



Lachen tut einfach gut!

Der Weltlachtag am 3. Mai soll auch einen Beitrag zum Weltfrieden leisten. In Deutschland treffen sich an diesem Tag in vielen Städten Menschen in Gruppen. In Zürich und München findet am Weltlachtag eine Lachparade statt. Wir sprechen mit Lachtrainerin Ute Liebhard über das Lachyoga und die Auswirkungen des Lachens.

Frau Liebhard, Sie sind Lachtrainerin. Kann man Lachen denn wirklich lernen?

Liebhard: Die Fähigkeit zum Lachen haben wir alle in die Wiege gelegt bekommen. Die erste Kommunikationsform zwischen Mutter und Kind ist ja das Lächeln. Aber leider lachen wir mit zunehmendem Alter immer weniger. Das kindlich-herzliche Lachen, das so ganz von innen kommt, verliert sich mit der Zeit – durch den sogenannten Ernst des Lebens. Und das fängt früh an. Vor allem ältere Menschen erzählen oft aus ihrer Kindheit ähnliche Situationen: Wenn sie viel gelacht und Blödsinn gemacht hatten, ermahnten die Eltern: „Mach doch nicht so einen Schmarrn!“ oder fragten vorwurfsvoll: „Warum lachst du jetzt?“

Aber schon Säuglinge in den ersten Lebenswochen machen Lachbewegungen im Gesicht. In der Psychologie sagt man, dass diese für uns erkennbaren Lächelbewegungen etwas mit der Hirnreife zu tun haben; aber jeder hat diese Fähigkeit in sich. Auch Blinde lächeln, selbst wenn sie kein Gegenüber haben beziehungsweise es nicht sehen.

Und diese Fähigkeit verliert sich dann?

Liebhard: Verlieren im Sinn von: Sie tritt in den Hintergrund. Wir vergessen es, weil wir im Stress zu sehr auf andere Dinge konzentriert sind. Schauen Sie sich einfach mal um, wie viel oder wenig Lächeln Sie in Gesichtern sehen. Das ist natürlich auch kulturell unterschiedlich. Den Italienern zum Beispiel liegt das Lächeln und Lachen mehr als den Deutschen.

Lachen müssen wir also nicht lernen, sondern es geht darum, es wieder in uns zu wecken. Dabei geht es nicht um ein Lachen, das lauthals alles überdeckt. Sondern er geht vielmehr um ein Lächeln, das von innen herauskommt. Es geht um den einen Millimeter, den man die Mundwinkel hochzieht, und um das Gefühl, das man dadurch bekommt, letztlich um ein Gefühl von Freude, von Herzlichkeit.

Und das kann man tatsächlich trainieren?

Liebhard: Sicher. Lachtraining, wie man es im Lachyoga macht, ist eine Möglichkeit. Spielerische Übungen aus einer Kombination von Spielen, Lachen, Klatschen und Atmen führen wieder ins Lachen.

Gerade bei Stress atmet man sehr flach und nicht voll durch. Man ist unter Druck und kann dann auch nicht mehr richtig denken. So entstehen Krankheiten, die auch gesellschaftlich zum Problem werden. Denn der Stress macht sich im Körper fest und kann sich nicht mehr lösen. Beim Lachen atmen wir automatisch richtig tief und fest; so kann sich auch der Stress im Körper wieder lösen. Probieren Sie mal: Ziehen Sie nur die Mundwinkel ein wenig hoch und Sie werden sofort merken, wie sich automatisch Ihre Atmung verändert. Probieren Sie es! Gleich atmen Sie tiefer ein. So kann man Stress ganz einfach entgegenwirken.

Bei manchen Übungen spielen wir das Lachen auf ganz einfache Weise: Indem man sich die Hand gibt, sich in die Augen zu schaut und dabei ein bisschen lacht. Auch wenn wir nur so tun, als würden wir lachen, kommt dann plötzlich das Lachen so richtig hoch. Wichtig dabei ist: Der Körper unterscheidet nicht, ob wir wirklich lachen oder es nur spielen. Die physiologische Wirkung ist immer gleich. Und diese Tatsache kann man bewusst nutzen: Auch wenn es gerade nicht so leicht ist, kann man sich sagen: Pass auf, ich tu meiner Gesundheit etwas Gutes und lache!

Wenn man das schafft, tut das einfach gut ...

Liebhard: Ja. Das ist auch wissenschaftlich bewiesen. Lachen ist gut gegen Bluthochdruck, es reguliert das Herz-Kreislaufsystem, stärkt das Immunsystem und kann sogar helfen, wenn man depressive Veranlagungen hat. Lachen ist also tatsächlich gesund!

Seit etwa 40 Jahren gibt es eine eigene Wissenschaft, die das erforscht: die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen. Ein amerikanischer Psychiater hat etwa auch Blutuntersuchungen gemacht – vor, während und nach dem Lachen – und festgestellt, dass die Blutwerte sich positiv verändert haben, die Immunabwehr im Blut sofort sichtbar besser wurde und sogar die Werte der T-Killer-Zellen, die bei Krebspatienten wichtig sind.

Lachen können hat aber auch etwas mit Humor zu tun, oder?

Liebhard: Je mehr man das Lachen für sich übt und trainiert, umso humorvoller wird man, weil man die Dinge spielerischer angeht. Humor setzt ja voraus, dass ich überhaupt erfasse, was an einer Sache lustig sein könnte. Dafür brauche ich Sprache und einen freien Kopf, um es kognitiv erfassen zu können. Das geht leichter, wenn man die Dinge nicht verbissen oder unter Druck angeht.

Trotzdem bleibt aber auch: Humor versteht nicht jeder – und nicht jeder den gleichen! Beim Lachtraining geht es hingegen einzig um die Bereitschaft, das Lachen zu probieren. Und das ändert die Perspektive gegenüber allem, auch gegenüber Problemen, denn die kann man – sozusagen – weg- oder kleinlachen. Das gilt natürlich vor allem für alltägliche Dinge, an denen man sich sonst aufreiben würde oder sich selbst anklagend runterziehen würde. Aber es hat dann eine Auswirkung auf alles. Erst mal herzlich lachen setzt Energie frei und rettet die Stimmung – für sich, aber auch für andere.

Welche Erfahrungen haben Sie mit diesem Training in Firmen?

Liebhard: Manchmal gibt es am Anfang Zurückhaltung. Oft sind die Menschen dann über das positive Erlebnis überrascht. Man erlebt sich im Mitarbeiterkreis



von einer ganz anderen Seite – „So kennen wir den Herrn Huber ja gar nicht!“ – und nimmt sich ganz anders wahr. Das überträgt sich auch in den Arbeitsalltag.

Das Betriebsklima ändert sich, bekommt neue Impulse. Gut gelaunte Mitarbeiter sind motivierter, kreativer, entschärfen Konflikte. Sie gehen leichter zu einem Kollegen, der niedergedrückt ist, lachen ihn an und machen ihm Mut.

Besteht nicht die Gefahr, ernste Situationen ins Lächerliche zu ziehen oder zu banalisieren?

Liebhard: Klar. Ich kann nicht hingehen und sagen: „Hey, ist doch alles nicht so schlimm; geht ja vorüber und hahaha ...“ – Das ist absolut kontraproduktiv.

Aber wenn jemand gut gelaunt ist, dann kann er auch mit Respekt dem anderen begegnen und das Positive kommt trotzdem an. Es geht sicherlich nicht darum, krampfhaft zu versuchen, den anderen aufzumuntern. Erst recht, wenn es – noch – nicht passt.

Und auch für jeden persönlich gilt: Trauer braucht ihren Raum und ihre Zeit. Aber irgendwann darf man das auch wieder ruhen lassen. Dann darf man ganz bewusst auch wieder eine Entscheidung treffen und sagen: „Okay, jetzt habe ich mich oft genug geärgert über das gleiche Thema, ich war lang genug echt traurig über die Sache. Jetzt ist es genug!“



Foto: © privat

Ute Liebhard,

1962, ist ausgebildete Heilpädagogin. Sie leitete zuletzt zwei Frühförderstellen bei der Lebenshilfe im Landkreis Miesbach. Gleichzeitig machte sie eine Ausbildung zur Lachtrainerin und Therapeutin. Seit 2007 hat sie eine Lachschule und hält Seminare und Vorträge mit Schwerpunkt Stressmanagement, Teambuilding, Lachen und Humor.

www.lachtrainer.de

Welche Menschen kommen denn zu Lachseminaren?

Liebhard: Alle Typen. Menschen, die gut drauf sind und einfach mal etwas anderes ausprobieren möchten. Viele kommen aus einer Trauer und weil sie sich sagen, jetzt wird es Zeit, dass ich mal wieder fröhlicher werde. Dann gibt es auch die Neugierigen.

Viele sind überrascht über die entspannende Wirkung, die die Lachübungen auf den Körper haben. Sie kommen müde und schlapp an und fühlen sich danach richtig munter, freier, heiterer. Überraschend ist, wie schnell alle in Kontakt kommen, obwohl sie sich nicht kannten. Kontakt, Nähe, Vertrautheit entstehen schnell. Die Menschen öffnen sich und erzählen von Dingen, die sie sonst nie erzählen würden. Viele berichten davon, dass sie im Alltag mutiger werden, sich mehr trauen.

Und wenn man kein Seminar besuchen möchte, haben Sie Tipps, wie man im Alltag anfangen kann?

Liebhard: Das Lächeln üben: sich hinsetzen, den Mundwinkel liebevoll nach oben ziehen. Dabei darf man durchaus etwas übertreiben, damit man spürt, welche unglaubliche Wirkung das hat, wie unsere Glückshormone aktiviert werden. Und das dann auch bei allen Alltagsarbeiten ausprobieren: Wenn ich putze, Mundwinkel hoch und dann erst anfangen, weil es der ganzen Sache eine andere Energie gibt.

Am Morgen im Bad: Schauen Sie in den Spiegel und entscheiden sie dann, ob sie mit dieser Person Kontakt aufnehmen wollen. Wenn nein, dann lächeln Sie und fragen Sie sich noch mal.

Oder wenn man in einen Raum kommt und nicht ganz so positive Schwingungen wahrnimmt. Statt zu sagen, die anderen lächeln ja nie, die schauen immer so griesgrämig ... Immer: Die anderen, die sollen mal anfangen. Aber so funktioniert es leider nicht. Lächeln ist eine Entscheidung! Ich kann es ganz aktiv entscheiden und damit habe ich meiner Gesundheit, mir selbst und vermutlich meinem Umfeld schon was Gutes getan. Der kleine Lachmuskel am Jochbein ist trainierbar. Und wenn ich das tue, dann wird der immer mehr nach oben wollen, weil er sich unwohl fühlt, wenn er hängt. Je mehr wir es tun, umso mehr überschreiben wir unsere alten Muster und geben diesem neuen Muster, sprich Lächeln und Lachen, eine Chance.

Vielen Dank für das Gespräch.