

Rendsburg-Eckernförde

# Trübsal kann man weglachen

Den Weg aus düsteren Stimmungen finden: Spezielles Yoga hilft bei Stressabbau und Stärkung des Immunsystems



Am 20. März ist Frühlingsanfang. Bis dahin droht die Wettervorhersage mit trüben Tagen, niedrigen Temperaturen und immer wieder Niederschlägen jeglicher Art. Der graue Himmel und das wenige Licht führen in Herbst und Winter bei vielen zu depressionsartigen Verstimmungen. Doch mit einigen Tipps, Tricks und vor allem der richtigen Einstellung holt man sich sein sonniges Gemüt zurück. Die Landeszeitung beleuchtet in einer Serie einige wichtige Aspekte. Heute: das Lachen.

**RENSBURG** Lachen ist gesund – das ist bekannt. Und wer es tut, obwohl es aus seiner Sicht eigentlich gar nichts zu lachen gibt, der ist auf einem guten Weg. Um den Alltag mit einfachen Mitteln schöner, fröhlicher und heiterer zu gestalten, gibt es seit etwa 20 Jahren Lachyoga. Verbreitet wurde diese Form von Yoga von dem indischen Arzt Madan Kataria. Von ihm wurde auch der Rendsburger Holger Thiesen zum Lachyoga-Trainer

ausgebildet. „Parallel zu den Entwicklungen in Indien praktizierte der Arzt Patch Adams in den USA auf einem ganz ähnlichen Prinzip basierend“, erklärt der 61-Jährige.

Beim Lachyoga entsteht Gelächter ohne Grund zunächst aus einem künstlichen Lachen heraus, das in ein echtes übergehen soll. Denn Kataria geht davon aus: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.“ Wer daran glaubt, für den liegt der Schlüssel des Glücks unglaublich nah. Doch auch, wer sich lieber an bewiesene Tatsachen hält, tut gut daran, so oft wie möglich zu lachen: Es baut erwiesenermaßen Stress ab und steigert

das Wohlbefinden, es stärkt das Immunsystem und erhöht den Sauerstoffaustausch im Gehirn – und steigert dadurch die Konzentrationsfähigkeit. Der Körper schützt beim Lachen Glück-

hormone aus, und diese Endorphine wirken entzündungshemmend und schmerzstillend. Für Thiesen, der vorrangig als Lebensberater tätig ist, ist das Lachen deshalb eine von drei Säulen, die



Holger Thiesen  
Lebensberater

„Lachen ist die Basis, danach folgt die Sprache. Ich kann meine Gedanken durch Worte beeinflussen.“

aus seiner Sicht für das Glück seiner Kunden wichtig sind. „Lachen ist die Basis, danach folgt die Sprache. Ich kann meine Gedanken durch Worte beeinflussen“, so Thiesen. Wichtig seien klare Sätze, eine eindeutige Sprache. So schaffe man laut Thiesen mehr Verbindlichkeit. „Ungewissheit vor etwas erzeugt Angst, und die entsteht durch unklare Kommunikation.“ Es gelte daher, unter anderem Worte zu vermeiden, die für einen selbst negativ behaftet sind oder zu allgemein gehalten sind. Dazu gehören beispielsweise „man“ statt „ich“, „aber“, „immer“ oder „alle“. Die dritte Säule seien bestehende Regeln, die man nicht akzeptieren, sondern überprüfen solle, wenn man mit einer Situation unzufrieden ist.

Aus Thiesens Sicht ist alles eine Frage der inneren Einstellung – auch Depressionen, Migräne oder Burnout. Seinen Leitspruch hat er von Karl Valentin übernommen: „Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Dieser Spruch ließe sich auf vieles im Leben übertragen.

„Jeder hat die Wahl und kann eine Situation als Tragik oder Komik betrachten. Viele Leute gehen falsch an die Dinge heran, ansonsten hätten sie gute Laune.“

Seiner Erfahrung nach betreffen meist ganz andere Dinge als das Wetter die Gedanken. Männer beispielsweise hätten oft Angst vor Armut oder sozialem Abstieg, während sich die Gedanken der Frauen häufig um familiäre und gesundheitliche Fragen

drehen. Im Sommer sei die Ablenkung größer, und die Sorgen schlummerten im Hintergrund.

Doch was auch immer jeder einzelne mit sich herumträgt, woran er glaubt oder auch nicht, eines steht fest: Lachen schafft Nähe zu Menschen. Kinder tun es bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene hingegen nur etwa 15 Mal. Und so kann man es zum Schluss mit Pippi Langstrumpf halten: „Wenn ich die ganze Nacht wach gelegen und mich darauf gefreut habe die Blumen zu gießen, lasse ich mich von dem bisschen Regen nicht daran hindern.“ *Katrin Schaupp*

## FAKTEN ÜBER DAS LACHEN

> Lachen tut ganzheitlich Körper, Geist und Seele gut: Der ganze Körper wird vom Lachen erfasst, es wird tiefer geatmet als sonst, die Atemfrequenz vervielfacht sich. Dadurch werden die Zellen mit mehr Sauerstoff versorgt und Muskeln aktiviert. Außerdem werden Immunsystem und Verdauung ebenso angeregt wie Herz und Kreislauf.

> Das Geräusch des Lachens entsteht dadurch, dass beinahe das gesamte Luftvolumen der Lungen beim Lachen ausgestoßen wird. Im Kehlkopfbereich werden dadurch die Stimmbänder aktiviert – so wird Lachen hörbar.

> Das Gehirn bremst beim Lachen die Produktion von Stresshormonen wie beispielsweise Adrenalin oder Kortisol. Anspannung und Stress fallen ab. Glückshormone werden im Gegenzug verstärkt ausgeschüttet.

> Bei einem echten Lachen sind bis zu 80 Muskeln am ganzen Körper aktiv. Lachen oder lächeln die Augen nicht mit, ist es nicht echt.

> 20 Sekunden Lachen soll etwa der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern entsprechen.

> Laut Lachforschern ist Lachen und Denken zugleich unmöglich.

> Die Wissenschaft vom Lachen heißt Gelotologie.

> Ein Lachanfall aktiviert US-Forschern zufolge zumindest kurzzeitig dieselbe Hirnregion wie die Einnahme von Kokain.

> Zu guter Letzt: Je länger und je öfter man täglich lacht, desto intensiver sind die Effekte. *ksc*

