

Standpunkt

Schmerzen und Lachen?



Helene Stadelmann
Fibromyalgie Selbsthilfe Luzern, Ob- und Nidwalden

Wie kann es sein, dass jemand lacht, obwohl er Schmerzen hat und es ihm eigentlich zum Heulen zu Mute ist? Darf man das überhaupt? Lachen, wenn man krank ist? Wir von der Fibromyalgie Selbsthilfe sagen uns: Lachen darf sein – trotz Schmerzen. Nicht immer können wir das, aber ab und zu tut es gut. So lässt sich einiges leichter ertragen. Die vielfältigen Beschwerden der Fibromyalgie sind Faser-Muskel-Schmerzen, eine chronische Erkrankung mit Schmerzen im ganzen Körper. Doch werden diese nicht weniger, wenn man einen «Lätsch» zieht und alles negativ sieht. Da hilft Lachen. Es entspannt und

lenkt für einen Moment von den schmerzenden Tatsachen ab. Dass man auch lachen kann, ohne einen Witz erzählt bekommen zu haben, konnten wir letzten Samstag an einem Vortrag des Lachyoga-Clubs Luzern erfahren. Die Präsidentin und Leiterin, Karin Jann Mühle, und ihr Mann Alex haben uns das in eindrücklicher Weise in der Theorie und in der Praxis vermittelt. Lachyoga macht fröhlich, gut gelaunt, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Auch wenn Lachyoga lustig tönt, es hat einen ernsten Hintergrund: Das Ziel ist, der Gesundheit und dem Gemüt etwas Gutes zu tun. Studien belegen die positiven Effekte von Lachyoga. Diese erreicht, wer mindestens 15 Minuten am Stück lacht. Alleine vor dem Spiegel ist das sehr schwer. Es braucht in einer Gruppe den Augenkontakt und die Mimik, damit das Lachen ansteckend ist. Dafür gibt es den Lachyoga Club Luzern (www.lachyoga-luzern.ch). Dort lacht man, nicht weil man fröhlich ist. Die Leute sind fröhlich, weil sie lachen. Auch wenn die Schmerzen nach den Übungen wieder zurückkehren, tut es trotzdem gut, diese für ein paar Augenblicke zu vergessen – oder es wenigstens zu versuchen. Manchmal gelingt es, manchmal nicht. Aber auch ein Teilerfolg ist ein Erfolg.