Lachen bis der Arzt kommt, heißt es in einer Redewendung, wenn man ein übertriebenes Verhalten an den Tag legt. Dabei ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Lachen der Gesundheit dient. Zu viel geht gar nicht.

von Ulrike Hinrichs

Lachen schafft Resilienz. Lachen baut Stress ab. Lachen stärkt das Immunsystem. Lachen ist ein Energie-Booster. Durch Lachen nehmen wir mehr Sauerstoff auf. Lachen erweitert die Blutgefäße und fördert den Blutfluss. Und Lachen senkt den Blutdruck (siehe dazu: „Lachen senkt den Blutdruck, entspannt und macht gute Laune“ im Ärzteblatt vom 1.4.2004).
In schweren Zeiten bleibt uns das Lachen allerdings im Halse stecken. Das kann eine Krankheit sein, eine Trennung oder ein Verlust. Auch die aktuellen Krisen – von Corona bis Krieg, von Energiekrise bis Inflation – sind alles andere als zum Lachen. Doch gerade in Krisenzeiten sollten wir lachen. Lebensfreude und Spaß sind vielleicht die am meisten unterschätzten Themen im Bereich moderner Therapieformen, so auch der Mediziner Ruediger Dahlke ((2010) Arbeitsbuch zur Mandala-Therapie). Kinder können in Momenten von schwerster Traurigkeit begleitet von heftigem Weinen innerhalb von Sekunden auf Lachen und Spielen umschalten können. Diese Schwingungsfähigkeit haben wir im Erwachsenenalter oft verlernt.

Smiling Depression

Ein aufgesetztes Lachen, hinter dem jemand dauerhaft seine wirklichen Gefühle verbirgt, kann dagegen sehr gefährlich sein. Zwar setzen wir alle gelegentlich mal ein unechtes Lachen auf. Das kann in einer bestimmten Situation sozialkonform und höflich sein. Aber ein Dauerzustand sollte das nicht werden. Als Smiling Depression werden umgangssprachlich seelische Verstimmungen bezeichnet, die Betroffene hinter aufgesetzter positiver Stimmung verstecken. Hier werden die wahren Gefühle unterdrückt und nach außen eine Fassade gezeigt. Diese atypische Depression wird daher vom Umfeld oft nicht erkannt.

Lachen ist Fühlen

Lachen ist Fühlen. Wenn wir von Herzen lachen, gibt es kein Gestern und kein Morgen, wir sind mit dem Moment verbunden. Die Kunst als Ausdrucksform kann uns dabei unterstützen, zu spielen und zu lachen. Wir dürfen kleckern und kleksen. Wir können ausprobieren und Fehler machen. Wir brauchen weder perfekt sein noch Ergebnisse abliefern. Mit der Kunst als Ausdrucksform wird es leicht und fließend, alles läuft ohne Anstrengung ab. Wir treffen auf unsere Intuition, die uns ganz mühelos den Weg zeigt. Von der Froschperspektive schaltest

du auf Panoramablick. Wie auf einer universellen Aussichtsplattform erkennst du durch die Kunst als Sprache Zusammenhänge, die du vorher nicht gesehen hast.

Mehr dazu in meinem Buch

Krankheit als Bild

Mit Pinsel und Farbe die Botschaft deiner Krankheit entschlüsseln

bestellen: hier entlang

https://www.tiefgang.net/wp-content/uploads/2023/02/DieKuhMachtMuh_1zu1_Buch-swipe.mp4

Ulrike Hinrichs *ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumazentrierte Fachberaterin und Anwenderin Positive Psychologie. Sie ist auch Ausbilderin für Kunsttherapie und Autorin zahlreicher Sachbücher.*

www.lösungskunst.com

Related Post

Harburger Vogel(ab)schießen

Der dynamische Prozess des Erinnerns

Kunst ist wildes Denken

Die grüne Couch: Die Natur als Psychotherapeutin?