

Nichts zu lachen? Warum man es trotzdem tun sollte

„Lachen ist die beste Medizin“: So lautet ein bekanntes Sprichwort. Doch ist es wirklich so einfach - was für einen Unterschied macht Lachen schon? Und wie soll man sich überhaupt dazu durchringen, wenn die Umstände gerade wenig Anlass zur Freude bieten?

Tatsächlich hat Lachen nachweislich positive Effekte auf Psyche und Gesundheit. „Gerade im Alltag und in schwierigen Zeiten dürfen wir uns immer wieder bewusst für das Lachen entscheiden“, sagt Inge Fechter, die zertifizierte Lachyoga-Trainerin ist.

Dabei gehe es nicht darum, „dass man Dinge weglacht oder durch die rosarote Brille betrachtet“. Eher darum, die Perspektive zu wechseln und sich die positiven Effekte des Lachens gezielt zunutze zu machen.

Was im Körper passiert, wenn wir lachen

Egal, ob spontanes oder absichtliches Lachen: Im Körper stößt das so einiges an, so Fechter. Was dabei passiert:

- Der Körper schüttet mehr Glückshormone und weniger Stresshormone aus
- Er bekommt mehr Sauerstoff
- Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Zahlreiche Muskeln kommen in Schwingung und entspannen sich dadurch

„Wenn wir lachen, werden besonders die Gehirnbereiche aktiviert, die für Kreativität und Intuition zuständig sind“, so Fechter.



«Guck mal, das Video ist lustig!»: Gemeinsam lacht es sich am besten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

ter. Wer viel lacht, ist dabei oft selbstwirksamer und handlungsfähiger, weil er eine gewisse Distanz zu dem entwickelt, was ihn runterzieht.

Schon ein Lächeln kann Unterschied machen

Deshalb ist Lachen in unerfreulichen Situationen nicht nur erlaubt, sondern sogar ausdrück-

lich erwünscht, findet Fechter. „Natürlich sind wir zuerst mit anderen Emotionen beschäftigt. Aber wir können uns jederzeit sagen, ich schaue mal von der anderen Seite hin: Was bringt es mir, wenn ich mit einem gebrochenen Bein das Lachen komplett verliere?“, so die Lachyoga-Trainerin.

Man muss ja auch nicht gleich

lauthals losprusten: „Ein sanftes Lächeln, ein beruhigendes Schmunzeln, all das hat eine Wirkung“. Denn was der Körper tut, sendet Signale ans Gehirn. Beim Lächeln beispielsweise: Alles ist halb so schlimm, wir können uns entspannen. „Zwei Minuten Lächeln reichen schon aus, damit man sich besser fühlt.“

Lachen schafft Verbindung

Auch der soziale Aspekt des Lachens ist äußerst wertvoll für die Psyche. Denn wer lacht, steckt oft andere damit an. „Unsere Gesellschaft braucht dieses positive Miteinander“, sagt Inge Fechter. Lachen schaffe Nähe und Vertrauen ins Umfeld. Und wer weniger einsam ist, sei psychisch stabiler.

Fechters Tipp lautet daher: Schenken Sie sich „Verabredungen mit dem Lachen“. Das heißt, suchen Sie Gelegenheiten, Dinge mit anderen Menschen gemeinsam zu machen, ob Kurse, Feste, Aktivitäten im Verein oder eine regelmäßige Verabredung zum Kaffee mit einer Nachbarin.

Lächeln und Lachen zur Routine machen

Doch Verabredungen mit dem Lachen funktionieren auch allein. Beim morgendlichen Fertig machen vor dem Spiegel etwa: „Man kann da miesepetrig stehen – oder man kann sagen, ich schaue mich bewusst an und lächle mir mal zu“, so Fechter. Kleine Reminder können helfen, eine Lächel- oder Lach-Routine zu entwickeln, etwa Post-its mit einem Smiley am Spiegel oder am Laptop.

Wichtig: bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen ist es natürlich nicht damit getan, sich zum Lächeln zu zwingen. „Erkrankungen gehören immer in die Hände von Ärzten, Psychologen und Therapeuten“, sagt Inge Fechter. Lachen, auch Lachyoga, könne man in diesen Fällen ergänzend oder präventiv nutzen. (dpa)

Nach Trennung unbedingt Versicherungen prüfen

Es ist vielleicht nicht das Erste, das einem bei einer Trennung in den Sinn kommt: Doch bei gemeinsamen Versicherungsverträgen kann sich der Schutz ändern – und einer von beiden steht am Ende schlimmstenfalls unwissentlich ohne diese Absicherung da.

Deshalb gehören die Verträge auf den Prüfstand, wenn Paare sich scheiden lassen oder ihre eingetragene Lebenspartnerschaft aufheben. Darauf weist der Bund der Versicherten (BdV) hin. Eine zentrale Frage ist: Enthält der Vertrag Regelungen, die den Versicherungsschutz in so einem Fall verändern?

Bei gemeinsamen Versicherungsverträgen muss man klären, wer sie übernehmen oder auch

fortführen möchte. Ist nur einer der Partner im Versicherungsschein genannt, hat derjenige es einfach: Er oder sie kann die Police weiterführen. Der andere muss sich im Zweifel eine neue besorgen.

Warum die Prüfung wichtig ist

Ein Beispiel ist die Privathaftpflichtversicherung, die als unverzichtbar gilt, weil sie vor existenzbedrohenden Kosten schützt, wenn man Schuld an schweren Schäden anderer hat.

Ehepartner seien oftmals ohne konkrete Nennung mitversichert, erläutert der BdV. Bei Unverheirateten ist es demnach so, dass der Versicherungsnehmer die Partnerin oder den Partner dem Versicherer melden muss, damit sie

oder er ebenfalls abgesichert ist. Aber egal, in welcher Konstellation: Spätestens, wenn die Trennung durch einen Auszug auch räumlich wird, erlischt der Schutz für die mitversicherte Person oft. Das muss man prüfen und sich gegebenenfalls schnellstmöglich um eine eigene Police kümmern.

Ehe-Aus: Schon vor der Prüfung Verträge anschauen

Verheirateten rät die Stiftung Warentest, nach einer Trennung nicht erst zu warten, bis die Scheidung durch ist. „Fangen Sie möglichst früh an, Ihre Policen neu zu ordnen.“ Das kann neben der Privathaftpflicht-Police etwa auch für die Kranken- und die Kfz-Versicherung gelten. (dpa)



Bei einer Trennung sollten Ex-Partner möglichst früh anfangen, ihre Policen neu zu ordnen.

FOTO: DANIEL KARMANN/DPA