

## Einige Gedanken und Anregungen zum „Gähnen“

**Das Gähnen** (Chasmologie: Wissenschaft vom Gähnen / „chasma“: offener Mund)

- Gähnen entspannt die Kiefer-, Gesichts- und Augenmuskeln sowie die Tränenkanäle, führt aber auch zu psychischer Entspannung (Isolde Schraufstetter: Meine kleine Augenschule; Bonn 2013)
- Gähnen bringt innerhalb weniger Sekunden eine erhöhte Sauerstoffversorgung auch für das Gehirn (Sehzentrum) und Augen
- Gähnen regt die Tränenproduktion und den Tränenfluss an, befeuchtet die Hornhaut und hilft so, kleine Staub- und Schmutzpartikel besser und schneller auszuschwemmen.

### ***Gähnen sie bis die Augen tränen!***

- Gähnen weitet den Rachenraum
- Gähnen entspannt die Zunge
- Gähnen entspannt die mimische Muskulatur
- Mit den im Mund geformten Vokalen u – o – a einatmen (stimmlos!)

Aus der Sendung vom 08.12.2010:

<http://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/-/id=7083476/property=download/nid=660374/13d7u47/swr2-wissen-20101208.pdf>

„Da bin ich zu der Opernsängerin hingegangen und habe gesagt: wie machen Sie das denn so, mit der Opernstimme? Und da hat sie gesagt: Es ist ganz einfach, Du musst also quasi so den Ton hochziehen und wenn Du ihn dann oben hast, dann musst Du ihn runterspülen wie mit einer Toilettenspülung. Und dann hat sie es mir so vorgemacht, (singt), also der Ton hinten im Mund wie beim Gähnen (gähnt mit Ton) und dann einfach runter ziehen wie eine Toilettenspülung. Und dann habe ich das nachgemacht und das war das einfachste Ding von der Welt. Ich konnte überhaupt nicht verstehen, wieso nicht alle Menschen auf der Erde Opern singen können. Und wenn immer jemand mich gefragt hat, wow, Nina Hagen - eine Opernstimme? Ja, leider ist das für mich so stinknormal, man muss es einfach nur kapiern. Egal, ob Sopran, Alt, Tenor oder Bass: Alle Sänger gähnen ausgiebig, bevor sie auf die Bühne gehen. Auch vor der Chorprobe animiert jeder gute Chorleiter die Sänger zum Gähnen. Statt klein und leise hinter vorgehaltener Hand dürfen die Sänger endlich einmal in Gegenwart anderer herzhaft, mit weit offenem Mund gähnen. Die Klangräume sollen sich dadurch weiten. Aber auch Nervosität und Spannungen können so abgebaut werden.“

Chasmologie-Forscher Olivier Walusinski ist sich sicher: Je emphatischer jemand ist, desto eher lässt er sich zum Gähnen anstecken. Das beweist ein weiterer Aspekt: Kinder lassen sich erst dann durch Gähnen anstecken, wenn sie älter als vier Jahre sind. Denn erst in diesem Alter haben sie sich psychisch so weit entwickelt, dass sie zum Mitgefühl, also zur Empathie fähig sind. Menschen lassen sich nicht nur zum Gähnen anregen, wenn sie andere Gähnen sehen oder hören, sondern bereits wenn jemand über das Gähnen spricht oder darüber liest.“

Aus der Stimm-Werkstatt:

### **„So richtig gähnen – das tut gut!**

Gähnen öffnet das Kiefergelenk und befreit den Kaumuskel. Dieser Muskel verspannt sich, wenn wir zuviel denken und läßt die Zähne in der Nacht knirschen. Ein anderer Muskel, der sogenannte Schläfenmuskel (Temporalis), unterstützt den Kaumuskel (Masseter) beim Schließen des Kiefers. Weil er an beiden Seiten des Kopfes sowie im Bereich der Schläfen ansetzt, kann Spannung in diesem Muskel Kopfschmerzen verursachen. Sind Masseter und Temporalis angespannt, so verspannen sich auch die Muskeln um die Augen. Mehrmaliges kräftiges Gähnen sorgt dafür, daß sich alle diese Muskeln an- und entspannen. Ihre Zähne, Kiefer, Gehirn und Augen werden es Ihnen danken.

- Gähnen führt den Körperzellen, Augen und Gehirn frischen Sauerstoff zu.
- Gähnen spannt erst und lockert dann die Muskeln um die Augen. Ein kraftvolles Gähnen tut das für alle Muskeln von der Schädeldecke bis zu den Zehenspitzen – einschließlich der Schultern (Trapezius), der Augen (orbicularis oculi), des Nackens (Hals-/Nackenstrecker und –beuger) und des Bauches.
- Gähnen kann negative Stimmungen ins Positive wenden.
- Gähnen verändert den ph-Wert des Blutes und verringert den Giftstoffpegel in Ihrem gesamten Organismus.
- Unser Verstand wird durch Gähnen aufgeschlossener für neue Erfahrungen.
- Es unterstützt die Entgiftung der Leber und gleicht den Energiefluß im Lebermeridian aus.
- Es weckt Sie morgens auf und leitet nachts über in tiefen und geruhsamen Schlaf.
- Gähnen regt die Produktion erfrischender Tränen an, die müde Augen baden und chronisch trockene Augen anfeuchten.
- Es entspannt den Solarplexus-Bereich und die Bauchmuskeln, mit denen Verdauungsbeschwerden zusammenhängen. Wohlbefinden breitet sich in Ihrem Bauch aus.

Es ist beim Gähnen völlig natürlich, mit einem Ton auszuatmen. Wir sind Klangkörper. Den meisten Leuten wurde jedoch von Kindesbeinen an beigebracht, daß das rationale Sprechen (linke Gehirnhälfte), die einzig annehmbare Art sich zu äußern ist. Summen, zwitschern, plappern, winseln, stöhnen, trällern und singen wurden abgewürgt. Die Kehlen verspannen sich, die Kiefer bleiben unbeweglich und die Zähne knirschen. Befangenheit und Verlegenheit halten wirkungsvoll jeden nicht sprachlichen spontanen Laut zurück. ... Allein schon Klang in Verbindung mit bildlicher Vorstellung ist ein wirkungsvolles, freudiges, inneres Mittel zum Aktivieren des Sehvermögens. ...

Diese Arbeit ist dem Buch "Natürlich besser sehen" von Janet Goodrich aus dem Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg i.Br. entnommen - mit freundlicher Genehmigung."

[http://stimm-werkstatt.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=69&Itemid=8](http://stimm-werkstatt.de/index.php?option=com_content&view=article&id=69&Itemid=8)

Weitere Anregungen unter:

Gerd Guglhör: Stimmtraining im Chor, S. 24ff

<http://www.br.de/themen/wissen/gaehnen-ansteckend-familie100.html>

<http://www.br.de/mediathek/video/sendungen/was-wir-noch-nicht-wissen/gaehnen104.html>