

„Wir lachen, um zu heilen“

„Humor ist die Waffe der Seele“ – unter diesem Motto werden demnächst Lach-Seminare in Innsbruck geboten. Bei dem Projekt des Vereins Senioren-Krebshilfe Tirol geht es jedoch nicht nur um Unterhaltung. Vielmehr soll das Lachen die Lebensqualität von Tumorpatienten erhöhen.

Im ersten Moment wird Christoph Emmelmann manchmal belächelt, wenn er den Inhalt seiner Seminare beschreibt: „Wir treffen uns, um zusammen zu lachen.“ Wenn man bedenkt, dass Kinder rund 400-mal am Tag lachen, Erwachsene jedoch höchstens 20-mal, klingen die Seminare des Münchners an sich schon sinnvoll. „In unserem Fall geht es jedoch nicht nur um Unterhaltung. Wir lachen, um die Heilung voranzutreiben.“

Laut dem Betreiber einer Humorschule kann man durch Lachen nämlich den Blutdruck stabilisieren, die Organe „massieren“, ein Feuerwerk von Glückshormonen im Gehirn entzünden, Adern und Kapillarsysteme entkrampfen, den Körper entspannen, Stress abbauen und grundsätzlich die Heilung unterstützen: „Darum biete ich seit vielen Jahren für die deutsche Krebshilfe Seminare an. Und ab Jänner 2015 können Interessierte alle zwei Monate auch in Innsbruck am Projekt ‚Humor trotz(t) Tumor‘ teilnehmen.“

Im Rahmen von sechs kostenlosen Workshops werden allerdings weder Witze erzählt noch Sketche aufgeführt: „Es geht darum, die angeeigneten Denkmuster und Wahrnehmungsweisen aufzubrechen, sich neue Bewältigungsstrategien anzueignen und die alltäglichen Krisen und Probleme aus einer neuen Perspektive zu betrachten.“ Denn bereits im Kindesalter würden wir lernen, dass Lachen in unserer Gesellschaft unterdrückt werden soll: „Grundsätzlich wird es heute als Schwäche angesehen, wenn man Emotionen wie Weinen oder Lachen öffentlich auslebt. Räumt man diesen Gefühlen jedoch Platz im Alltag ein, kann das wirken, als würde Dampf aus dem Ventil eines berstend vollen Kochtopfs entweichen.“

Emmelmann entdeckte die Lach-Therapie auf der Suche nach Heilung für sich selbst: „Ich war ein unbelehrbarer Workaholic, ständig nur darauf aus, die nächste Stufe der Karriereleiter zu erklimmen. Mein Ehrgeiz ging so weit, dass ich mit 37 Jahren einen stressbedingten Tinnitus hat-

te.“ Aber statt sich einzubremsen, arbeitete Emmelmann munter weiter: „Die Folge war, dass ich mich mit 40 einer schweren Herzoperation unterziehen musste und so begonnen habe, über das Leben nachzudenken.“

Durch Zufall wurde Emmelmann dabei auf die alten indischen Lehren über die Auswirkungen des Lachens aufmerksam: „Da es zu dieser Zeit noch keine Humorschulen gab, bildete ich mich autodidaktisch über den Sinn des ‚Lachens ohne Grund‘ fort. Und dieses Wissen hat mir vermutlich das Leben gerettet.“

Von der Wirkung des wissenschaftlich fundierten therapeutischen Lachens ist auch der Innsbrucker Onkologe Reinhard Stauder überzeugt: „Im Rahmen der Senioren-Krebshilfe Tirol versuchen wir besonders auf die Bedürfnisse älterer Tumorpatienten einzugehen. Dabei fiel uns auf, dass knapp 30 Prozent der Patienten neben der Krankheit auch unter einer Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit leiden.“ Um dem entgegenzuwirken, können sämtliche Patienten sowie deren Angehörige, die sich unter www.seniorenkrebshilfe.at anmelden, an den dreistündigen Workshops teilnehmen: „Dabei werden auf jede Person zugeschnittene Übungen absolviert und humorvoll hilfreiche Fakten für den Alltag präsentiert.“

Einblicke bei der SENaktiv Messe

Wer noch skeptisch sein sollte, kann bei der SENaktiv Messe (vom 14. bis 16. November in der Messe Innsbruck) einen ersten Blick auf Emmelmanns Arbeit werfen: „Dort kann jeder an drei ausgewählten Lach-Übungen teilnehmen.“ Wie effektiv die Lach-Therapie ist, sieht man, wenn man vor und nach den Übungen einen Muskeltest macht. Dafür muss lediglich wie bei einem Nussknacker ein Metallgriff gedrückt werden: „Bisher hat sich stets gezeigt, dass die Teilnehmer nach den Übungen mehr Muskelkraft hat-

ten als davor.“ Warum? Weil der Körper dann entspannter ist und man dadurch fester zupacken kann. „Das Ziel der Workshops ist jedoch, nicht nur beim Muskeltest fester zupacken zu können, sondern das gesamte Leben wieder fest im Griff zu haben.“ (Judith Sam)

