



## lachen als ein starkes medizin nutzen

von anna mastalerz

**voller übermut, gelassen wie ein buddha,  
geheimnisvoll wie die mona lisa oder einfach  
aus purem glück - ein ehrlich gemeintes  
lachen bringt licht in die seele und ins herz  
eines jeden menschen.**

manchmal steigt es ganz langsam auf. vom herzen in die brust, der mitte lust, in der es wärme verbreitet. über den nacken, den es streckt, hinauf zu den augen, die es erst ein wenig weitet, dann mit kleinen fältchen umrundet. von da wandert es zu den lippen: ein lächeln, das aber auch ganz plötzlich erstrahlen kann. das ergebnis bleibt gleich: es ist, als ginge die sonne auf. das lachen bring uns zum strahlen. ein leuchten geht von ihm aus, das alles rundum erfasst. auch die gemüter anderer, die es trifft. ein lachen ist ansteckend.

## "when you laugh from the heart you forget your mask" francois-marie banier



**lachen kann mehr als nur deinen tag erhellen.** wenn wir unsere emotionen mit anderen teilen, können wir tatsächlich für unsere gesundheit selbst was tun. der klang des lachens zieht menschen zusammen in einer weise, die gesunde körperliche und emotionale veränderungen im körper auslösen. lachen kann stress, angst und depressionen reduzieren, unseres immunsystem stärken oder schmerzen lindern. als kinder lachten wir hunderte male am tag, aber als erwachsene neigen wir dazu, ernst zu sein und meiden den humor. wenn du dich aber für humor und lachen öffnest, kannst dadurch nur gewinnen, denn du stärkst so deine emotionale gesundheit was auch gleichzeitig auf deine umwelt und deine beziehungen einen positiven einfluss nehmen kann. das glück darf bei dir wohnen. ist das nicht toll? in der praxis fällt es uns dies jedoch oft nicht leicht einem fremden ein lächeln zu schenken, so gibt es zum beispiel in paris den brauch, dass sich leute untereinander nicht einfach so frei anlächeln wollen. komme ein amerikaner dagegen und tue, was er gewohnt sei, nämlich breit grinsen, gelte er schnell als ein bisschen verrückt oder sogar dummlich.

das heisst aber nicht anders, als das es regionale und nationale unterschiede gibt. in ländern, in denen aufgrund der entstehungsgeschichte die bevölkerung sehr bunt zusammengewürfelt ist, hat sich im laufe der zeit das lächeln als mittel zur kommunikation entwickelt. wo sprache ihre grenzen hatte, half die mimik.

lächeln kann natürlich ehrliche freude ausdrücken, jedoch ebenso können wir aus scham oder angst lachen. sogar wenn jemand traurig oder verunsichert ist, versucht das lächeln die versteckte emotion zu überwinden. verstecken wir also unsere gefühle hinter einer maske, denn wir so nicht dem anderem mit unseren wahren gefühlen zur last fallen mögen, oder

warum zeigen wir so selten nicht, unser wahres gesicht ?

**lächeln als lebenseinstellung.** als ausdruck von respekt oder fürsorge. das findet man auch hier zu lande. wir lächeln uns gegenseitig mut zu, muntern andere damit auf, trösten sie, zeigen ihnen: ich bin bei dir. das würde dem berühmtesten lächelnden der weltgeschichte sicher sehr gut gefallen: dem buddha. sein lächeln soll kein ausdruck von perlendem übermut sein. es hat etwas seliges, gelassenes. "das glück kommt zu dem der lächelt" erzählt uns die tradition der japaner von ihrem jahrtausendaltem geheimnis.



wer sich aus beruflichen oder sonstigen gründen selbst zu einem dauerlächeln zwingt, erreicht womöglich das gegenteil. denn dann ergibt sich eine sogenannte inkongruenz: man drückt gezwungenermaßen zu lange etwas anderes aus, als man eigentlich empfindet. man ist nicht im reinen. und das macht auf dauer unsere psychologie nicht mit. schon in den 70er jahren hat die amerikanische soziologin arlie hochschild genau das anhand einer studie unter anderem mit flugbegleitern untersucht. während sie sich tagtäglich mit unhöflichen fluggästen beschäftigten, wurde von ihnen dennoch ein freundlicher gesichtsausdruck gefordert. genau das führte zu depressionen und herzproblemen.

so wunderbar und beglückend ein von herzen kommendes lächeln ist, nimmt das lachen uns manchmal den wind aus den flügeln. das sogenannte unterwerfungslächeln zum beispiel wäre so eine form durch die wir unsere emotion zu verschleiern versuchen. so im gespräch mit dem chef lässt es sich gut beobachten. die kollegen, die von ihm und seiner befindlichkeit abhängig zu sein scheinen, neigen oft zum dauerlächeln. sie versuchen ihn zu erfreuen, ihm zu gefallen und ihn beschwichtigen. was manche forscher als angstlächeln bezeichnen, bestärkt die annahme, das das lächeln im laufe der entwicklungsgeschichte aus einer unterwerfungsgeste heraus entstanden ist. so zeigen affen in "unterlegenen" situationen anderen tieren auch heute

noch die zähne. diese geste kann darauf hindeuten, dass sich solch ein unterlegen fühlender affe, dadurch bei seinem artgenossen den respekt verschafft. ganz anderes wiederum wirkt das lächeln von verliebten. sie lächeln so hartnäckig, dass sie von ihrer umwelt als ein wenig verrückt wahrgenommen werden könnten. und sie scheinen es auch zu sein, denn ihr körper von einem hormoncocktail geflutet wird, die ihr gesicht durch das beglückte grinsen zum leuchten bringt. hier zu erwähnen ist das vielleicht bezauberndste lächeln der mona lisa. es zieht der betrachter in seinen bahn. verzaubert. ohne sich abzunutzen. wie im echten leben. da scheint ein lächeln wirklich der kürzeste weg zum herzen eines anderen menschen zu sein. ein lächeln ist ein geschenk, das wir mit aller großzügigkeit verteilen sollten. denn: es kehrt zurück. als glück.

## warum ist lachen die süsseste medizin?

nichts balanciert dein nervensystem schneller als das lächeln. es ist ein starkes mittel um stress, angst, schmerzen und konflikte zu besänftigen. humor erhellt deine welt, inspiriert, gibt hoffnungen, verbindet uns mit anderen, hält uns geerdet und wach. es hilft auch dabei, zorn freizulassen und mehr zu vergeben.

die fähigkeit, leicht und häufig zu lachen ist eine gute ressource für die unterstützung der physischen und emotionalen gesundheit.

**lachen entspannt den ganzen körper.** ein gutes, herzliches lachen entlastet körperliche spannungen und stress, so dass ihre muskeln entspannen können.

lachen löst die freisetzung von endorphinen. die natürliche wohlfühl-chemikalien des körpers. endorphine fördern ein gesamtes wohlbefinden und können sogar schmerzen lindern.

**lachen erleichtert ärger die schwere last.** nichts zerstreut wut und konflikte wirksamer als ein gemeinsames lachen. der blick auf die lustige seite kann probleme in lösungen wandeln.

**lachen kann uns sogar helfen, länger zu leben.** eine studie in norwegen fand heraus, dass menschen mit



einem starken sinn für humor diejenigen überdauern,  
die weniger sinn für humor an den tag legten.

**wer oder was hat dir zuletzt ein lächeln ins gesicht  
gezaubert?**

anna mastalerz ist freie therapeutin, grafikerin und  
künstlerin mit erfahrung im bereich komplementäre  
therapieverfahren, naturheilkunde und der  
praktischen anwendung von energimedizin.

[www.achtsam-beruehrt-sein.de](http://www.achtsam-beruehrt-sein.de)