ich miteinander lachen kann, kann ich auch wieder etwas bereden“, argumentiert Karla Pense. „Ein so fröhliches Patientenseminar habe ich noch nicht erlebt“, lacht Helios-Pressesprecherin Brigitte Kohlberg kräftig mit. Sie will „einfach auf dem Laufenden“ bleiben, „was es an Alternativen und Entwicklungen gibt.“ Ohne negative Nebenwirkungen: Denn lachen schadet nicht.

Kontakt: [www.lach-dich-stark.de](http://www.lach-dich-stark.de)