



„Wer den Tag mit
einem Lächeln beginnt,
hat ihn bereits gewonnen“

(Cicero)



Lächeln - das sanfte Training für die Seele

Lächeln ist in erster Linie ein Zeichen für unser seelisches Wohlbefinden, aber auch für Achtsamkeit, Freundlichkeit und Dankbarkeit. „Lächeln ist die schönste Sprache der Welt“ - das drückt die Bedeutung dieser wunderbaren Mimik sehr gut aus und diese Sprache kennt wirklich jeder. Es sollte allerdings von Herzen kommen, ehrlich sein und spontan, denn nur dann wirkt es sympathisch für unser Gegenüber. Geht es uns schlecht, fällt es uns schwerer, ein Lächeln über die Lippen zu bekommen - es wirkt dann eher aufgesetzt.

Vom Lächeln zum Lachen...

Ärzte haben beobachtet, dass fröhliche Menschen mit Krankheiten besser fertig werden. Auf die psychologische Lach-Wirkung als Ausdruck von Zuneigung und „Es ist nicht so schlimm“-Botschaften bauen auch Kliniken, die zum Beispiel „Clown-Doktoren“ einsetzen. Eckart von Hirschhausen (Mediziner, Kabarettist und Gründer des Vereins „Humor hilft heilen“) erklärt, dass man Leute in einer unangenehmen Situation auf die Beschäftigung mit etwas Positivem hinlenken soll - das ist das Ziel. Lachen sei vor allen Dingen ein soziales Signal, was Aggressionen mindert, Menschen zu Gruppen verbindet und Stress abbaut, sodass wir auch physisch beim Loslachen locker lassen. Diese Effekte werden auch genutzt bei der Therapie von Depression - Lachen gilt als Schutzfaktor gegen seelische Erkrankungen.

Lachen beginnt im Gehirn

Noch bevor der Körper sich vor Lachen biegt, hat das Gehirn die Pointe erfasst. Verschiedene Gehirnzentren werden zunächst durch Impulse aktiviert, z. B. wenn wir gekitzelt werden, uns jemand einen Witz erzählt oder wir uns einfach nur von Herzen freuen. Für die vollbrachte Arbeit belohnt sich das Gehirn schließlich mit der Ausschüttung von Glückshormonen.

Lachen als Zusatztraining

Lachen bringt die Atmung in Schwung, wirkt stressabbauend und zudem werden die Muskeln trainiert. Lachen ist also Training? - ja, sogar schwere körperliche Arbeit: Von Gesicht bis zum Bauch sind beim Lachen viele verschiedene Muskeln beteiligt. Allein der „Lachmuskel“, genannt Zygomaticus, spannt die Gesichtsmuskeln an, auch die des Tränensackes, so dass wir Tränen lachen können. „Mir tut vor Lachen mein Bauch weh!“ - bei einem richtigen Lachanfall pressen die Bauchmuskeln mehrmals die Luft mit Höchstgeschwindigkeit hinaus und das mit erheblichem Kraftaufwand. Die Atmung geht um ein Vielfaches schneller und die Lunge nimmt somit viel mehr Sauerstoff auf wie gewöhnlich. Dabei wird der Brustkorb teilweise schmerzhaft gezerrt und das Zwerchfell „hüpft“. Die schnellere Atmung regt dabei den Blutfluss an - das macht das Lachen so gesund. Mediziner haben zudem festgestellt, dass durch das Lachen mehr T-Zellen aktiviert werden und so das Immunsystem gestärkt wird. „Ich lach mich schlapp“ Nach einem herzhaften Lachen kommt der Körper irgendwann wieder zur Ruhe. Nach der großen Muskelanspannung und der inneren Massage durch das vibrierende Zwerchfell sind die Muskeln nun gut durchblutet und entspannt und somit war der Lachanfall ein perfektes Training und hat auch noch Spaß gemacht.

Fazit: Lachen ist gesund und darum sollten wir es viel öfter tun!