

DAS LACHENDE UND DAS WEINENDE AUGE

Christine Kammerer
info@christine-kammerer.de
www.christine-kammerer.de

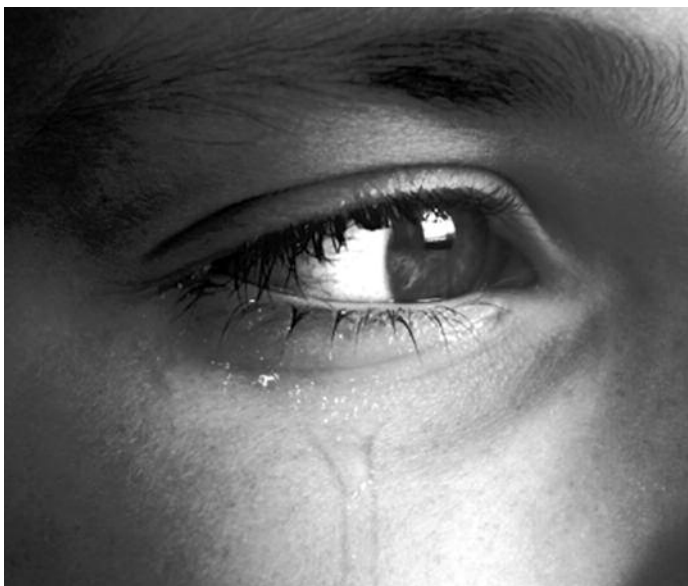


Lachen und Weinen liegen nahe beieinander. Beides sind starke Emotionen. Sie kehren für einige Augenblicke des Empfindens unser Innerstes nach Aussen. Aber warum ist das so? Warum lachen wir überhaupt? Was hat das Weinen für eine Funktion? Und warum lachen Menschen, obwohl ihnen eigentlich zum Weinen zumute ist?

Weinen – Erlösung und Integration

Beginnen wir mit dem Weinen: Während Charles Darwin noch die Auffassung vertrat, hinter dem Weinen verberge sich lediglich ein körpereigenes Kühlsystem, wissen wir heute, dass Tränen regelrecht der Entgiftung des Körpers dienen. Tränenflüssigkeit enthält eine Reihe von Stoffen wie Proteine, Kalium und Mangan. Stoffe, die sich z.B. auch bei Depressiven in erhöhter Konzentration vorfinden. Man nimmt an, dass darauf auch die anti-depressive Wirkung von Weinen zurück zu führen ist.

Weinen entgiftet nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Es besteht kein Zweifel mehr darüber, dass es



sich beim Weinen um einen sehr starken Gefühlszustand handelt – gewissermassen um eine konzentrierte Entladung aufgetauter Gefühle. Im Angesicht von Verlusten hat Weinen Funktion: Es läutert, reinigt und baut Stress ab. Es hilft, den Verlust zu akzeptieren und das Verlorene zu integrieren. Deswegen gilt Weinen – zumindest in Massen – heute durchaus als gesund. Theorien, die immer noch in Erziehungsratgebern herumgeistern, wie zum Beispiel jene, die besagt, dass man dem Weinen von Kleinkindern nicht zuviel Beachtung schenken sollte, gelten längst als überholt.

Manche Menschen weinen mehr als andere – Angst- und Schmerzpatienten zum Beispiel – und manche weniger. Einige lachen oder lächeln sogar in traurigen Situationen. Sie neigen wissenschaftlichen Studien zufolge sehr viel häufiger zu Ausbrüchen von Aggression oder Schuldgefühlen. Wiederum hoch aufgeladene Affektzustände, die sich dann eben nicht durch Weinen entladen. So behält Ovid (römischer Dichter) recht, denn er stellte schon vor über 2000 Jahren die These auf, dass Weinen unseren Zorn zerstreue.

Wer weint hisst die weisse Flagge. Er zeigt sich hilflos, appelliert an das Mitgefühl anderer, die dann meist auch gerne Hilfe und Trost anbieten – wenn sie das Weinen als der Situation angemessen empfinden. Wird Weinen manipulativ eingesetzt, zum Beispiel um Konflikte zu vermeiden, kann es allerdings seine aggressionshemmende und Empathie fördernde Wirkung verlieren.

Selten wird unsere Verletzlichkeit nach aussen so deutlich sichtbar wie im Weinen. Diese zu zeigen ist für die meisten von uns mit Scham besetzt. Weinen ist höchst intim, bezieht andere in diese Intimität mit ein und wird mitunter auch als Zumutung empfunden. Und Weinen ist in der Tat mutig, denn wir nehmen darin Verbindung auf zu unserer Angst, unserer Traurigkeit und unserem Schmerz. Weinen ist also letztlich ein Ausdruck von Selbstliebe – wir nehmen unsere dunklen Anteile an und integrieren sie. Oft entschuldigen wir uns dafür unnötig – mit einem Lächeln.



Lachen – Befreiung und Heilung

Warum Lachen wir? Wir lachen, wenn wir uns freuen, wenn wir von einer überraschenden Pointe berührt werden, wir lachen, um zu provozieren, aber auch um unseren Schmerz zu mindern und um nicht zu weinen. Lachen hat damit auch eine unterbrechende Funktion: Es gibt den Beteiligten die Zeit, das eigene Gefühlsleben aufzuräumen. Schildert ein Mensch eine äusserst unangenehme Situation aus seiner Vergangenheit, so erringt er durch ein kurzes Lachen wieder die nötige Fassung zurück und kann sich so von dem Erlebten distanzieren. Er überspielt damit seine Verletzbarkeit. Kann er aber jenen Gefühlszustand, nachdem ihm eigentlich ist, nämlich Weinen, zulassen, zeigt der Mensch grosse Beziehungssicherheit. Dabei entsteht tiefe Nähe zum Gegenüber.

Im Lachen äussert sich nach Viktor Frankl (Begründer der Logotherapie) eine «Trotzmacht», die sich über alle Einschränkungen hinwegsetzt. Diese hält sich nicht an die Regeln der Vernunft, sie beugt sich nicht den herkömmlichen «Man muss»-Vorstellungen von Anstand und Moral. Frankl gehört zu den ersten Therapeuten, die das Lachen als therapeutisches Medium nutzten. Er schreibt: «Der Patient soll lernen, der Angst ins Gesicht zu sehen, ja, ihr ins Gesicht zu lachen.» Lachen soll einen heilsamen Einstellungswandel anregen: Die beschämende Angst vor den eigenen Symptomen, meist eng verknüpft mit einem tiefgehenden Misstrauen gegenüber der eigenen Person, soll allmählich immer mehr der Lächerlichkeit preisgegeben werden. Die Gedanken, welche die entsprechende Einstellung hervorgerufen haben, werden systematisch «ausmanövriert». Der Schamangst wird augenzwinkernd «der Wind aus den Segeln genommen». Denn «jede Angst hat ihren Gegenspieler, nämlich den Humor».

Lachen ist gesund. Schon Friedrich Nietzsche liess seinen Zarathustra sagen: «Zehnmal musst du lachen am Tage und heiter sein: sonst stört dich der Magen in der Nacht, dieser Vater der Trübsal.» Lachen stärkt das Immunsystem, trägt zur Schmerzreduktion bei und fördert den Stressabbau. Lachen hat die Qualität einer heilgymnastischen Übung, denn die meisten Menschen atmen falsch. Lachatmung ist automatisch gute Atmung und aktiviert die Lebensgeister: Die Lunge bekommt eine Sauerstoffdusche. Dadurch entsteht ein reinigender Effekt für die Inhaltsstoffe des Blutes und die intensivierte Atmung bewirkt eine

Veränderung im Herzrhythmus, der sich nach einer kurzen Erhöhung verlangsamt. Dadurch sinkt der Blutdruck und die gesamte Muskulatur – in der Anfangsphase des Lachens stark angespannt – beginnt sich nachhaltig zu entspannen. Dies wiederum führt zu einem positiven emotionalen Zustand. Deswegen empfehlen Lachforscher, ganz bewusst zu lächeln.

Lachen heilt. Lachen kann zur Veränderung der Sichtweise beitragen. Die veränderte Perspektive führt auf der emotionalen Ebene wiederum zu einer positiven Umstimmung. Diese Stimmung macht Mut, mit neuen Verhaltensweisen zu experimentieren. Und nur so kann sich letztlich Entwicklung und Ganzwerdung vollziehen.

System13

das kreative Werkzeug
für systemischen Ansatz



- klare Darstellung der Situation
- Potential aus dem Problem erkennen, direkt und effizient
- Körperbalance mit den „Wundervollen Tieren“ hilft Veränderungen im Alltag umzusetzen



Brett, 38 x 38 cm + 13 Tiere + Holzkiste
(Tier-Grösse 50 % von normal) 400,- CHF

Infoabende mit Vorführungen (kl. Gruppen) 70,- CHF
Tagesworkshops 150,- CHF

Willi Gaupp
Essenzen + Holz
Amselweg 1
3603 Thun

Tel. 033 335 30 12
www.willigaupp.ch

Termine und Infos



VORSICHT ANSTECKUNGSGEFAHR!

VON DEN RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN DES LACHENS

Christine Kammerer
 info@christine-kammerer.de
 www.christine-kammerer.de



Interview von Christine Kammerer mit Frau Prof. Dr. Andrea Abele-Brehm, Lehrstuhlinhaberin des Instituts für Psychologie an der Universität Erlangen und Lachtherapeutin.

Guten Tag Frau Abele-Brehm. Können Sie uns erläutern, was Lachtherapie ist?

Gemeint ist eigentlich Lachen als Teilaspekt einer umfassenderen Wohlbefindenstherapie. Diese Art von Therapie nutzt die Kräfte, die in positiven Emotionen stecken, für die Bekämpfung von Krankheiten, für Prävention und Rehabilitation. Man weiss mittlerweile, dass ein enger Zusammenhang zwischen immunologischen Reaktionen und psychischen Befindlichkeiten besteht. Das Ziel ist eine Steigerung der Befindlichkeit und emotionales Wohlbefinden. Man lernt, die positiven Seiten des Lebens – die kleinen Freuden des Alltags – zu sehen und sich über angenehme Dinge zu freuen. Das geht allerdings nicht in einer einstündigen Therapie, dazu braucht man längere Zeit.

Was unterscheidet die Lachtherapie von anderen Therapien?

Bei anderen therapeutischen Ansätzen wird vor allem versucht, Verständnis dadurch zu erreichen, dass man negativen Erlebnissen nachspürt, sich bewusst darauf einlässt und sie so verarbeitet. Bei der Lachtherapie oder eben Therapien, die in Richtung Steigerung der Befindlichkeit gehen, würde man umgekehrt davon ausgehen, dass es mindestens genauso wichtig ist, den Menschen zu zeigen, dass sie auch positive Erfahrungen machen können, dass sie wertvoll sind, dass sie durch gute Laune und positive emotionale Befindlichkeit vielleicht sogar besser in der Lage sind, mit ihren Problemen umzugehen. Aber all diese Therapieansätze haben ihre Berechtigung. Es sind eben die beiden Seiten der Medaille: Zu Glück und Wohlbefinden gehören auch



immer die unangenehmen und traurigen Erfahrungen.

Gibt es dazu bereits Forschungsergebnisse?

Bei meinen eigenen Forschungen habe ich zum Beispiel fest gestellt, dass dann, wenn man die Leute bittet, sich an sehr schöne positive Lebensereignisse zurück zu erinnern und sich in sie wieder hinein zu versetzen und man ihnen anschliessend einen Kreativitäts-Test zur Bearbeitung gibt, die durch diese standardisierten Tests gemessene Leistung um einen recht beträchtlichen Prozentsatz steigt im Vergleich zu einer unbeeinflussten, eher durchschnittlichen Stimmung. Die Probanden

werden also kreativer, sie produzieren mehr Ideen, sie sind interessierter an der Sache, die sogenannte intrinsische Motivation steigt. Es sind teilweise banale Kleinigkeiten. Wir fragten beispielsweise auch Studenten, ob sie an einem Experiment teil nehmen wollen und dann kommen sie in den Versuchsraum und erhalten als erstes ein hübsch eingepacktes kleines Geschenk. Das steigert die Stimmung und führt zu den entsprechenden Leistungssteigerungen im Vergleich zu Gruppen, die dieses Geschenk nicht bekommen haben.

Wann ist Lachtherapie im medizinischen Kontext hilfreich?

Bei Depressionen und verschiedenen psychosomatischen Leiden. Depressive denken meist negativ und sehen auch in jeder Situation eher die negativen Aspekte als die positiven. Selbst wenn sie positive Erfahrungen machen, finden sie immer noch das berühmte Haar in der Suppe. Bei solchen Menschen ist es besonders wichtig, ihnen beizubringen, die Dinge neu zu bewerten, positive Aspekte zu sehen und sich auch über kleine Schritte zu freuen.

Lachen lindert Depressionen?

Ein Depressiver neigt ja, selbst wenn er Erfolg bei einer Aufgabe gehabt hat, eher dazu zu sagen: «Na ja, das war ja auch ganz einfach und jeder andere hätte das auch geschafft.» Oder: «Das war Zufall.» Das heisst, er wertet seine Leistung ab. In der Therapie könnte er lernen, das anders zu sehen, zum Beispiel: «Ich freue mich über meine Leistung!» Oder: «Toll, dass ich das geschafft habe!» Also hin zur positiven Verstärkung, zum positiven Denken. Das führt zu einer Befindlichkeitssteigerung und meist kommt es dann auch zu positiven Effekten beim Krankheitsbild. Das ist ein Beleg dafür, dass Lachtherapie – sehr allgemein und sehr weit verstanden im Sinne von Steigerung der Befindlichkeit – die Symptomatik reduziert.

Können wir diese Erkenntnisse auch im Alltag umsetzen?

Ich denke zum Beispiel daran, dass man lernt, sich einmal wieder spielerisch zu betätigen. Hier kommen alle kreativen und auf künstlerische Tätigkeiten ausgerichteten Tätigkeiten, aber auch Tanz und Bewegung in Frage. Wieder Spass zu empfinden an Spielen, die man vielleicht als Kind gemacht hat. Dadurch lernt man, dass das, was Kinder in ihrem Spiel tun, genauso wichtig ist wie das, was die ernstesten Erwachsenen tun.

Lachen wirkt auf psychologische und immunologische Prozesse – gute Laune stärkt das Immunsystem und hat sogar eine stärkere immunstimulierende Wirkung als Entspannung. Bestimmte emotionale Zustände werden über die Rückmeldung von Muskelveränderungen im Gesicht oder auch am ganzen Körper herbei geführt. Das heisst, auch wenn man ganz bewusst die Mundwinkel zu einem Lachen verzieht, obwohl es vielleicht gar keinen Grund zum Lachen gibt, erlebt man eine – wenn auch abgeschwächte – positive Emotion. Wer lacht, hat eine höhere Lebenszufriedenheit und ist optimistischer: Studien ergaben, dass Menschen, die in gute Laune versetzt wurden, ihr persönliches Risiko, an bestimmten Krankheiten zu erkranken, geringer einschätzen. Sie geben aber deswegen nicht «sorgloser» mit ihrer Gesundheit um, sondern beurteilen potenziell gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen sorgfältiger als die weniger gut gelaunten Vergleichsgruppen. Auch die Erinnerung an positive Lebensereignisse bewirkt kurzfristig eine Steigerung der Stimmung. Diese kann durch «positives Ankern» verstärkt werden, indem man die damit verbundenen Gefühle in der äusseren Haltung durch Mimik, Gestik, Pantomime oder auch Stimme ausdrückt. So kann man in Stress-Situationen körpereigene Abwehrkräfte aktivieren.

