

GESUNDER HUMOR. Lachen ist die beste Therapie: Es hebt die Stimmung, mindert Stress und fördert Kreativität. Was Lachen sonst noch alles kann, hat uns Humortrainerin Christine Schernberger verraten.

Heute schon gelacht?

Es ist die billigste Medizin, garantiert frei von Nebenwirkungen und höchst effektiv: Lachen. Eine der ältesten Fähigkeiten des Menschen sorgt dafür, dass ein wahrer Glückshormon-Cocktail den Körper durchströmt. Das ist nicht nur Balsam für die Seele. Studien zufolge stärkt Lachen das Immunsystem und kann bei Schmerzen Linderung erzielen. Eine, die weiß, wie man sich richtig zerbröselt, ist Christine Schernberger, 50, zertifizierte Lach- & Atempädagogin an der Linzer Landesnervenklinik Wagner-Jauregg. In Einzeltrainings sowie in Kleingruppen macht sie sich den positiven Effekt der Zwerchfellakrobatik zunutze und unterstützt etwa Burnout-Betroffene dabei, ihr Lachen wiederzufinden. Dabei greift sie mitunter auf recht ungewöhnliche Methoden zurück – oder haben Sie schon einmal wie ein Pinguin gelacht?

„LACHEN WIRD UNS ALS BABY GESCHENKT UND BLEIBT UNS BIS ZUM ENDE ERHALTEN.“

WOMAN: Frau Schernberger: Kitzeln, Witze, Clownerie – wie behandeln Sie

denn als Lachtrainerin Ihre Patienten?

SCHERNBERGER: Ich bin Humorberaterin in der psychosomatischen Pflege. Das bedeutet, ich mache mit den Patienten Entspannungstechniken wie etwa Lachyoga. Es gibt zum Beispiel pantomimische Übungen wie das Tierlachen, dabei ahmt man einen Löwen oder einen Pinguin nach. Das reduziert Stress und baut unangenehme Gefühle ab. Der Körper kann nicht unterscheiden, ob man künstlich lacht oder ob das Lachen echt ist.

WOMAN: Gegen welche Beschwerden hilft Lachen – und wie wirkt es im Körper?

SCHERNBERGER: Viele Erkrankungen

hängen mit Stress zusammen, depressive Verstimmungen und Burn-out nehmen ständig zu. Lachen aktiviert Glücksbotsstoffe im Gehirn, das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrzellen. Zudem senkt es den Blutdruck, baut Angst und Spannungen ab und erhöht die Schmerztoleranz. Lachwissenschaftler haben festgestellt, dass eine Minute Lachen ebenso erfrischend sein kann wie 45 Minuten Entspannungstraining. Ich habe auch schon Lachübungen mit Sterbenden gemacht. Jeder Mensch will lachen, bis zum Schluss. Aufgrund der eigenen Scheu schirmt man Sterbende

KEIN WITZ: Lachen macht nicht nur Spaß, sondern entspannt auch, und es stärkt das Immunsystem.





»Vor 50 Jahren hat man noch 25 Minuten am Tag gelacht. Jetzt lachen wir im Durchschnitt nur noch anderthalb Minuten.«

**C. SCHARNBERGER, 50,
LACH- & ATEMPÄDAGOGIN**

vom Leben ab, obwohl sie noch leben. Dabei wissen wir selbst nicht, wie lange wir da sind.

WOMAN: Was denken Sie, woran es liegt, dass wir heutzutage so anfällig für traurige Verstimmungen sind?

SCHARNBERGER: Ich vermute, das liegt an der Schnelllebigkeit unserer Zeit und an materiellen Umständen. Vor 50 Jahren haben die Leute 25 Minuten am Tag gelacht. Heute lachen wir im Durchschnitt anderthalb Minuten. Dabei ist das Leben eigentlich zu

kurz für ein langes Gesicht!

WOMAN: Wie reagiert Ihr Umfeld auf Ihren ungewöhnlichen Beruf?

SCHARNBERGER: Ich hatte bis vor Kurzem eine Lachgruppe im Freien im Schillerpark. Vorbeigehende Passanten haben uns belächelt und gemeint, wir hätten einen Vogel. Es ist ja auch schräg, wenn man noch nie davon gehört hat. Im Krankenhaus erkläre ich mein Vorgehen gründlich, dann nehmen die Leute das in der Regel sehr gut an. Und mit meinem Lebensgefähr-

ten habe ich natürlich auch genug zu lachen.

WOMAN: Gibt es auch bei Ihnen Phasen, in denen Ihnen nicht zum Lachen ist?

SCHARNBERGER: Natürlich, gerade bei Todesfällen oder Ähnlichem. Das soll auch so sein. Ich beschäftige mich seit über zehn Jahren mit dem Thema und habe das Gefühl, dass ich stets rasch wieder stabil bin und Lebensfreude habe.

WOMAN: Was raten Sie Menschen, die mehr Humor in ihren Alltag bringen möchten?

SCHARNBERGER: Sich in grundlosem Lachen zu üben, etwa mit dem Lachyoga-Selbstlautlacher: „Hahaha, Hehehe, Hihhihi, Hohoho, Huhuhu.“ Lachen Sie sich im Spiegel an! Hilfreich sind auch Kabaretts, lustige Filme, eine Witzesammlung. Sammeln Sie Scherzartikel! Ich besitze selbst eine Humorkiste mit vielen lustigen Dingen. Umgeben Sie sich mit positiven Menschen. Lachen wird uns schon als Baby geschenkt und bleibt uns bis zum Sterben erhalten. Man hat es immer dabei, verwendet es nur zu wenig.

EVA HELFRICH ■

LIEBER PENSIONS|G|LÜCKE ALS PENSIONSLÜCKE



Pensionsglücke statt Pensionslücke: Sprechen Sie jetzt mit Ihrem VKB-Berater, wenn Sie in der Pension nicht nur viel Zeit haben möchten, sondern auch genügend finanziellen Spielraum. Von Wertpapieren bis Versicherungsleistungen, vom Einmalbetrag bis zum langfristigen Ansparsplan: Machen Sie jetzt Ihr Pensionsglück!

www.vkb-bank.at



VKB | BANK
ÖSTERREICHISCH UNABHÄNGIGE BANK