

Lachen ist gesund ... und befreit uns von Stress



Am Anfang musste ich mich ordentlich überwinden. Wildfremde Leute grundlos lauthals anzulachen, war mir einfach peinlich. Mit der Zeit hatte ich meine Scham überwunden und mein Lachen kam natürlicher, meine Laune besserte sich zusehends und es stellte sich ein entspanntes Gefühl von Leichtigkeit ein. - Autor: GS

Aber alles der Reihe nach. Eine Freundin fragte mich, ob ich zum „Lachtreff“ mitgehen wollte. Ich hatte einmal vor Jahren in einem Rhetorikseminar sehr viel Gutes darüber gehört und auch ein paar interessante Übungen gemacht, deshalb willigte ich ein. Im Kreis von ca. 10 Personen begannen wir mit den Übungen. Wir spielten Alltagssituationen, zum Beispiel Einkaufen gehen oder Putzen, und lachten dabei über dieses und jenes. Wir gingen durcheinander im Kreis und lachten jeden schallend an, der uns entgegenkam. Lachen ist ja bekanntlich ansteckend, dafür sorgen schon die [Spiegelneuronen](#).

Das anfangs gekünstelte Lachen fiel immer leichter. Kombiniert mit Lockerungs- und Atemübungen führte das dazu, dass wir uns immer entspannter fühlten. Nach einer Stunde Lachtraining kam ich mir leicht wie eine Feder vor. Mich fasziniert, dass Lachen eine derartige Wirkung auf meinen Körper ausübt.

Die Wirkung von Lachen

Gelotologie (1) hat nichts mit Erdkunde zu tun, sondern ist die Wissenschaft von den Auswirkungen des Lachens. Sie beleuchtet körperliche und psychische Aspekte des Lachens. Gelotologen sehen im Humor sehr viele positive Auswirkungen. Demnach stärkt das Lachen das Immunsystem, vertreibt Frühjahrsmüdigkeit, verändert Gedankenmuster und verbessert

Heilungsprozesse. Außerdem ist es ein Stresskiller: Beim Lachen werden Endorphine freigesetzt, Verspannungen lösen sich, ja sogar gegen Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen ist es hilfreich. Ein Wundermittel also und ganz rezeptfrei!

Humor im Alltag

Aus der Sicht der Stressbewältigung ist es also durchaus ratsam, mehr Humor in seinen Alltag einzubauen. Wir können uns z.B. vermehrt mit Leuten umgeben, die uns zum Lachen bringen, Komödien anstatt dramatischer Filme ansehen oder öfter lustige Geschichten lesen. Auch die für Österreich typische Kabarett-Szene können wir nützen, um öfter von Herzen zu lachen. Wenn wir besonders darauf achten, finden sich sicher noch zahlreiche Gelegenheiten, um sich humorvoll zu entspannen. Besonders effektiv ist dabei, wenn man über sich selbst lachen kann.

Selbst, wenn wir keinen Grund zum Lachen finden, gibt es eine Möglichkeit, um die positiven, körperlichen Wirkungen hervorzurufen. Es genügt schon eine Minute lang durchgehend die Mundwinkel hochzuziehen und mit einem - wenn auch gekünstelten - Lächeln das Gehirn anzuregen, so dass die Ausschüttung von Endorphinen beginnen kann! Hierzu gibt es auch ein unterhaltsames Video von Vera F. Birkenbiel:
<https://www.youtube.com/watch?v=zjMqTW5n6w8>

(1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Gelotologie>