

„Verlasse den Patienten immer mit einem Lächeln.“

Stefan Höppner

Liebe Kollegen, wie Ihr gleich lesen werdet, haben diese folgenden Zeilen mit dem Lachen zu tun. Sie sind entstanden bei der Vorbereitung auf den Kurs Craniale Manipulation in der Auseinandersetzung und Zusammensetzung mit dem Os zygomaticum. Meine Sicht der Dinge muss dabei nicht die richtige sein. Euch wünsche ich ein Lächeln beim Lesen. Sollte es nicht klappen, könnt Ihr die Arme über den Kopf nehmen, euren Mund spitzen, euch 1 Minute vor einen Spiegel stellen und dabei die Mundwinkel hochziehen, mal sehen was passiert. Von John Upledger habe ich den Satz: „Verlasse den Patienten immer mit einem Lächeln.“

„Lache, und die Welt lacht mit dir; weine, und du weinst allein.“

Lächeln öffnet Tür und Herzen. Wer viel lacht und lächelt, ist meistens mit sich selbst zufrieden, und wer mit sich zufrieden ist, hat immer Grund seiner Heiterkeit freien Lauf zu lassen. Das wirkt sich auf den Kreislauf aus, auf ein positives Selbstfinden, Einflüsse von außen lassen sich leichter ertragen, die Arbeit geht einem besser von der Hand.

„Lächeln ist wie ein Fenster, durch das man sieht, ob das Herz zu Hause ist.“



Funktionen des Lachens

Lachen dient der Regulation des Gesprächsverlaufs. Häufig signalisiert jemand auf diese Weise, dass er ausgeredet hat. Lachen dient auch der Interpretation. Es verändert die Bedeutung dessen, was man unmittelbar vorher gesagt hat. Lächeln als inneres Joggen. Die Freisetzung von Endorphinen wird stimuliert. Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin werden verringert. Lächeln ist ein Gegengewicht zur Spannung. Zum Lachen gehört Unbefangenheit, viele Erwachsene sind zu kontrolliert dazu. Men-

schen, die lächeln wirken angenehmer, attraktiv, tüchtig und aufrichtig. „Lächeln ist die eleganteste Art seinem Gegner die Zähne zu zeigen.“

Mit dem Lächeln löst sich das Seelische aus dem Körper los und öffnet sich nach außen in der Ausatmung.

Lachen ist ein medizinischer Zustand, das Kurzzeitgedächtnis kann sich erholen.

Lachen dämpft den Schmerz. Lachen entkrampft, baut Stresshormone ab und stimuliert das Immunsystem.

Lachen ist universelles Signal für Freundlichkeit. Flirten ein angeborenes Bewegungsmuster (lächeln, Zähne zeigen, verschämtes Senken der Augen, kurzes Abwenden).

Wer andere zum Lachen bringt, muss ernst genommen werden, das wissen alle Machthaber.



In meiner Praxis beobachte ich bei Patienten mit Restriktionen im Thorax, z. B. Energiezysten oder Thorakotomien, dass, wenn sie lachen möchten, sie erst die Mundwinkel über die Mm. Depressor anguli oris nach unten ziehen und sich der M. mentalis anspannt (manchmal sogar sich darauf Schweißperlen absondern) und die Lippen sich aufeinander pressen, bevor die Mundwinkel sich nach oben bewegen. So als würden diese Patienten kurz den Kontakt zur Restriktion suchen mit der Hilfe von gerichteter Anspannung.

Verändern sich die Restriktionen oder lösen sie sich auf, gehen beim Lachen die Mundwinkel wieder direkt nach oben. So ist es mir oft möglich über die Mimik des Patienten beim Lachen visuell auf



Stefan Höppner

ist selbstständig seit 1988 als Physiotherapeut in Essen. 1990 nahm er an einem Kurs von Dr. John Upledger in Bad Hersfeld teil und ließ sich von ihm begeistern. Seit 1995 ist er als Lehrer für das Upledger Institut tätig. Er unterrichtet CST I und II, Craniale Mobilisation und Anatomie Kurse und ist engagierter Referent von zahlreichen Vertiefungstagen des Verbandes. Zudem ist er Coautor des CST Kurzlehrbuch „CranioSacrale Osteopathie“, erschienen im Hippokrates Verlag.

sein Wohlbefinden zu schließen. Zusätzlich zu dem kinästhetischen afferenten Sinn, den wir in der Craniosacral Therapie besonders ausbilden.

Anatomie des Lachens

Beim Lachen geht das Gesicht in die Breite. Es kommt zur Dehnung des Mundes mit geöffneten und geschlossenen Lippen, während die Mundwinkel gleichzeitig nach oben rutschen. Die Augenbrauen dehnen sich. Sklera, Iris + Pupille erfüllen sich mit Glanz.

Das Gesicht legt sich in Falten. Die Nasenlöcher weiten sich. Der Hals biegt sich und die Augen schließen sich. Die Lidspalte wird verkleinert, es entstehen die Fältchen um die Augenlöcher, die sogenannten Krähenfüße. Nasenlöcher sind offen. Die M. zygomaticii ziehen den Mund nach oben (legen dabei die Zähne des Oberkiefers frei) und sorgen für den typischen Ausdruck, so dass wir sogar Tränen lachen können.

Der M. zygomaticus major in Verbindung mit dem M. orbicularis oculi sind für den Ausdruck unseres Vergnügens zuständig. Der M. risorius erzeugt neckische Lachgrübchen. Die Wangen schwellen an. Die Nasolabialfalte bekommt einen geschwungeneren Verlauf.

Beim Lachen kommt es zu einer 3 – 4-fach höheren O²-Aufnahme und es fördert die Kommunikation. Ungefähr 300 Muskeln arbeiten in konvulsivischen Zuckungen.

Endorphine werden freigesetzt. Das ist gut gegen Bluthochdruck und gegen Herzinfarkt.

Beim Lachen sind die Augen meist klarer und sehen freier in die Welt, die Blutzirkulation wird angeregt, die Wangen röten sich, der Stoffwechsel ist beschleunigt, der Mund steht offen. Dadurch, dass die Blutgefäße sich weiten, wird auch das Herz mehr mit Sauerstoff versorgt.

Zahlen und Fakten

Ein Normalbürger lacht im Schnitt 20 x am Tag. Kinder lachen 10 x mehr.

Depressive lachen wenig bis nie.

Bei einem Witz zwinkert man noch mit den Lidern eines Auges ganz kurz.

Babys fangen im 3.–4. Monat an zu lachen. Manche lachen schon in der Gebärmutter.

Auch bei schwerer Aphasie behalten die Patienten die Fähigkeit des Lachens.

Männer lachen mit 280 Schwingungen pro Minute. Frauen sogar mit 500 Schwingungen pro Minute.

Beim Lachen stürmt die Atemluft stoßweise mit 100 km/h aus dem Mund heraus.

Wenn wir lachen blockieren wir mehrfach hintereinander das Ausströmen der Luft, durch glottale Verschlusslaute wie Ha und Hi.

Das Zwerchfell hüpfert und kräftigt sich mit den Bauchmuskeln. Das Herz schlägt schnell.

Die Pupillen werden groß. Die Fingerkuppen werden feucht. Brustmuskeln, Unterleib, Hals und Rücken geraten in Bewegung. Beim fröhlichen Lachen werden Stoffe der körpereigenen Immunabwehr ausgeschüttet. Lachen ist ansteckend wie Ekel und Trauergefühle.

2 Sekunden und 7 schnelle Hahaha's dauert in der Regel ein Lacher, ein Brüller.

Dabei erreichen Männer Sopranhöhe, Frauen sogar die doppelte Höhe einer Sopranistin. Ein Lacher ist nie gemischt, entweder ist es ein HaHaHa oder ein HoHoHo oder ein HiHiHi.

Unterschiedliches Lachen

- 3 körperliche Lach-Grundtypen:
- das singende Lachen
- das schnaufende Lachen mit Tönen, die durch die Nase ausgestoßen werden
- das grunzende Lachen

Den Zähnen kommt beim Lächeln natürlich ein besonderer Stellenwert zu; sowohl durch ihre Form, als auch durch ihren Wuchs und ihr Verhältnis zueinander.

Man versucht beim Lachen den Mund zu verbergen, wenn man von Zahnlöchern und Mundgeruch weiß.

Unterschiedliche Lachsituationen

- Gequältes Lächeln (auf dem Zahnarztstuhl), Lippen bleiben geschlossen, Maskengesicht
- Verächtliches Lachen (von Snobs)
- Höfliches Lächeln (Mona Lisa)
- Konversationslächeln (als Ersatz für „mmh“)
- Flirtendes Lächeln
- Verlegenes Lächeln
- Mitleidiges Lächeln
- Mildes Lächeln
- Lauthals lachen
- Führungspersonen machen Witze auf Kosten der Untergebenen, die dann eifrig darüber lachen
- Künstliches Lächeln (Notlächeln, Hypersozi-ales starres Lächeln)
- Einwilligendes Lächeln
- Paralinguale Zeichen, Als Zuhörer Antwort ein „Lächeln“
- Ein unechtes Lächeln beginnt schneller und das Verhältnis von Dauer und Intensität stimmt nicht. Beim aufgesetzten Lächeln sind nur die Risoriusmuskeln beteiligt, die den Mund zur Seite, aber nicht nach oben ziehen.



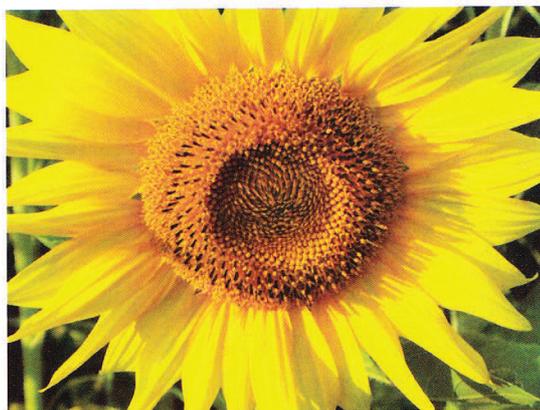
Ausprägungen des Lachens

Lächeln oder Lachen erkennen wir schneller und aus größerer Entfernung (von bis zu 90 m), als jeden anderen mimischen Gefühlsausdruck. Ein Kommunikationsmodus, meist oberflächlich und vertrauensbildend.

Es ist die Erfahrung von unseren sprachlosen hominiden Vorfahren: „Ich will dir nichts Böses.“ Das soziale Lächeln gibt es nur beim Menschen, um Bindungen zu festigen.

Lachen und Gähnen wirkt ansteckend auf andere. Daher sind Sitcoms mit Lachen unterlegt.

Lautes ungezügelltes Lachen wird bei Geisteskranken als Zwangsmimik beobachtet. Patienten können nicht anders (Chäromanie). Im 18. Jahrhundert ging man davon aus, dass Adam und Eva im Paradies auch nicht gelacht haben. Den Mönchen war das Lachen lange Zeit als unanständig untersagt. Es hieß, es ignoriere den Schmerz des Herrn.



Der lachende Mensch ist stets ein kritischer Mensch, der vor Autoritäten nicht kuscht, der Wahrheiten nicht einfach gelten lässt, der an Grundsätzen zweifelt, indem er sich darüber lustig macht.

Zitate über das Lachen

Bsp.: Viktor Frank war Mediziner und Psychiater und war Gefangener in Auschwitz.

Er sagte: „Humor sind die Waffen der Seele im Kopf um die Selbsterhaltung.“

Humor als Geisteshaltung hilft, die Widrigkeiten der Welt zu ertragen.

„Das leidendste Tier auf Erden erfand sich das Lachen.“
Nietzsche

Zum Abschluss ein Gedicht über den Wert des Lächelns:

„Suche nicht nach Schönheit; sie ist trügerisch.
Suche nicht nach Reichtum; er ist vergänglich.
Suche jemanden, der dich zum Lächeln bringt,
denn es braucht nur ein Lächeln,
um einen scheinbar dunklen Tag zu erhellen.
Finde denjenigen,
der dein Herz zum Lächeln bringt.“

Autor unbekannt