



ERSTE HILFE IM STRESS

Wie sich Lachen als heilsame Reaktion trainieren lässt.

VON NANNI GLÜCK

Das Glück kommt zu denen, die lachen, sagt ein japanisches Sprichwort. Tatsächlich kann Lachen als eine bewusste Reaktion auf bestimmte Lebenssituationen einen angenehmen Gemütszustand bewirken. Rick Hanson, Neurowissenschaftler und Begründer des *Positive Neuroplasticity Training*, kurz PNT, ist davon überzeugt, dass wir nachhaltig die neuronalen Strukturen unseres Gehirns zu verändern vermögen, um uns mental für die Herausforderungen des Lebens zu stärken und Stress unbeschadet zu überstehen.

Das ist auch nötig, denn unser Gehirn reifte in der Steinzeit – mit entsprechender Betriebsversion. Und die

zielte nicht aufs Glücklichein! Unser Gehirn wurde dazu optimiert, unser Überleben in gefährlicher Umwelt zu sichern.

Es kennt zwei Grundeinstellungen: den roten Modus bei drohender Gefahr und den grünen Modus für friedliche Zeiten zum Erholen und Entspannen. Im roten Modus setzt das Gehirn all die Prozesse in Gang, die notwendig sind, um zu kämpfen oder zu fliehen, angefangen bei der Ausschüttung von Stresshormonen bis hin zu gesteigerter Leistungsfähigkeit. Ist die Gefahr vorüber, schaltet das Gehirn um auf Grün. Die Zeiten im roten Modus (Anspannung) waren meist kurz, gefolgt von langen Perioden im grünen Modus (Entspannung). Der Mensch war im

natürlichen Gleichgewicht, in der sogenannten Homöostase.

Ständig im roten Modus?

In unserer gegenwärtigen Umwelt ist es eher umgekehrt. Menschen scheinen ständig unter Strom zu stehen. Es fällt ihnen schwer abzuschalten: Sie befinden sich fast permanent im roten Modus. Ihr Umfeld ist zwar nicht mehr lebensgefährlich, den Platz des Säbelzahnigers nehmen heutzutage Termin- und Leistungsdruck ein. Die Stressreaktionen aus der Steinzeit sind für den Umgang damit allerdings weniger gut geeignet. So entstehen aus chronischem Stress psychosomatische Störungen. Vielen scheint es unmöglich geworden zu sein, für längere Zeit in den grünen

Kinder lachen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene im Schnitt 15- bis 20-mal.

Modus zu gelangen. Das ist fatal, denn nur dort haben Menschen Zugriff auf ihr gesamtes Potenzial.

Stattdessen plagen sie fast rund um die Uhr Sorgen, Ängste und Unzufriedenheit. Je häufiger sie auf bestimmte Herausforderungen mit solchen Gefühlen reagieren, desto tiefer wird dieses Reaktionsmuster in den Netzwerken ihres Gehirns verankert. Das Gehirn hat dann gelernt, mit Ärger, Unzufriedenheit und Druck auf unangenehme Situationen oder Stress zu reagieren. Die Fähigkeit abzuschalten und zu entspannen geht damit nach und nach verloren.

Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Mutter Natur hat uns eine großartige Möglichkeit geschenkt, uns unserer Umwelt adäquat anzupassen: das unausgereifte Gehirn bzw. seine Fähigkeit, sich ein Leben lang zu verändern. So sind wir in der Lage, neuronale Reaktionsmuster umzubauen – in Richtung inneren Friedens, Zufriedenheit und Glück. Ein Weg ist z. B. die Lenkung unserer Aufmerksamkeit, wie sie die Achtsamkeitspraxis lehrt. Schaffen wir es, unsere Gedanken und Gefühle präzise wahrzunehmen ohne sie zu bewerten, gelingt es uns auch, damit weise umzugehen. Indem wir z. B. den Raum zwischen einem Reiz (der stressauslösenden Situation) und unserer Reaktion wahrnehmen, diesen Raum ausdehnen und bewusst für ein Verhalten nutzen, das uns guttut und den grünen Modus aktiviert.

100 Muskeln entspannen

Für mich spielt das Lachen dabei die entscheidende Rolle. Es führt uns auf direktem Weg in den grünen Modus.

Wenn wir herzlich lachen, fühlen wir uns sicher, zufrieden und verbunden mit der Welt. Wir haben auf einen Schlag wichtige Grundbedürfnisse befriedigt.

Wie geht das? Zunächst einmal ganz allgemein:

1. Beim Lachen sind über 100 Muskeln aktiv, die sich erst einmal anspannen und dann, und zwar unwillkürlich, komplett entspannen. So können Verspannungen regelrecht weggelacht werden und unser Körper signalisiert dem Gehirn einen entspannten Gesamtzustand. Kein Grund also, weiter im Bedrohungsmodus zu verharren.
2. Wenn wir aus vollem Herzen lachen, dann schaltet unser Verstand kurz ab. Das wirkt wie die Reset-Taste beim Computer. Was vorher noch festhing, verworren und undurchsichtig war, scheint auf einmal wieder klar und lösbar. Lachen ermöglicht uns fast blitzartig einen Perspektivwechsel und schenkt uns Zuversicht.
3. Lachen verbindet. Gemeinsam über etwas zu lachen schafft Verbundenheit. Menschen, die häufig lachen, wirken sympathisch auf ihr Umfeld und erfreuen sich allgemeiner Beliebtheit, weil sie das kommunikative Klima verbessern.

Es geht nicht darum, durch Lachen das zu verdrängen, was einem unangenehm ist. Vielmehr geht es darum, das Lachen als bewusste Erstreaktion auf Stress einzusetzen, sozusagen als Erste Hilfe, um in den grünen Modus zu wechseln und so auf diejenigen Potenziale zugreifen zu können, die ich brauche, um die jeweilige Herausforderung bewältigen zu können.

Die Chance, dass wir eine gute Lösung finden, ist um ein Vielfaches höher, wenn wir dies aus einem entspannten Zustand der Zufriedenheit heraus versuchen als aus einem Zustand der Sorge, des Ärgers oder der Wut.

Das Lachen kultivieren

Wie können wir bewusst aus vollem Herzen lachen? Zumal wenn uns gar nicht danach zumute ist? Geht das auf Knopfdruck? Nein, nicht ganz. Lachen braucht, wie so vieles andere im Leben, Übung, damit es zu einer Gewohnheit wird. Ich habe dazu eine Kursreihe, „Die achtsame Stunde“, entwickelt, in der ich Lachen als heilsame Reaktion auf Stress unterrichte. Das ist eine Mischung aus Achtsamkeitsübungen, Lachyoga und Methoden aus dem positiven Neuroplastizitätstraining von Rick Hanson. Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen dabei nach und nach ihre automatisierten Reaktionsmuster kennen, lernen den Raum zwischen Reiz und Reaktion wahrzunehmen und diesen Raum zu nutzen, um das Kuriose, Lustige oder Paradoxe an der Situation zu erkennen. Und dann darüber lachen zu können.

Die bewusste Entscheidung besteht im Grunde darin, auf einen Stressreiz – anders als üblich – nicht in ein automatisiertes Verhaltensmuster zu fallen. Sondern sich gewissermaßen eine Kunstpause zu gönnen, in der ein Perspektivwechsel und der Blick aufs Kuriose möglich werden. Und dann können wir lachen.

Für die Teilnahme an dem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Ich arbeite mit Achtsamkeitsübungen, Lektionen und Reflexion zu Grundbedürfnissen wie Sicherheit, ▶



Zufriedenheit und Verbundenheit. Ebenso spielen Themen wie Dankbarkeit, Hingabe, Liebe, Mitgefühl, Akzeptanz etc. eine Rolle. Wir vertiefen die jeweilige Thematik mit passenden Übungen, die ich auf der Basis von Lachyoga entwickelte und in die ich in kleine, natürlich lustige Geschichten einbette.

Lachyoga und Verspieltheit

Lachyoga bringt Menschen über die mechanisch-körperliche Ebene (statt über die kognitive oder emotionale Ebene) zum Lachen. Wird dies gemeinsam in der Gruppe praktiziert, dann entsteht aus einem zunächst einmal künstlich erzeugten Lachen ganz schnell ein echtes, herzliches Lachen. Nützlich ist dabei eine gewisse Verspieltheit. Die wirkt nachweislich neuroplastisch anregend, sodass die Teilnehmer während und nach der Lachyoga-Einheit sehr empfänglich

für positive neuroplastische Veränderungen sind. Nach einer Lachyoga-Einheit von rund 20 Minuten schließen wir die Stunde mit einer vertiefenden Mentalübung ab. Dabei wird die eben erlebte positive Erfahrung (gemeinsames Lachen, unbeschwertes Herumalbern) angereichert, indem wir die einzelnen Modalitäten der Erfahrung achtsam durchgehen und uns dieser Erfahrung tief hingeben. Das fördert die angestrebten neuroplastischen Veränderungen.

Eine Kursteilnehmerin erzählte vor Kurzem, wie sie vor einem Parkautomaten stand, mit der EC-Karte bezahlen wollte, sie aber in den falschen Schlitz steckte. Die Karte wurde vom Automaten verschluckt, ohne Anzeichen, sie wieder auszuspeuen. Statt nun in Panik, Ärger oder Selbstvorwürfe zu fallen, habe sie bewusst innegehalten, sich das Komische an der Situation bewusst gemacht und sie begann tatsächlich zu lachen.

Dann drückte sie die Notruftaste, worauf sofort ein Mitarbeiter des Parkhauses herbeieilte und ihre EC-Karte befreite.

Kinder lachen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene im Schnitt 15- bis 20-mal. Und in den 50er-Jahren wurde noch häufiger gelacht, als wir es heutzutage tun. Gibt uns das zu denken? Oder zu lachen? Einen Grund gibt es immer! „Nichts amüsiert mich mehr, als wenn ich über mich selbst lache.“ Das stammt von Mark Twain. ◀◀



Zur Autorin
Nanni Glück

Unternehmerin, Autorin,
Lachyoga-Trainerin,
Humorberaterin (in
Ausbildung), Coach
und PNT-Trainerin
nach Rick Hanson.
www.glueckslachen.de