

Die verschiedenen Vorteile des Lachens

am 18. Januar 2020 auf [Prepare For Change](#) veröffentlicht, übersetzt von Alkione



Verfasst von den Mitarbeitern der Depressionsallianz

Jede Person, die schon einmal bei einem privaten Witz mit Freunden gekichert hat, wird die Vorteile des Lachens verstehen. Es kann Stress abbauen, Endorphine freisetzen, die allgemeine Stimmung einer Person verbessern und sogar als Bewältigungsmechanismus für das tägliche Funktionieren dienen – all dies durch blosses Lachen.

Mentale Vorteile des Lachens

Wenn ihr euch jemals vor Lachen gekrümmt habt, werdet ihr wahrscheinlich zustimmen, dass Lachen körperliche Auswirkungen hat. Die Straffung der Bauchmuskeln beim Lachen ist ähnlich wie bei einem gezielten Training. Allerdings kommt uns das Lachen nicht nur bei der körperlichen, sondern auch bei der geistigen Leistungsfähigkeit zugute.

Abbau von Stresshormonen

Forscher der Loma Linda-Universität fanden heraus, dass positive Emotionen und Lachen den Cortisol-, Dopamin- und Adrenalin Spiegel im Körper senken. Die Reduzierung des Niveaus dieser Hormone trägt zu einem stärkeren Immunsystem bei, was bedeutet, dass man weniger Auswirkungen von Stress verspürt.

Freisetzung von Endorphinen

Einer der bekanntesten Vorteile des Lachens ist die Freisetzung von Endorphinen. Häufig als

“Glückshormon” bezeichnet, können Endorphine die Stimmung verbessern. Ein Artikel, der in den *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* veröffentlicht wurde, fand heraus, dass die Freisetzung von Endorphinen mit körperlicher Aktivität verbunden ist; daher wird die Freisetzung durch den körperlichen Akt des Lachens ausgelöst. Die Forscher schrieben auch, dass das Lachen bei den Probanden die Schmerzschwelle senkte, wodurch ihre Fähigkeit, Schmerzen zu ertragen, erhöht wurde.

Kann dazu beitragen, unbehagliche oder depressive Stimmung zu verbessern

Zusätzlich zu den verschiedenen kurzfristigen Vorteilen des Lachens, kann Lachen viele langfristige Effekte haben, wie z.B. die Verbesserung der Stimmung einer Person. Eine Person erlebt eine Depression, wenn ihr Dopamin-, Serotonin- und Noradrenalinspiegel – Neurotransmitter im Gehirn – reduziert wird. Lachen erhöht jedoch den Dopaminspiegel, indem es Endorphine im Gehirn ausschüttet, wodurch sich die allgemeine Stimmung einer Person verbessert. Psychologen bezeichnen dies als Lachtherapie, um Gefühle wie Depressionen oder Angstzustände zu reduzieren. Es ist eine Form der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapie, die keine Medikamente verwendet und nicht invasiv ist.

Lachen als Bewältigungsmassnahme

Ähnlich wie das Weinen ist das Lachen eine natürliche oder angeborene Fähigkeit für alle Menschen. Betrachtet man Kinder, so lachen sie über fast alles, besonders als Säuglinge. Über unsere peinlichen oder stressigen Situationen zu lachen, kann schwierig sein; Lachen kann jedoch eine nützliche Fähigkeit zur Bewältigung sein.



Lachen praktizieren

Während Lachen eine natürliche Fähigkeit ist, lachen nicht alle Menschen jeden Tag. Tatsächlich ist es möglich, dass Menschen monatelang existieren, ohne zu lachen. Um sicherzustellen, dass man die Vorteile des Lachens nutzen kann, ist es wichtig, das Lachen

regelmässig zu praktizieren und dabei verschiedene Ansätze zu verwenden. Wenn man den Geist über die Materie stellt, kann man das Lachen manifestieren, indem man nur an ein freudiges Ereignis denkt, das Glück in das eigene Leben gebracht hat. Indem man dieses Ereignis vor seinem geistigen Auge visualisiert, wird der Geist erhoben und ein Lächeln (vielleicht sogar Lachen) kann erlebt werden.

Eine weitere Möglichkeit, das Lachen als Bewältigungsmassnahme zu praktizieren, ist das Lachen über sich selbst. Ihr fragt euch vielleicht, warum eine Person über sich selbst lachen würde, wenn es stressig sein kann, wenn andere Leute über sie lachen. Forschungen haben ergeben, dass Menschen, die sich in unangenehmen Situationen befinden, ein hohes Mass an Stress erleben. Lachen kann die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren und die allgemeine Stimmung einer Person verbessern, so dass sie sich in negativen Situationen entspannter fühlt. Um zu lernen, wie man in solchen Situationen lachen kann, ermutigen Therapeuten die Patienten, das Lachen täglich zu praktizieren. Dies kann durch die Interaktion mit Freunden und Familie, durch das Anschauen von unterhaltsamen Fernsehsendungen oder durch das Lesen eines guten Buches geschehen.

Lach-Yoga

Kennen Sie den Satz: "Vortäuschen, bis man es schafft?" Das ist der Kern des Lach-Yogas. Die primäre Prämisse ist es, ohne Grund zu lachen, aber die Vorteile des Lachens zu erfahren.

Lach-Yoga wurde von Dr. Madan Kataria, einem Hausarzt aus Mumbai, Indien, Mitte der 1990er Jahre entwickelt. Er war auf der Suche nach einem Bewältigungsmechanismus, um mit dem Stress des Lebens in einer überbevölkerten Stadt umzugehen und entschied sich für eine Lachtherapie. Dr. Kataria versammelte eine Gruppe von Menschen, um Witze auszutauschen und das Lachen zu geniessen; er fand jedoch heraus, dass die Menschen auch dann lachen würden, wenn sie die Witze nicht humorvoll fanden. Da er erkannte, dass das Lachen ansteckend war, entwickelte Dr. Kataria Lachtechniken, in denen Atemübungen angewandt wurden.



Im Gegensatz zu traditionellen Yoga-Praktiken, bei denen Atemübungen durch körperliche Haltungen eingesetzt werden, fördert Lach-Yoga Atemübungen zwischen den Lachaktivitäten. Die Anwendung der yogischen Atmung hilft, Geist und Körper zu entspannen. Wenn man seine Atmung vertieft und beruhigt, wird alle Spannung aus dem Körper entfernt. Wenn sich der Körper entspannt, spiegelt der Geist den entspannten Zustand wider und man wird sich seiner gegenwärtigen Situation bewusst. Nach der Yogatheorie entfernt das Gewahrsein der Gegenwart das Bedauern der Vergangenheit und alle Bedenken für die Zukunft.

Neben der Entspannung von Körper und Geist bietet Lach-Yoga auch physische und psychische Gesundheitsvorteile. Durch die Anwendung von Tiefenatmungsübungen wird die Lungenkapazität einer Person erhöht und Sauerstoff an alle Körperteile, insbesondere das Gehirn, geliefert. Die Lachübungen erhöhen den Endorphinspiegel und reduzieren somit das Gefühl der Depression. Ausserdem verbessern die Lachübungen die Durchblutung der inneren Organe und fördern die Funktion des Verdauungstrakts einer Person.

Lach-Clubs

Lach-Clubs sind Zusammenkünfte von Einzelpersonen mit dem Ziel, durch Lachen das Gefühl von Stress zu reduzieren. Der erste Lach-Club wurde von Dr. Kataria in Mumbai, Indien, gegründet; mittlerweile sind diese Clubs jedoch weltweit in über 65 Ländern zu finden. Jede Person kann einem Lach-Club beitreten, unabhängig von ihrem Alter, ihrem Fitness-Level oder ihren kognitiven Fähigkeiten. Man muss keinen Sinn für Humor haben, glücklich oder gar gut gelaunt sein, um teilzunehmen. Alles was man braucht, ist eine Gruppe zu finden und die Vorteile des Lachens zu genießen.

Traditionelle Lach-Clubs treffen sich in Gemeindezentren oder Parks, aber es ist auch möglich,

sich in Online-Lach-Yoga-Clubs zu engagieren. Zum Beispiel könnte eine Person Skype-Lach-Clubs nutzen oder sich für Telefon-Lach-Clubs entscheiden.

Mark Twain sagte, dass die menschliche Rasse nur eine wirksame Waffe hat, und das ist das Lachen. Durch den Einsatz dieser "Waffe", sei es durch einen Lach-Club oder durch das Abrufen einer angenehmen Erinnerung, kann man die Vorteile des Lachens nutzen.

Quelle: [Laughter's Benefits](#)