

Wenn das Zwerchfell tanzt

Über die heilsame Wirkung des Lachens und Atmens

Text: Peter Cubasch

Wer kennt sie nicht, Tränen der Freude und Tränen der Trauer? Freude, die grundlegende Emotion der Verbundenheit und der Solidarität, entsteht im Spiel, bei der Vorfreude auf angenehme Ereignisse und in heiteren Begegnungen und sie erinnert uns an die kindliche Unbeschwertheit und Offenheit am Lebensanfang. Eine grundlegende Freude ist die Daseinsfreude. Sie ist

stiller als lautes Lachen und eher mit einem inneren Lächeln verbunden, aus dem dankbaren Empfinden mit sich selbst und mit dem „Großen und Ganzen“ in Harmonie zu sein. Diese Freude am Leben wurde uns in die Wiege gelegt. Der Humorforscher und Psychiater William Fry, Begründer der modernen Lachforschung, der Gelotologie, hat um 1970 begon-

schwindet, Ärger sich in ein Nichts auflöst und eine depressive Stimmung vergeht. Als wichtige physiologische Auswirkungen des Lachens benennt er den anregenden Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, auf das Verdauungssystem, auf die Muskulatur des Rumpfes und der Mimik und die Stärkung des Immunsystems. Er empfiehlt gesundheitsbe-

TIPP

LACHEN TRAINIEREN

- Lach- und Atemkurs zum Kennenlernen: 19.-22. Juni 2014 in Wien
- Lachyoga-Ausbildung in Wien 24./25. Juni 2014

www.cubasch.com



„Lachen kann man lernen: Konkret bedeutet das Mundwinkel hochziehen, Augenring-Muskulatur kontrahieren, rhythmisch ausatmen und dabei „HaHa-Ha“ artikulieren.“

Peter Cubasch, Atemtherapeut und Lachtrainer

nen, die Auswirkung von Humor und Lachen auf die seelische und körperliche Gesundheit zu untersuchen. Nach seinen Erkenntnissen kann Lachen bewirken, dass Furcht

wussten Menschen, regelmäßig das Lachen zu üben, denn es sei „eine Leibesübung mit dem Zuckerguss des Amüsemments“. In den letzten Jahren konnte die wissenschaftliche



○ WISSEN

WAS „LACHEN“ ALLES KANN!

- Lachen setzt Glückshormone frei und reduziert Stresshormone.
- Lachen stärkt das körpereigene Immunsystem.
- Lachen dämpft das Schmerzempfinden.
- Lachen trainiert das Herz-Kreislauf-System.
- Lachen erhöht die Konzentrations- und Lernfähigkeit.
- Lachen trainiert ca. 240 Muskeln.
- Lachen hebt die Stimmung und die Kommunikationsbereitschaft.
- In Gemeinschaft mit anderen lacht man 20-mal so oft wie allein.
- 1 Minute Lachen wirkt wie 10 Minuten Entspannungstraining.
- 10 Minuten Lachen wirken wie 45 Minuten Ausdauertraining.
- Kinder lachen 400-mal am Tag, Erwachsene etwa 15-mal.

Lachforschung, an der weltweit etwa 250 Forscher beteiligt sind, diese Ergebnisse bestätigen und ergänzen.

GELACHT WIRD IM GEHIRN

Schon vor mehr als 2000 Jahren wies Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike, darauf hin, dass die Freude, die Fröhlichkeit, das Lachen und das Scherzen gesund sind und von nirgendwo anders herkomme als vom Gehirn. Willibald Ruch, ein in Zürich lehrender Professor für Psychologie, hat auf den Grundlagen der aktuellen Neurobiologie einen wichtigen Beitrag für die Lachtheorie und die Lachpraxis geliefert. Er spricht von einem Lach- und Heiterkeitsnetzwerk, bei dem immer drei Komponenten beteiligt sind: eine emotionale, eine kognitive und eine motorische Komponente. Alle drei sind im Gehirn so eng miteinander verknüpft, dass von einem neuronalen Netzwerk gesprochen werden kann. Wenn eine dieser Komponenten aktiviert wird, treten in der Regel die anderen mit in Aktion: Wir lachen, haben positive Gedanken, empfinden angenehme Gefühle. Normalerweise sind die emotionale Komponente – also Freude, gute Laune oder Glücksgefühle – oder die kognitive Komponente – also ein zündender Witz oder eine heitere Geschichte – der Einstieg in das Netzwerk. Spätestens seit der Erfindung des Lach-Yoga ist jedoch bekannt, dass der Zugang zum Lach- und Heiterkeitsnetzwerk auch über die motorische Komponente genommen werden kann. Konkret bedeutet das Mundwinkel hochziehen, Augenringmus-

kulatur kontrahieren, rhythmisch ausatmen und dabei „HaHaHa“ artikulieren. Es mag unglaublich klingen, dass man dadurch gute Gefühle und positive Gedanken bekommen soll, aber zahlreiche Mitglieder von Lachklubs können bestätigen, dass es zuverlässig wirkt.

DAS ZWERCHFELL TANZEN LASSEN

Lachen und Atmen sind nicht zu trennen. Beim „Lach-Atem“ tanzt das Zwerchfell. In der Antike wurde das Zwerchfell als „Seelenmuskel“ bezeichnet. Dieser Begriff macht deutlich, dass unser emotionaler Ausdruck und viele Gefühle, insbesondere aber das Lachen und Weinen, vom Zwerchfell getragen oder verhindert werden. Ein schlaffes Zwerchfell kennzeichnet Antriebslosigkeit und Traurigkeit, ein verspanntes Zwerchfell kennzeichnet Angst, Stress oder Zorn, ein „fröhliches“ Zwerchfell kennzeichnet Lebendigkeit und Lebensfreude. Darum: Lachen Sie mal wieder und genießen Sie Ihre Lebendigkeit!

Ein neuer Anfang für Ihr Leben. Durch intensive Begegnungen, die nur in den **Fasten für Genießer®-Hotels** möglich sind, erhalten Sie starke Impulse für Ihre Selbstfindung und Achtsamkeit.

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Sie fühlen sich wie neugeboren.
Genießen Sie den Luxus des Einfachen!

Mehr erfahren Sie auf unserer Website
www.fastenfuergeniesser.com

2014
Fasten für Genießer® Hotel
ZERTIFIZIERT

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSPFÖRDERUNG