

SPIEZ 17. OKTOBER 2016

Bitte lächeln!

Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht? Die Lachtherapeuten Irene und Rolf Wenger erklären, warum wir unsere Lachmuskeln durchaus mehr strapazieren sollten.

von **Nora Devenish**



Irene und Rolf Wenger leiten im Naturheilzentrum Spiez regelmässig offene Lachgruppen.

Foto: Nora Devenish

Lachen ist gesund. Und doch macht man es viel zu wenig. Während man als Kind noch um die 400 Mal pro Tag lacht, tut man dies als Erwachsener lediglich noch 30 Mal. Viel zu wenig, finden die Spiezer Lachtherapeuten Irene und Rolf Wenger und leiten deshalb im Naturheilzentrum Oberland regelmässig eine offene Lachgruppe. Dabei geht es nicht um das klassische Lachyoga, wo man ohne Grund lacht, sondern eher um ein Anti-Stress-Training, das Spiele, autogenes Training und auch Gesprächsrunden beinhaltet. Lachen und Fröhlichkeit aber spielen in Wengers Lachtherapie immer eine zentrale Rolle. «Fröhlichen Menschen geht es besser. Ihr Immunsystem ist nachweislich stärker», so Irene Wenger. Durch Lachen werden Glückshormone freigelegt. So können sogar Medikamente ersetzt werden. Zudem lockert herzhaftes Lachen die Muskulatur, lindert Stress und Verspannungen. Lachen ist die beste Medizin.

19 Lacharten

«Jetzt sei nicht so kindisch!» Laut Irene und Rolf Wenger wird das berüchtigte Kind im Mann viel zu früh und oft unterdrückt. Die Erziehung, das soziale Umfeld und die Kultur weisen einen regelmässigen in die Schranken. «Wir befinden uns in einer durchstrukturierten Leistungsgesellschaft. Der spielerische Umgang mit der Materie kommt oft zu kurz», so Rolf Wenger. Immer wieder zeigen aber innovative Erfolgfirmen, Beispiel Google, vor, dass es auch anders geht. Denn schliesslich entsteht Kreativität aus dem Chaos. Des Weiteren sind freundliche Menschen erfolgreicher und können in besagter Leistungsgesellschaft somit besser bestehen. Der amerikanische Kommunikationswissenschaftler Paul Ekman unterscheidet zwischen 19 verschiedenen Lacharten. Dabei sei nur eine Variante echt – alle anderen dienen laut Ekman der Anpassung an die Gesellschaft.

Angeborene Fähigkeit

Man muss nicht immer gleich vor Lachen prusten. Ein sanftes Lächeln im Gesicht hat genau dieselbe Wirkung wie lautes Gelächter. «Jemand tut schon gut daran, den Wangenmuskel, auch nur ein paar Minuten lang, zu stimulieren. Denn das Hirn kann nicht unterscheiden, ob man aus Fröhlichkeit oder aus reiner Muskelkraft lächelt», sagt Rolf Wenger. An einem aufgesetzten Lächeln ist laut Wenger demnach wenig bis nichts auszusetzen. «Die Fähigkeit zu Lachen ist angeboren. Leider verlernen wir es mit der Zeit. So müssen wir sie uns eben wieder antrainieren.» Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Minute lachen der Gesundheit genauso dienlich ist wie zehn Minuten joggen oder eine halbe Stunde Entspannungsübungen.


Gesund und optimistisch

Ist uns das Lachen im wahrsten Sinne des Wortes vergangen? Irene und Rolf Wenger wollten es genau wissen und nahmen sich vor, im öffentlichen Bus zwischen Thun und Spiez einfach mal durchzulachen. «Bei der Mehrheit der Passagiere stiess unsere Fröhlichkeit auf Unverständnis. Die wenigsten stimmten mit ein, was eine Bestätigung dafür ist, dass es uns nicht leicht fällt, loszulassen», so Irene Wenger. Aber auch die Fähigkeit über sich selbst oder gerade trotzdem zu lachen kommt im Alltag viel zu wenig zum Zug. Dabei gelingt es gerade durch ein gutes Mass an Selbstironie, den eigenen und äusseren Ansprüchen besser gerecht zu werden. Irene und Rolf Wenger bestätigen: «Wer über sich selbst lachen kann, hat eine grosse Portion gesunden Humor, der sich in Lebensqualität förderndem Optimismus widerspiegelt.»

ARTIKELINFO

Artikel Nr. 148521 17.10.2016 – 09.59 Uhr Autor/in: **Nora Devenish**

Anzeigen



EINWOHNERGEMEINDE INTERLAKEN
Sicherheitsabteilung

Für unseren Bereich Einwohnerdienste suchen wir auf den 1. Januar 2017, oder nach Vereinbarung eine/n

Bereichsleiter/in Einwohnerdienste
(90%)

Ihre Arbeiten umfassen persönlich

- die fachliche und personelle Führung des Teams der Einwohnerdienste inklusive Einsatzplanung und im Rahmen des Teams der Einwohnerdienste unter anderem
- die Einwohner- und Fremdenkontrolle
- das Stimmregister
- die Verwaltung und Herausgabe der Tageskarten SBB und von Parkkarten
- das Fundbüro
- die Mithilfe bei der Organisation von Anlässen wie Volljährigkeitsfeier/

Oberschwer
Schätzwettbewerb
vom 1. bis 31. Oktober 2016

Packen Sie die grossartige Chance: Bestaunen Sie unseren Riesenkürbis beim Haupteingang und schätzen Sie am Wettbewerb sein Gewicht. Mit etwas Glück gewinnen Sie ein Wochenende im Europa-Park Rust für 4 Personen im Wert von CHF 1'000.– und Oberland Shopping-Einkaufsgutscheine im Wert von über CHF 500.–.



Teilnahmekarten finden Sie in allen