

Ein Lächeln befreit Körper und Seele

Vielen Erwachsenen ist das Lachen vergangen – aber es lässt sich lernen ...

VON MARLIES MOHR
E-MAIL: MARLIES.MOHR@VN.VOL.AT

Hohenems (VN) Als Kinder haben wir etwa 400 Mal am Tag über alles Mögliche gelacht. Erwachsene geworden huscht uns im Durchschnitt höchstens 15 Mal ein Lächeln übers Gesicht. Dabei ist Lachen so gesund. Doch keine Sorge. Lachen kann man wieder lernen. Einer, der jeden ohne Schwierigkeiten zum Lachen bringt, ist Peter Cubasch.

Wenn er jeden Finger seiner Faust einzeln öffnet und dabei ein lautes „haha“ und „hoho“ erklingen lässt, bleibt kein Auge trocken. Der Bann bricht. Einfach so. Lachen ohne Grund, ohne Witz und ohne Komik – und doch so unheimlich wohltuend. Das ist nur ein Beispiel. In den „Lachstunden“, die Peter Cubasch in seinem „Atemhaus“ in Hohenems anbietet, können ernste Zeitgenossen noch viel mehr lernen. Dass Lachen ein Grundbedürfnis des Men-



Kinder haben das Lachen noch nicht verlernt.

(Foto: Mohr)

schens und sehr ansteckend ist und dass man so häufig wie nur möglich lachen sollte.

Heitere Bewegung

„Wer sich länger auf das Lachen einlässt, wird bald einen tieferen Sinn darin entdecken“, verspricht der Psychotherapeut und Dozent am Mozarteum in Salzburg mit verklärtem Lächeln. Mit Hokuspokus hat das alles nichts zu tun. Lachen ist so

alt wie die Menschheit. Eine wirkliche Lachbewegung, die unter dem Namen „Lach-Yoga“ bekannt geworden ist, gibt es jedoch erst seit acht Jahren.

Begründet hat sie der indische Arzt Dr. Mandan Katari. In einem Park in Bombay überredete er eine Gruppe von Spaziergängern, mit ihm zu lachen. Zuerst probierten sie es mit Witzen. Ohne Erfolg. Schließlich versuchte

es Katari mit spielerischen Lachübungen, die er mit rhythmischen Klatsch- und Atemübungen sowie Dehnungen aus dem Yoga verband. Die Lachgruppe erregte Aufsehen. Immer mehr Passanten schlossen sich den Übenden an – mittlerweile gibt es in Indien rund 800 Lachgruppen.

Dass Erwachsene nicht mehr so häufig lachen, hängt nach Ansicht von Cubasch mit Leistungsdruck zusammen. „Erwachsene wollen perfekt sein. Sie haben einfach Angst, sich lächerlich zu machen“, weiß er aus seiner langjährigen Arbeit. Doch Lachen befreit Körper und Seele. Der gesundheitliche Wert wird durch die Lachforschung, die Gelotologie, belegt.

Die Lachforschung

Lachforscher fanden heraus, dass zehn Minuten Lachen den gleichen Wert wie eine Stunde Joggen hat und eine Minute ebenso erfrischend wirken soll wie 45 Minuten Entspannungstraining. „Lachen ist ein Jungbrunnen“, sagt Peter Cubasch. Eine Lachstunde beginnt mit einer Belebung des Körpers durch Dehnen und Gähnen und einer behutsamen Aktivierung durch rhythmische Atem- und Stimmübungen. Darauf folgen verschiedene Lachübungen, ergänzt durch entspannende und haltungsfördernde Körperübungen. Den Abschluss kann ein Tanz oder eine stille Meditation bilden.

Was das Lachen alles kann

Vielfältige positive Wirkungen

- Lachen gegen Stress und Verspannungen: Beim Lachen werden im Körper des Menschen etwa 300 Muskeln aktiviert.
- Lachen stärkt das Immunsystem: Bei lachenden Personen steigt die Pro-

duktion von körpereigenen Abwehrstoffen.

- Lachen lindert Schmerzen: das belegen Studien.
- Lachen unterstützt die Verdauung und regt den Kreislauf an: Durch die intensive Lachatmung wer-

den die Verdauungsorgane massiert und die Lungenfunktion wird gesteigert.

- Lachen verändert die Gedankenwelt: Wer lacht, gewinnt Abstand zu belastenden Dingen und erkennt leichter neue Perspektiven.
- Lachen verändert die Psyche und die Beziehungen: Wer lacht, begegnet seiner Umwelt anders als ein trauriger Mensch.