



Hintergrundinfos zum Zwischenspiel: Gibt's da was zu lachen?

Je häufiger, desto besser: Lachen macht gesund

© Shotoshop/Stefan Redel



Fast zwanzig Männer und Frauen, alte und junge, stehen auf einer Wiese im Kreis und sehen sich fest in die Augen. Plötzlich fängt einer an leise zu kichern¹.

Immer mehr schließen sich an, lachen lauter und lauter und halten sich schließlich vor Lachen den Bauch. Dann lacht eine Dame gackernd² wie ein Huhn, schlägt mit den Armen wie mit Flügeln³ und hüpf⁴t wild umher. Die anderen tun es ihr nach.

Schließlich galoppieren⁵ alle wie Pferde fröhlich herum und können gar nicht mehr aufhören zu lachen.

Jede Woche trifft sich die Gruppe in ihrem Lachclub und trainiert Lachübungen wie diese. Warum? Weil Lachen gesund ist. Und weil die meisten Menschen im heutigen Alltag selten Grund zum Lachen haben. Über 100 Lachclubs gibt es in Deutschland, Österreich und der Schweiz, und sie werden immer beliebter. Ein Lach-Yoga-Verband mit dem Namen "Hoho-Haha" bildet neue Lachtrainer professionell aus. Lach-Yoga ist eine Mischung aus einfachen Übungen zum Atmen und speziellen Lachübungen, die den ganzen Körper in Bewegung bringen. Dabei kommt der Mensch von ganz allein in positive Stimmung. Ein indischer Arzt, Madan Kataria, erfand die ungewöhnliche Methode vor etwa zwölf Jahren.

10 Minuten Lachen bringt so viel körperliche Fitness wie 30 Minuten Joggen! Egal ob man jemanden freundlich anlächelt⁶, wie ein Kind vor Freude quietscht⁷, über sich selbst lacht oder einfach nur leise schmunzelt⁸. Das Wichtigste ist: je mehr, desto besser. Denn jedes Mal, wenn wir lachen, werden Informationen an das Gehirn gesendet, die Hormone⁹ produzieren und gute Laune machen. Und das ist, wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, gut für die Gesundheit. Regelmäßiges Lachen stärkt das Immunsystem, reduziert¹⁰ Schmerz, baut Stress ab, hilft bei Depressionen und hohem Blutdruck. Lachen ist auch das beste Mittel gegen jede Art von Angst: Denn durch das Lachen gewinnt der Mensch mehr Vertrauen in sich selbst und Angst wird in Mut und Lebensfreude verwandelt. Man wird insgesamt fröhlicher, optimistischer und regt sich nicht mehr so schnell auf.

Was aber, wenn man keinen Humor hat? Kein Problem, meinen professionelle Lachtrainer. Die Technik des Lachens kann man in ihren Lachseminaren lernen. Ob aber auch ein Sinn für Humor erlernt werden kann, ist die Frage. Einer der Führenden auf dem Gebiet der Lachforschung, der Züricher Wissenschaftler Willibald Ruch, beschäftigt sich zurzeit mit dieser Frage.

Lachübung:
Schauen Sie sich intensiv den Smiley an.



Beim Anschauen werden Informationen an das Gehirn gesendet, die sagen: „Hallo – hier wird gelacht!“ Dadurch werden Glückshormone produziert und Sie fühlen sich gleich besser. Ganz so, als ob Sie selbst gelacht hätten.

- 1 kichern: leise und in hohen Tönen lachen
- 2 gackern: Menschen sprechen, Hühner gackern.
- 3 der Flügel, -: die „Arme“ von Vögeln
- 4 hüpfen: leicht springen
- 5 galoppieren: schnellste Bewegung des Pferdes

- 6 anlächeln: jemanden freundlich ansehen
- 7 quietschen: helle Töne von sich geben
- 8 schmunzeln: lächeln, weil man etwas lustig findet
- 9 das Hormon, -e: chemischer Stoff im Körper
- 10 reduzieren: kleiner machen, abbauen

Witz:

Gehen zwei Zahnstocher¹² durch den Wald. Plötzlich läuft ihnen ein Igel¹³ über den Weg. Sagt der eine Zahnstocher zum anderen:
„Du, ich wusste gar nicht, dass hier ein Bus fährt.“



© Sebastian Duda/fotolia.com
© Janine Wittig/fotolia.com

12 der Zahnstocher, -: kleiner, spitzer Gegenstand aus Holz (wie eine Nadel) zum Säubern der Zähne
13 der Igel, -: kleines Tier mit vielen spitzen Stacheln auf dem Rücken