

# Lachen – Tanz des Zwerchfells. Über die heilsame Wirkung des Lachens und Atmens

Von Peter Cubasch

## *1. Lachen*

### *Freude und Lachen*

Der Mensch ist ein Wesen, das sich nach Verena Kast aus der Fähigkeit erklären lässt, Freude und Angst zu empfinden. Angst macht eng und treibt in die Isolation. Freude hingegen, die grundlegende Emotion der Verbundenheit und der Solidarität, weitet. Freude kann viele unterschiedliche Auslöser haben. Sie entsteht im Spiel, bei der Erinnerung an geliebte Menschen, bei der Vorfreude auf angenehme Ereignisse und in heiteren Begegnungen. Helmuth Plessner betont, dass Lachen zur Freude gehört und lustvoll und gesund ist. Eine grundlegende Freude ist die Daseinsfreude. Sie ist stiller als lautes Lachen und eher mit einem inneren Lächeln verbunden, das aus dem dankbaren Empfinden resultiert, mit sich selbst und mit dem „Großen und Ganzen“ in Harmonie zu sein. Diese Freude am Leben wurde uns in die Wiege gelegt. Erich Fromm hat darauf hingewiesen, dass wir nichts haben oder tun müssen, um sie zu erleben.

Wenn wir in der Routine des Alltags, unter dem Druck von Arbeitsbelastung, im Stress von schwierigen Beziehungen oder bei Krisen und Schicksalsschlägen unsere Daseinsfreude verlieren, geht meist auch das Lachen verloren. Wir erkennen dann schmerzhaft, dass Gesundheit, Wohlbefinden, Humor und Lachen nicht selbstverständlich und dauerhaft sind. Oft sind besondere Anstrengungen erforderlich, die Lebensfreude wieder zu finden. Der Prozess der Wiederaneignung kann jedoch ein höheres Bewusstsein für das Geschenk des Lebens und „Ehrfurcht vor dem Leben“ im Sinne Albert Schweitzers mit sich bringen.

### *Lachen und Spielen*

Wie Freude und Lachen, so gehören auch Lachen und Spielen zusammen. Beide sind Kennzeichen unbeschwerter Kindheit und glücklichen Erwachsenseins. In der Kindheit ereignet sich Lachen meist in einer Spielsphäre, die im Gegensatz zur Ernstsphäre des Erwachsenen steht. Kinder lachen nicht über, sondern in lustigen Situationen und das bis zu 400-mal täglich. Sie befinden sich oft in Spiellaune und laden mit ihren Spielgesichtern zum Mitspielen und Mitlachen ein. Dabei sind es weniger komplizierte Brett- oder Kartenspiele, die zum Lachen reizen, sondern einfache Fang- und Bewegungsspiele, Rollenspiele, die Komik der Ungeschicklichkeit und das „So tun als ob“.

Die Fähigkeit zu spielen hat eine belebende Wirkung und sie ist Kennzeichen geistiger Gesundheit. Wer das Glück hatte, in seiner Kindheit viel zu lachen und zu spielen, wird auch als erwachsener und alter Mensch jede Gelegenheit nutzen, Spiel, Freude und Lachen ins Leben zu bringen. Erwachsene haben darüber hinaus die Möglichkeit, bewusst zu lachen. Sie können sogar über sich selbst lachen und dem Lachen eine humane Bedeutung geben und es absichtsvoll in das zwischenmenschliche Leben integrieren – selbst dann, wenn aktuelle Befindlichkeiten oder äußere Umstände zeitweise dagegen sprechen.

### *Lachen verbindet*

Anlässe und Auslöser des Lachens sind vielfältig. Es kann durch Kitzeln oder die Auswirkung von Lachgas ebenso ausgelöst werden wie durch Witze, Clownerie und Komik. Am häufigsten kommen Menschen in Gesellschaft mit anderen zum Lachen. So hat Robert Provine beobachtet, dass beim gemeinsamen Anschauen eines Films dreißigmal häufiger gelacht wird, als beim alleinigen Anschauen. Er fand auch heraus, dass 80% aller Lachsituationen in Gesprächen nicht humorinduziert sind. Vielmehr dienen sie dazu, Aufmerksamkeit und Zuwendung zu zeigen und den Gesprächsverlauf zu strukturieren oder den Rednerwechsel

anzudeuten. Lachen unterstützt demnach die Kommunikation. Selbst da, wo Sprache noch nicht oder nicht mehr verfügbar ist, hat Lachen eine verbindende Wirkung. Im Einklang mit einem offenen Blick signalisiert es freundliche Zuwendung. Das Sprichwort: „Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen“ bringt es deutlich zum Ausdruck: Aus der universellen Sprache des Lächelns, des Lachens und der Freundlichkeit kann Freundschaft werden. Menschen, die von Herzen miteinander lachen, können sich lange, meist das ganze Leben, daran erinnern. In der verbindenden Wirkung liegt die wichtigste Funktion des Lachens.

### *Lachen ist gesund*

Seit Urzeiten wird über die heilsame Kraft und die therapeutische Wirkung des Lachens berichtet. Besonders häufig wird seit der Antike seine antidepressive Wirkung hervorgehoben. Wir können uns gesund und lebendig lachen, wir können uns aber auch krank oder tot lachen – was zum Glück nicht der Realität entspricht und nur verdeutlichen soll, wie heftig man lachen kann. Der Humorforscher William Fry, Begründer der modernen Lachforschung, der Gelotologie, hat die Auswirkung von Humor und Lachen auf die seelische und körperliche Gesundheit untersucht. Nach seinen Erkenntnissen kann Lachen bewirken, dass Furcht schwindet, Ärger sich in ein Nichts auflöst und eine depressive Stimmung vergeht. Als wichtige physiologische Auswirkungen des Lachens benennt er den anregenden Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, auf das Verdauungs-System, auf die Muskulatur des Rumpfes und der Mimik und die Stärkung des Immun-Systems. Humorvoll empfiehlt er gesundheitsbewussten Menschen, regelmäßig das Lachen zu üben, denn es sei „eine Leibesübung mit dem Zuckerguss des Amüsemments“.

In den letzten Jahrzehnten konnte die wissenschaftliche Lachforschung diese Ergebnisse differenzieren und ergänzen. So wird inzwischen bestätigt, dass Lachen die Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit verbessert, dass es das Schmerzempfinden dämpft, dass es ein wirksamer Schutz gegen Stress und Verspannungen ist und dass es einen positiven Einfluss auf die Gedankenwelt, die Psyche und die sozialen Beziehungen haben kann.

### *Gelacht wird im Gehirn*

Schon vor mehr als 2000 Jahren wies Hippokrates daraufhin, dass die Freude, die Fröhlichkeit, das Lachen und das Scherzen von nirgendwo anders herkomme, als vom Gehirn. Dies wird inzwischen von der Hirnforschung mit ihren bildgebenden Verfahren bestätigt. Willibald Ruch hat auf den Grundlagen der aktuellen Neurobiologie einen wichtigen Beitrag für die Lachtheorie und einen hilfreichen Impuls für die Lachpraxis geliefert. Er spricht von einem Lach- und Heiterkeits-Netzwerk, bei dem immer drei Komponenten beteiligt sind: eine emotionale, eine kognitive und eine motorische Komponente. Alle drei sind im Gehirn so eng miteinander verknüpft, dass von einem neuronalen Netzwerk gesprochen werden kann. Wenn eine dieser Komponenten aktiviert wird, treten in der Regel die anderen mit in Aktion: wir lachen – haben positive Gedanken – empfinden angenehme Gefühle. Normalerweise sind die emotionale Komponente – also Freude, gute Laune oder Glücksgefühle – oder die kognitive Komponente – also ein zündender Witz oder eine heitere Geschichte – der Einstieg in das Netzwerk. Spätestens seit der Erfindung des Lach-Yoga ist jedoch bekannt, dass der Zugang zum Lach- und Heiterkeits-Netzwerk auch über die motorische Komponente genommen werden kann. Konkret bedeutet das: Mundwinkel hochziehen, Augenring-Muskulatur kontrahieren, rhythmisch ausatmen und dabei „HaHaHa“ artikulieren. Mag es auch unglaublich klingen, dass man dadurch gute Gefühle und positive Gedanken bekommen soll, zahlreiche Mitglieder von Lachklubs können bestätigen, dass es zuverlässig wirkt.

### *Lach-Yoga, ein heiterer Weg zu Gesundheit und Lebensfreude*

Lach-Yoga wurde 1995 von Madan Kataria entwickelt. Als Herausgeber eines Gesundheitsmagazins wollte der indische Arzt einen Artikel zum Thema „Lachen ist die beste Medizin“ schreiben. Er hatte alle verfügbaren wissenschaftlichen Artikel über das Lachen und seine Auswirkungen auf die menschliche Seele und den menschlichen Körper gelesen, in denen sowohl der präventive als auch der therapeutische Wert des Lachens hervorgehoben wurde. Erstaunt über die Diskrepanz, dass Lachen einerseits in seiner gesundheitlichen Wirksamkeit immer mehr verstanden und anerkannt, andererseits aber in vielen Ländern kontinuierlich weniger wurde, entschied Kataria sich, mit seinen Patienten aktiv zu lachen. Dabei war für ihn die Frage entscheidend, wie man zum Lachen kommt. Zusammen mit den Mitgliedern seines Lachclubs erfand er spielerische Übungen, die es ermöglichten, ohne Witz und Humor, sondern willkürlich und „ohne Grund“ zum Lachen zu kommen. Lach-Yoga wird dabei als eine Technik gesehen, die wie Yoga, Joggen oder andere Trainingsmethoden regelmäßig geübt werden muss, wenn sie dem Erhalt der Gesundheit dienen soll. Vielfach wird eingewendet, dass Lachen sich nur spontan einstellen und nicht geübt werden kann. Kataria geht auf diese Bedenken mit dem Hinweis ein, dass sich hinter solchen Argumenten oft Unkenntnis, Vorurteile und Veränderungswiderstand verbergen. Entscheidend für die Qualität des Lachens sind die individuelle Motivation und das persönliche Erleben. Unabhängig davon, ob das Lachen künstlich oder echt ist, ob es sich um simuliertes Lächeln oder transzendentes Kichern handelt, es kommt darauf an, in welchem Ausmaß man es genießt. Neben den gesundheitlichen Auswirkungen hält Kataria die Belebung eines kindlichen Geistes und den Gewinn einer spielerischen Lebenseinstellung für die wahre Essenz grundlosen Lachens. Und die von ihm initiierten Lachclubs sind Plattformen für Verhaltensänderung.

## *2. Atmen*

### *Atem ist Leben*

Das erste, wenn wir ins Leben treten, ist eine tiefe Einatmung. Das letzte, wenn wir aus dem Leben treten, ist eine tiefe Ausatmung. Zwischen diesen beiden erstreckt sich unser ganzes Leben. Nach einer alten indischen Weisheit ist jedem Menschen eine bestimmte Anzahl von Atemzügen vorbestimmt. Atmet er flach und hektisch, ist die Anzahl rasch verbraucht. Atmet er tief und ruhig, kann sich das Leben verlängern, zumindest aber qualitativ verbessern. Dies tritt immer dann ein, wenn ein Empfinden für das Atemgeschehen und ein Bewusstsein für die Bedeutung des Atmens geweckt wird. In Ruhe atmet ein Erwachsener etwa 16-mal in der Minute (Atemfrequenz) und nimmt dabei jeweils einen halben Liter Luft, also 8 Liter pro Minute (Atemminuten-Volumen) auf. Die maximale Luftmenge, die nach einer tiefen Einatmung ausgeatmet werden kann (Vitalkapazität), liegt – je nach Alter, Geschlecht, Körperbau und Trainingszustand – zwischen 3 und 6 Liter. Die bei stärkster Ausatmung in der Lunge verbleibende Restluft (Residualvolumen) beträgt etwa 1,2 Liter.

Beim Atmen nehmen wir den für den Stoffwechsel erforderlichen Sauerstoff auf und atmen Kohlendioxid aus. Der Gasaustausch in der Lunge, die äußere Atmung und der Gasaustausch in den Zellen, die innere Atmung, ermöglichen, dass jede Zelle mit Sauerstoff versorgt wird. Für eine optimale Durchblutung des Körpers ist ein gut abgestimmtes Zusammenspiel von Atmung und Kreislauf erforderlich. Unser Überleben und unsere Vitalität sind davon abhängig. Ohne zu atmen würden wir nach wenigen Minuten sterben.

### *„Seelenmuskel“ Zwerchfell*

An der Atmung sind verschiedene Atmungsorgane beteiligt: die oberen Atemwege bestehend aus Nasenhöhle, Mundhöhle und Rachenraum, die unteren Atemwege, bestehend aus der Luftröhre und den Bronchien sowie die Lunge, das Atemzentrum und die Atemmuskulatur. Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel. Dore Jacobs nennt ihn den „Dirigenten des Atemorchesters“, denn im fein abgestimmten Zusammenspiel aller Atemmuskeln gibt das Zwerchfell den Einsatz. Ein bewegliches, frei schwingendes Zwerchfell ist gut für Herz und Kreislauf, für die Verdauung, für den aufrechten Gang, für eine gute Haltung und für eine

bewegliche Wirbelsäule. In der Antike wurde das Zwerchfell als „Seelenmuskel“ bezeichnet. Dieser Begriff macht deutlich, dass unser emotionaler Ausdruck und viele Gefühle, insbesondere aber der körperliche Ausdruck des Lachens und Weins, unmittelbar vom Zwerchfell getragen – oder verhindert – werden. Ein „fröhliches“ Zwerchfell kennzeichnet Lebendigkeit und Lebensfreude, ein schlaffes Zwerchfell kennzeichnet Mutlosigkeit und Traurigkeit, ein verspanntes Zwerchfell kennzeichnet Angst, Stress oder Zorn.

### *Bewusstes und unbewusstes Atmen*

Das Atemgeschehen ist uns meistens nicht bewusst. Es wird „automatisch“ vom Atemzentrum gesteuert, das seine Informationen primär durch den Kohlendioxid- und Sauerstoffgehalt im Blut sowie durch den Dehnungszustand des Lungengewebes erhält. Auch durch äußere Reize kann der Atem beeinflusst werden, zum Beispiel durch einen erfrischenden Duft, einen kalten Schauer, durch Singen oder durch Dehnungen. Gedanken, Träume und seelische Einflüsse wie Freude, Angst und Wut wirken sich ebenso auf die Atmung aus, wie Bewegung oder Ruhe. Wir sind auch in der Lage, unsere Atmung willentlich zu steuern: wir können die Luft anhalten, die Atmung rhythmisieren, beschleunigen oder verlangsamen.

Zwischen der „automatischen“ – und damit unbewussten – und der willkürlichen – also der vom Willen gesteuerten Atmung – liegt die Möglichkeit, den Atem achtsam zu erfahren, indem man sich ihm anregend und wahrnehmend zuwendet. Dies stellt eine besondere Herausforderung an das Bewusstsein dar und führt unweigerlich dazu, dass wir uns selbst begegnen. Romero Guardini nennt den Atem „das schwingende Band zwischen Körper, Geist und Seele“. Dies bedeutet, dass Atemerfahrung stets Ganzheits-Erfahrung ist, die gleichermaßen dem körperlichen Wohlbefinden, der geistigen Wachheit und der emotionalen Ausgeglichenheit dient. In vielen Kulturen wird die Atmung als wichtiges Instrument auf dem Weg zu spirituellen Erfahrungen und zur Erleuchtung gesehen. Atemerfahrung ist der Weg des Herzens. Sie lässt Verbundenheit und Mitgefühl zu allen lebenden, atmenden Wesen erlebbar werden.

### *Die Übung des Atems*

Atemlehren und Atemübungen hat es zu allen Zeiten und in allen Kulturen gegeben. Seit Jahrtausenden wurde das Wissen und die Praxis davon in Indien, China und Japan kultiviert und verbreitet. Oftmals galt es als Geheimwissen, das nur wenigen Eingeweihten zugänglich war. In unserem Kulturkreis haben Alice Schaarschuch, Ludwig Schmitt, Ilse Middendorf, Herta Richter und andere Atem-Lehrerinnen und Lehrer unterschiedliche Methoden der Atemschulung und der Atemtherapie entwickelt und verbreitet. Dabei stehen das achtsame Spüren, das lauschende Beobachten und das Geschehenlassen stets im Mittelpunkt. Mit zunehmender Wachheit wird die Trias von Empfindung-Achtsamkeit-Atem deutlich. Die willentliche Einflussnahme auf die Atmung und der Wunsch, richtig, gut oder tief zu atmen, werden immer bedeutungsloser und in ihrer störenden Wirkung erkannt. Im Erleben des Zusammenspiels von Atmung und Bewegung, von Stimme und Atem und von Innenbewegung und Außenbewegung wird der Atem lebendiger und dessen Wahrnehmung differenzierter. Die Übung des Atems wird so zu einer heilenden Leib- und Selbsterfahrung und zu einem Weg des Wachstums und der Wandlung, der zeitlebens fortschreitet.

Der Atem ist allerdings nicht „jedermanns Sache“. Viele Menschen haben nicht die Möglichkeit, Atemerfahrungen zu machen. Sie sind (noch) nicht aufgeschlossen gegenüber der Feinheit des Atems und in den Erfordernissen des Alltags gefangen. Vielleicht verspüren sie auch nicht die Notwendigkeit oder Sinnhaftigkeit, den „Atem-Weg“ zu gehen und sich mit Geduld auf diesen Prozess einzulassen. Die Möglichkeit, Lachen und Atem in Verbindung zu erleben, kann ein hilfreicher Impuls sein, einen Zugang zum Atem und zu sich selbst zu finden.

### *3. Lachen und Atmen*

#### *Lachen und Atmen als Einheit*

Während Atmen und Lachen zwei verschiedene Dinge sind, stellen Lachen und Atmen eine Einheit dar. Wir können nicht lachen, ohne gleichzeitig die Atmung intensiv anzuregen. Beim „Lachatem“ werden Zwerchfell und Bauchmuskeln rhythmisch kontrahiert und wieder gelöst. Das befreit und kräftigt unsere wichtigsten Atemmuskeln. Lachen ist also eine natürliche und intensive Atemübung, welche die Ausatmung verlängert und den Einatemreflex trainiert. Wenn man sich „leer“ lacht (z. B. beim „Rasenmäher-Lachen“ oder beim „Milchshake-Lachen“), wird sogar ein Teil der Residualluft abgeatmet und in der folgenden reflektorischen Einatmung kann vermehrt Sauerstoff aufgenommen werden. Das erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut und bewirkt rasch eine allgemeine Belebung. Auch die Lunge und der Brustkorb werden gedehnt und in ihrem Gewebe elastisch gehalten. Das Zusammenspiel von Atmung und Stimmgebung wird beim Lachen spielerisch harmonisiert und die Stimme wird gekräftigt.

#### *Lachen befreit nicht nur das Zwerchfell*

Heraklit zählt das Lachen – neben dem Weinen und dem Niesen – zu den „drei heiligen Handlungen“. Es befreit das Zwerchfell. Besonders für Menschen, die ihre Atemmuskeln nicht spüren können und deren Zwerchfell inaktiv, schlaff oder verspannt ist – und dahinter stehen fast immer körperlich-seelische Zusammenhänge und Lebenserfahrungen, meist Belastungen und zurückgehaltener Gefühlsausdruck – besteht die Möglichkeit, durch lustbetontes, spielerisches Lachen, Zwerchfell-Empfindungen zu wecken und Lebendigkeit zu erleben. Diese positiven Erfahrungen und freudigen Gefühle können per se gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Manchmal ist ihr Erleben auch die Voraussetzung dafür, Verhindertes und Schmerz zu spüren und zum Ausdruck zu bringen. Lachen ist gesund und heiter und ein Tor zu allen Gefühlen. Ob es primär zur Gesundheitsprophylaxe, zur sozialen Aktivierung oder in therapeutischer Absicht eingesetzt wird, ist eine Frage des Settings und des Auftrags.

#### *„Gut bei mir sein“ durch Lachen und Atmen*

Die mit dem – willkürlichen oder spontanen – Lachen stets einhergehende Aktivierung unterschiedlicher Muskelgruppen bewirkt, dass unterspannte Muskeln aktiviert und dass verspannte Muskeln gelöst werden. So kann sich ein optimaler Spannungszustand, der Eu-Tonus, einstellen. Das führt zu einem körperlich-seelisch-geistigen Wohlbefinden und man fühlt sich nach dem Lachen meist angenehm erschöpft, belebt und entspannt. Dieser Daseins-Zustand ist vielen Erwachsenen und sogar schon einigen Kindern abhanden gekommen, weil für viele Menschen Leitungsanforderungen, Konkurrenzverhalten, Erfolgssucht, Perfektionsansprüche und Angst vor Versagen zu einer einseitigen Lebensweise führen, die nicht selten Verspannungen, Stress, Burn-out und Depressionen verursachen. Lachen und atmen sind die größten Feinde jeglicher Verspannungen. Auch mentale und seelische Anspannungen, Grübeleien und Skepsis, Sorgen, Scham und Ängste haben beim Lachen keine Chance, denn Lachen ist eine „Ausdrucks- und Ausbruchsbewegung“, die auf allen Ebenen befreit. Weder ernsthafte Yogaübungen, ruhige Meditationen noch intensiver Sport können ein derartiges „stimmigen“ Wohlbefinden herbeiführen, wie lachen und atmen in einem ausgewogenen Verhältnis.

#### *Lach- und Atempraxis*

Lachyoga-Leiter haben die Möglichkeit, aus einer großen Vielfalt von Lachübungen auszuwählen und diese differenziert und zielgerichtet einzusetzen. Einige Übungen haben stark aktivierende, kreislaufanregende Wirkung. Dazu gehören die sogenannten Steigerungsübungen wie beispielsweise das „Faust-Auflachen“ oder das „Ein-Meter-Lachen“. Dabei wird mit Hilfe von Bewegungen und Gesten – durch das Auflachen aller Finger der

Hände beim „Faust-Auflachen“ oder durch das Zeigen unterschiedlicher Abstände zwischen beiden Händen beim „Ein-Meter-Lachen“ – das Lachen in Dauer und Intensität gesteigert. Statt eines normalen Lachanfalls mit einer durchschnittlichen Dauer von 5 bis 7 Sekunden, wird bei einer Steigerungsübung 20 bis 30 Sekunden gelacht.

Mit anderen Übungen können spezielle Körperregionen und Muskelgruppen angesprochen werden. So gibt es zahlreiche Lachübungen, durch welche die mimische Muskulatur und der Blickkontakt aktiviert, differenziert und in die Interaktion gebracht werden. Dazu eigenen sich alle Begrüßungsübungen und ganz besonders das „Kuckuck-Lachen“, bei dem – ähnlich wie bei frühen Kinderspielen – das Lachen durch Hinschauen und Wegschauen, Sich-Zeigen und Verstecken stimuliert wird oder das „Zank-Lachen“, bei dem man sich mit erhobenem Zeigefinger droht und gleichzeitig anlacht. Mit anderen Übungen kann der Schultergürtel oder die Halsmuskulatur entspannt werden („Milchshake-Lachen“ oder „Schneider-Lachen“) oder es werden die Brust- oder Rückenmuskeln gedehnt („Rasenmäher-Lachen“ oder „Pinguin-Lachen“). Auch das Thema „Offen und Geschlossen“ kann durch Lach- und Atemübungen geübt und erlebbar werden. So wird deutlich spürbar, wie anstrengend es ist, sich ins Fäustchen zu lachen oder sich das Lachen zu verbeißen; auch „verkniffenes Lachen“ ist anstrengend und eng. Viel freier fühlt es sich an, einander mit der Geste „So what“ oder „Just laugh“ anzulachen, bei der man entspannt die Arme vor dem Körper öffnet.

Wie berührend willkürliches Lachen sein kann, wird beim „Herzlachen“ erfahrbar: Dazu liegen die Hände auf der Brust über dem Herzen und mit geschlossenen Augen werden Atembewegung und Herzschlag erspürt. Dann lösen sich langsam die Hände von der Brust und die Arme öffnen sich mit einem anschwellenden Lachen zum Himmel – bei guter Vertrautheit auch zu einer anderen Person. Anschließend werden die Hände wieder zurück zum Herzen geführt und in Stille der Erfahrung und den inneren Bildern nachgelauscht. – (Oft ist es diese Übung, die den Skeptikern des Lach-Yoga erfahrbar macht, dass es unerheblich ist, ob spontan oder willkürlich gelacht wird – Hauptsache, man tut es und erlaubt sich, die Wirkung zu spüren und es immer mehr zu genießen.)

### *Wechsel und Balance als „Zaubermittel“*

Was das „Herzlachen“ im Kleinen zeigt, beweist die Konzeption des Lach- und Atemtrainings im Großen: Im systematischen Wechsel von lachen und atmen liegt eine belebende Wirksamkeit und heilsame, fast spirituelle Kraft. Dem vitalen, lustvollen, manchmal sogar euphorisierenden Aus-Sich-Herausgehen beim Lachen, das den Sympathicotonus aktiviert, folgt das ruhige, achtsame Atmen, das den Parasympathicotonus stärkt. Wenn den bewegungs- und kreislaufaktivierenden Lachübungen stille und sensibilisierende Atemübungen folgen, kommen wir in eine gute Balance. Während die Lachübungen einen Menschen spielerisch nach außen richten und den individuellen, emotionalen Ausdruck und den Mut zur Interaktion und Kommunikation fördern, lassen die den Lachübungen folgenden Atemübungen in der Stille spürbar werden, was die Lachübungen „angerichtet“ haben. Die ruhige Atemphase ermöglicht das Wahrnehmen der aktuellen Befindlichkeit und die Integration des Erlebten. In stiller Achtsamkeit komme ich wieder zur Ruhe und spüre meinen Atem und meinen Körper, meine Gefühle und meine Gedanken. So erfahre ich mich in meiner vollen Lebendigkeit: entspannt und angeregt, expressiv und rezeptiv, berührbar und zufrieden.

### Literatur

- Cubasch, P. (2010): „Lachen verbindet. Lächeln, Lachen, Freundlichkeit: Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude“. Bergisch Gladbach.
- Fromm, E. (1976): „Haben oder Sein“. München.
- Fry, W. F. (1993): „Die Kraft des Humors“, Vortrag im Hospitalhof Stuttgart (übersetzt von Michael Titze).

- Guardini, R. (2006): „Lesebuch der Lebensweisheit“. Ostfildern.
- Jacobs, D. (1985): „Die menschliche Bewegung“. Wolfenbüttel.
- Kataria, M. (2002): „Lachen ohne Grund“. Petersberg.
- Kast, V. (1991): „Freude, Inspiration, Hoffnung“. Düsseldorf.
- Lodes, H. (2000): „Atme richtig“. München.
- Middendorf, I. (1990): „Der erfahrbare Atem“. Paderborn.
- Plessner, H. (1993): „Anlässe des Lachens“. In: Dietsch, Steffen (Hrsg.): „Luzifer lacht. Philosophische Betrachtungen von Nietzsche bis Tabori“. Leipzig.
- Provine, R. & Yong, Y. L. (1993): „Laughter punctuates speech: Linguistic, social and gender contexts of laughter“. In Zeitschrift: „Ethology“ Nr. 95.
- Richter, H. (2005): „Vom Wesen des Atems. Herta Richter im Gespräch mit Dieter Mittelsten Scheid.“ Wiesbaden.
- Ruch, W. (2006): „Persönlichkeit, Stimmung und Emotion in Studien von Humor und Lachen“, Referat beim Humorkongress „Humor gewinnt“. Bad Wurzach.
- Schaarschuch, A. (1993): „Lösungs- und Atemtherapie“. Bietigheim.
- Schmitt, J. L. (2009): „Atemheilkunst“, Wiesbaden.
- Schweitzer, A. (1987): „Die Ehrfurcht vor dem Leben. Grundtexte aus fünf Jahrhunderten“. München.
- Titze, M. (1995): „Die heilende Kraft des Lachens. Mit therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen“. München.
- Über, H. & Steiner, A. (2006): „Lach dich locker“. München.