

## Lachen ist gesund

..oder wie Charlie Chaplin gesagt hätte: „Jeder Tag, an dem du nicht gelacht hast, ist ein verlorener Tag.“

Lachen ist vermutlich die einfachste und schönste Form, Stress zu bewältigen. Herzhaftes Lachen baut die Stresshormone Cortisol und Adrenalin stark ab und sorgt gleichzeitig für die Ausschüttung von körpereigenen Glückmachern wie Endorphine und Dopamin. Nur schon die Erwartung an eine heitere Situation wie beispielsweise das Ansehen einer Komödie senkt Stresshormone. Darüber hinaus senkt regelmässiges Lachen den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Lachen kann über die Ausschüttung der Endorphine Schmerzen sogar über mehrere Stunden hinweg reduzieren<sup>1</sup>.

Leider sorgt der High-Speed-Modus, indem wir uns oftmals befinden dafür, dass uns viel zu selten zum Lachen zumute ist, auch wenn uns die kreativen Schnitzelbänke während der Basler Fasnachtszeit viel Grund zum Lachen bieten. Während Kinder im Durchschnitt über 400 Mal am Tag lachen, schaffen es gemäss Studien zwei Drittel der Erwachsenen immerhin noch auf 20 Mal pro Tag.

### ...daher lautet unser Gsünder Basel Frühlingstipp Nr. 1:

Suchen Sie nach den „komischen“ Momenten in Ihrem Alltag. Wenn Sie genau hinschauen wird Ihnen garantiert viel Komisches und Lustiges auffallen. Unser Projektleiter Migration, Alexander Milligan zum Beispiel macht uns auf die vielen komischen Gesichter in unserem Alltag aufmerksam.



Abbildung 1: Gesichter im Alltag von Alexander Milligan, Gsünder Basel

### ...beim Gsünder Basel Frühlingstipp Nr. 2, animieren wir Sie dazu, Lachen zu simulieren:

Simuliertes Lachen hat nämlich die gleiche Wirkung auf das Gehirn wie ein echtes Lachen. Dabei hat die Mimik einen grossen Einfluss. Wenn wir beispielsweise gut gelaunt sind, lächeln oder lachen wir – wenn wir lächeln oder lachen, sind wir gut gelaunt.

Versuchen Sie eine der nachfolgenden „Mimik-Übungen“ und überzeugen Sie sich selbst, wie einfach Fröhlichkeit geht.

<sup>1</sup> Leonhardt, J. (2016). Stressmanagement. Mit weniger Druck mehr erreichen.

## **I. Lachen simulieren**

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und grinsen Sie sich richtig an. Wahrscheinlich müssen Sie nun schon deshalb lachen, da Sie mit diesem simulierten Grinsen komisch aussehen.

Ganz unabhängig davon, ob es zu einem *Über-sich-selbst-Lachen* kommt, werden Sie innert Sekunden merken, dass Ihnen tatsächlich viel fröhlicher zumute ist.

Extra-Tipp A: Üben Sie sich im simulierten Grinsen besonders, wenn Sie sich bedrückt fühlen oder wütend sind. Ihr Gehirn reagiert sofort mit entsprechenden Signalen an Ihre Gedanken, an Ihre Gefühle und an Ihren Körper.

Extra-Tipp B: Bereiten Sie sich mit dieser Übung auf ein schwieriges Telefonat oder Gespräch vor. Zusammen mit einer kraftvollen und positiven Körperhaltung werden Sie sofort spüren, dass Sie sich wohler und weniger angespannt fühlen.

## **II. Stift quer zwischen die Zähne**

Ein Grinsen lässt sich auch mit einem Stift quer zwischen den Zähnen „erzwingen“. Wir tendieren dazu, unter Anspannung (z.B. beim Lesen schwieriger E-mails oder unbeliebten Arbeiten) unseren Mund zusammenzukneifen. Auch hier erkennt das Gehirn das mit dem Stift simulierte Lächeln und reagiert entsprechend. Sie fühlen sich besser und beurteilen die Welt oder die belastenden Aufgaben um sich herum positiver.

## **III. Der liegende Halbmond**

Diese Übung lässt sich entweder im Sitzen oder im Liegen (zum Beispiel vor dem Einschlafen am Abend) ausführen.



„Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge am Himmel einen liegenden Halbmond vor (mit geschlossenen Augen schauen Sie also leicht nach oben). Dabei sieht der liegende Halbmond so aus wie ein grosses Lächeln. Lassen Sie Ihre Augen an diesem Lächeln von links nach rechts und wieder zurück entlangleiten. Wiederholen Sie dies ein paarmal.“

Jedes Lächeln und jede Form des Lächelns (auch die des liegenden Halbmondes) hat eine positive Wirkung auf Ihr Gehirn. Diese Übung kann Ihnen helfen, Sorgengedanken loszulassen. Dadurch hilft sie besonders auch vor dem Einschlafen.