

Spiel

Sind wir hier richtig? Wir kommen zum Lachen“, fragt ein älterer Herr, der neben seiner Frau die Stufen zum Eingang des AtemHauses hinaufgeht. Es ist Sonntagnachmittag, der erste im Monat. Peter Cubasch und seine Frau Cornelia haben die stimmungsvolle ehemalige Sommerresidenz der Grafen Waldburg-Zeil in Hohenems wieder für alle geöffnet, die lachen, tanzen, singen und zwischendurch Kaffee trinken möchten. Etwa 30 Menschen sind gekommen. Männer wie Frauen, Kinder und etwas reifere Menschen, Vorarlberger und Ausländer, auch zwei Frauen mit Behinderung.

Zu Beginn stehen alle im Kreis. Schüchterne Blicke. Einzelne fühlen sich wohl etwas verloren. Da kommt Peter Cubasch, spricht ein paar Worte zur Begrüßung, klatscht dann in die Hände. „Hi, ha, ho-o“, ertönt es aus seinem Mund und jene, die das bereits kennen, stimmen gleich mit ein. Bald gehen die Teilnehmer im Raum umher, klatschen und hi-ha-ho-en vor sich hin. Da zeigt der Lach- und Atemtherapeut die erste Übung vor, das

Lebenslust. Lachend wird das Leben unter ganz neuen Blickwinkeln gesehen.

des ATEMIS

Lachtherapie. Im AtemHaus in Hohenems wird gelacht – laut, herzlich, hemmungslos und ohne Grund. Lachen ist das Heilmittel schlechthin. Wie Balsam wirkt es auf Körper, Geist und Seele. BARBARA KOCH

Begrüßungslachen. Sie gehen weiter, nehmen Augenkontakt auf, schütteln sich die Hände, lachen einander dabei laut ins Gesicht. Zuerst wird noch absichtlich gelacht, doch schon bald hat es alle angesteckt. Sie sind nun mitten drin im Lachyoga. Und von Schüchternheit ist keine Spur mehr.

Gefühlswelt. Für Peter Cubasch, Lach- und Atemtrainer, Musik-, Psycho- und Paartherapeut sowie Universitätsdozent, ist Lachen die beste Atemübung: „Wenn wir lachen, machen wir automatisch alles richtig. Wir atmen tief ein und aus. Dabei lassen wir das Zwerchfell, den Hauptatemmuskel, tanzen.“ Die Griechen bezeichneten das Zwerchfell als Seelenmuskel, wählten diesen als Sitz der Gefühle. Beim Lachen wie beim Weinen wird das Zwerchfell erschüttert. Hält man Emotionen zurück, blockiert man den Seelenmuskel, ebenso



Heilmittel. Die Lachforschung beweist laufend die heilende Wirkung des Lachens.

den Kiefer. Machen uns seelischer Schmerz, lang andauernder Stress oder chronische Schmerzen eng, unbeweglich und gefühllos, wirkt Lachen oft Wunder. Kommt das Zwerchfell in Schwingung, werden unterdrückte Gefühle befreit. Und sobald der Mensch fühlt, ist er lebendig.

Während Kinder mehr als 400 Mal am Tag lachen, kichern oder lächeln, ist vielen Erwachsenen das Lachen offensichtlich vergangen: Sie machen's nur noch 15 Mal. Die Kleinen nutzen jede Gelegenheit, um unbeschwert zu lachen. Sie sind stets in Spiellaune. Die Lachtherapie ist als eine Art Rückführung zu sehen, denn an dieses Verhalten möchte sie anknüpfen. „Lachen ist für Erwachsene die Erlaubnis, wieder Kind sein zu können, neugierig zu sein und Fehler machen zu dürfen“, erklärt der Lachexperte. Neugier zeichnet Kinder unter anderem im sozialen, zwischenmenschlichen

Wunderbares Lachen – warum es wirkt

Stress weglachen

Lachen ist der größte Feind von Stress. Beim Lachen stoppt der Körper die Ausschüttung des Stress bildenden Adrenalins und produziert stattdessen Endorphine, Glückshormone.

Kraft für das Immunsystem

Die Immunologie hat festgestellt, dass bei lachenden Menschen die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen deutlich ansteigt.

Lachen lindert Schmerzen

Studien der Gelotologie belegen, dass Schmerzpatienten nach nur wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung erfahren, die mitunter mehrere Stunden anhält.

Verdauung und Kreislauf

Durch die intensive Lach-Atmung werden die Verdauungsorgane massiert und angeregt, die Lungenfunktion wird gesteigert. Blutdruck und

Herzfrequenz steigen kurzfristig an, um nach dem Lachen dauerhaft abzusinken.

Tor in eine neue Gedankenwelt

Beim Lachen lockern sich nicht nur die Muskeln, sondern auch die Gedankenmuster. Wer lacht, verliert keineswegs die Fähigkeit zu trauern oder ernst zu sein. Man gewinnt durch Lachen jedoch Abstand zu belastenden Dingen und erkennt leichter neue Perspektiven.

Atmen und Lachen



Grundlos. Lachen ohne Grund ist ebenso wertvoll wie spontanes Lachen.

Bereich aus. Sie scheuen den Blickkontakt zu anderen Menschen nicht, suchen ihn sogar bewusst. Doch je älter sie werden, desto vorsichtiger gestalten sie den Umgang mit anderen. Der Blickkontakt bricht immer mehr ab. In den Lachgruppen werden die meisten Übungen gemeinsam gemacht. Wohin man schaut, sieht man fremde, aber lachende Gesichter. Peter Cubasch hebt hervor, wie bedeutend die soziale Komponente ist: „Die Lachtherapie gibt einen kraftvollen Impuls, um das Vertrauen in sich selbst und in andere zu finden und zu leben.“ Er weiß aus seiner Erfahrung, dass viele Leute sich schämen, zu ängstlich oder zu skeptisch sind, um mit Fremden zu lachen. Sie fallen in ihren Augen damit aus dem „Normalen“ heraus. Doch der erfahrene Lach- und Atemtrainer weiß auch, dass zahlreiche

Menschen zur Erkenntnis gelangen, dass ihnen das Lachen guttut – warum also nicht über den eigenen Schatten springen?

Die moderne Lachbewegung wurde 1995 von dem indischen Arzt Madan Kataria in einem Park in Bombay erfunden. Er entwickelte rhythmische Klatsch- und Atemübungen, die er mit Dehnübungen aus dem Yoga verband. In Indien gibt es mittlerweile mehr als 800 Lachgruppen. Dem Therapeuten ist es ein Anliegen, dass sich solche Treffen in Vorarlberg ebenso durchsetzen wie im Ursprungsland des Lachyoga. „Mein Wunsch ist es, dass überall dort, wo es eine Jasserrunde oder einen Gesangsverein gibt, auch eine Lachgruppe eingerichtet wird – möglichst kostenlos.“

Peter Cubasch freut sich darüber, dass die Vorarlberger Landesregierung ein Zeichen gesetzt hat in Bezug auf die Bedeutung und Seriosität der Lachtherapie. Sie unterstützt sein Projekt „Lachend älter werden“, das eine Reihe von Senioren-Seminare zur Förderung der Lebensqualität mithilfe von Lachen und Atmen umfasst. Gerade das Thema Vereinsamung spielt im Alter oft eine Rolle. Gemeinsame Lach-Stunden können hier viel bewirken. Und das Angebot wird angenommen: Die ersten Seniorenverbände und gemeinnützigen Organisationen haben sich schon angemeldet.

Neuorientierung. Wenn Menschen sich nach schweren seelischen Veränderungen neu orientieren müssen, können Atemtraining und mitunter leichte Lachübungen diesen Prozess unterstützen. Im AtemHaus trifft sich wöchentlich eine Gruppe von Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. „Im Rahmen dieser Atemgruppe zur Krebsnachsorge erlernen sie, ihren Körper wieder zu spüren“, sagt Peter Cubasch. „Sie fühlen, dass sie heil sind und können sich mit der Zeit auch als Frau in dieser neuen Situation annehmen.“

Grundsätzlich ist es so, dass schwere Erkrankungen wie ein Damoklesschwert über den Betroffenen und ihrem Umfeld hängen. Das Lachen geht mehr und mehr verloren. Dabei könne es gerade in solchen Momenten eine Kraftquelle sein, versichert der Atemtrainer. Er erinnert sich an den Anruf einer Mutter, deren Kind an Leukämie

Atmen und Lachen im AtemHaus

Lach-Party

Jeden ersten Sonntag im Monat wird zwischen 15.00 und 18.00 Uhr gelacht, getanzt und gesungen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos.

Atemgruppen

Atemgruppe für Interessierte: jeden Mittwoch, 9.00 bis 9.45 Uhr
Atemgruppe zur Krebs-Nachsorge: mittwochs zwischen 10.15 und 11.00 Uhr, geleitet von Bettina von Siebenthal

Lachend älter werden

Die Senioren-Seminare zur Förderung der Lebensqualität durch Lachen und Atmen werden von Pensionisten- und Seniorenverbänden, kirchlichen, politischen und kommunalen Organisationen veranstaltet. Peter Cubasch leitet sie zwischen Oktober 2006 und März 2007.

Mehr Informationen

im AtemHaus Hohenems:
atemhaus@aon.at, Tel. 05576/79334
oder im Internet unter www.lafa.at

erkrankt ist. Verzweifelt hatte sie sich an den Kinderarzt gewandt, da die Diagnose die Lebensfreude der gesamten Familie zum Versiegen brachte. Der Mediziner legte der Frau ans Herz, gemeinsam mit ihrer Familie wieder mit dem Lachen zu beginnen. Der Atemtherapeut weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass Lachen keineswegs gleichbedeutend sei mit „Wir wollen etwas weglachen“. Es sei auch keine Art der Verdrängung: „Lachen hält vielmehr das Umfeld lebendig. Hier soll es demonstrieren ‚Wir sind eine starke Familie‘. Lachend wird das Leben unter ganz neuen Blickwinkeln betrachtet.“

Heilsam. Dass Lachen die beste Medizin ist, sagt der Volksmund seit eh und je. Mit den Anfängen der Lachforschung in den Sechzigerjahren ergaben sich jedoch zahlrei-

che belegte Beispiele für die heilsame Kraft des Lachens. So weiß man inzwischen, dass die willentliche, muskuläre Aktivität biochemische und hormonelle Veränderungen im Körper bewirkt – dabei macht es keinen Unterschied, ob ganz spontan natürlich gelacht wird oder bewusst und ohne Grund. Anstelle des Stresshormons Adrenalin werden beim Lachen beispielsweise im Gehirn Endorphine freigesetzt, so genannte Glückshormone. Diese aktivieren die schmerzhemmenden Systeme, das Schmerzempfinden sinkt teilweise für mehrere Stunden merkbar ab. Das vermittelte Glücksgefühl hilft außerdem bei Niedergeschlagenheit und Depressionen.

Zugleich wird beim Lachen die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen deutlich gesteigert. Die Forschung auf diesem Gebiet sei spannend, so Cubasch, denn: „Die erhöhte Antikörperbildung gibt Anlass zur Hoffnung, dass Entzündungen, Neurodermitis und sogar Krebs positiv beeinflusst werden können.“ Außerdem ist Lachen ein tolles Training für Herz und Kreislauf. Während man lacht, steigen Herzfrequenz und Blutdruck kurzfristig an. Auf längere Sicht pendeln sie sich jedoch auf einem niedrigeren Niveau ein. Laut einer Studie der Universität Graz hatten Schlaganfallpatienten, die vier Wochen lang Lachyoga trainierten, nachhaltig niedrigere Blutdruckwerte als solche, die wenig lachten.

Ideal ist Lachen auch bei Verdauungsproblemen. Denn dabei wird der Stoffwechsel angeregt und das Zwerchfell, die Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden werden spielerisch trainiert. Und noch weit aus mehr Körperpartien sind gefordert: Gesichtsmuskeln, Brust und selbst der Rücken. Lachen intensiviert die Atmung, bringt den Organen dadurch mehr Sauerstoff und hält die Gefäße elastisch. Zehn Minuten Lachen haben denselben Wert wie eine Stunde Jogging vermeldet die Lachforschung. Nicht umsonst kommen die Gäste auf der Lach-Party bereits nach wenigen Minuten ganz schön ins Schwitzen. Eine weitere Erkenntnis aus der Lachforschung: „Eine Minute Lachen wirkt genauso erfrischend wie ein 20-minütiges Entspannungstraining.“ Und so bleibt eigentlich nur noch eins zu tun: Lachen Sie. Am besten viel und jeden Tag. ◀

Peter Cubasch:
„Lachen ist für Erwachsene die Erlaubnis, wieder Kind sein zu können und Fehler machen zu dürfen.“

