

Lachen und seine Wirkung auf Körper und Geist



Lachen ist gesund. Es wirkt sich positiv auf Stimmung und Körper aus, aktiviert das Immunsystem, lindert Schmerzen und setzt Glückshormone frei. Gleichzeitig baut es Stress ab. Lachen kann sogar therapeutisch eingesetzt werden. Doch wie genau beeinflusst Lachen Körper und Seele? Und warum lohnt es sich, bewusst Humor in den Alltag zu integrieren?

Lachen als Selbstheilung

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Lachen, die Gelotologie, wurde 1964 von Psychiater Norman Cousins bekannt gemacht. Er bewies, dass intensives Lachen heilende Wirkung haben kann: Bei einer schmerzhaften, chronisch entzündlichen Erkrankung der Wirbelsäule linderte das Lachen seine Beschwerden und führte zu einer deutlichen Verbesserung der Entzündungswerte.

Was beim Lachen im Körper passiert

Lachen intensiviert die Atmung: Bronchien und Lungen werden besser durchlüftet, der Sauerstoffaustausch erhöht und Stoffwechselprozesse aktiviert. Puls und Blutdruck steigen zunächst, sinken danach aber langfristig, da sich die Arterien entspannen. Das Zwerchfell massiert innerlich Leber, Verdauungsorgane und fördert die Darmtätigkeit. Gleichzeitig werden körpereigene Schmerzmittel, vor allem Endorphine, ausgeschüttet, die Schmerzen lindern und Glücksgefühle erzeugen. Lachen erhöht außerdem die Anzahl von Immunzellen wie Killerzellen, die Krankheitserreger und geschädigte Zellen bekämpfen. Die körperliche Aktivität beim Lachen verbraucht Energie, verbessert die Durchblutung, sorgt für eine rosige Haut und wirkt Anti-Aging.

Wirkung auf Geist und Seele

Lachen löst innere Spannungen, hebt die Stimmung und reduziert Stresshormone. Wer viel lacht, ist kontaktfreudiger, gelassener und kann besser mit Stress umgehen. Herzhaftes Lachen kann dabei dieselbe Wirkung wie 45 Minuten einer Entspannungsübung haben. Zudem schafft Lachen Abstand zu Sorgen und negativen Gedanken, fördert Kreativität und eröffnet neue Perspektiven. Kinder lachen täglich bis zu 400 Mal, Erwachsene oft nur 15 Mal. Bewusstes Lachen kann diese natürliche Leichtigkeit zurückbringen.

Humor und Therapie

Humor wird gezielt therapeutisch eingesetzt, um Leichtigkeit und eine positive Haltung zu fördern. Lachyoga kombiniert Atem-, Bewegungs- und Dehnübungen mit gezieltem Lachen, bis es natürlich wird. Die Dauer reicht von 20 bis 90 Minuten und schafft eine heitere Grundstimmung, die hilft, Herausforderungen besser zu bewältigen. Auch Klinik-Clowns, wie die „Roten

Nasen“, nutzen Humor therapeutisch: Sie bringen durch Clown-Einlagen Fröhlichkeit in sterile Krankenhaus-Atmosphären und unterstützen die Heilung und das Wohlbefinden, besonders bei kranken Kindern und Jugendlichen.

Fazit

Lachen ist mehr als Vergnügen. Es ist ein wertvolles Werkzeug für körperliche Gesundheit, emotionale Stabilität und soziale Verbundenheit. Schon ein einfaches Lächeln kann die Stimmung heben und positive Prozesse in Gang setzen – für sich selbst und andere.

© Beate Helm, Foto: Yuri Arcurs (fotolia.com)