

Das Zwerchfell wird beim Lachen stärker als alle anderen Muskeln im menschlichen Körper beansprucht. Daher zielen zu Recht etliche Redewendungen rund um das Lachen auf das Zwerchfell ab.

## *Was passiert beim Lachen mit dem Zwerchfell?*

Normalerweise ist das Zwerchfell für die Atmung zuständig. Ohne die durch Kontraktionen des Zwerchfells verursachte Wölbung des Brust- und Bauchraums könnte keine frische und unverbrauchte Atemluft für die Sauerstoffanreicherung des Blutes in die Lunge gezogen werden. Lachen funktioniert analog zum Atmen, nur viel schneller. Daher kann man Lachen auch so verstehen, dass der Körper reagiert, als wenn in schneller Folge immer wieder neu eingeatmet würde.

## *Lachen macht frisch*

Das Lachen dient als Erfrischung für den Blutkreislauf: Da ein Lachanfall wie ein unglaublich schneller Wechsel von Ein- und Ausatmen wirkt, hat ausgiebiges Lachen eine sehr erfrischende Wirkung auf den Körper.

Alte und verbrauchte Luft wird durch heftiges Loslachen restlos aus der Lunge entfernt und in ständigem Wechsel durch sauerstoffreiche Luft ersetzt. Dadurch fühlt man sich nach einem Lachanfall auch besonders lebendig. Nicht umsonst kennt der Volksmund die Weisheit "Lachen ist die beste Medizin". Lachen fördert auch die Tätigkeit der Organe im Bauchraum. Forscher haben herausgefunden, dass die Sauerstoffanreicherung des Blutkreislaufs längst nicht der einzige positive Effekt von Lachanfällen ist. So führen die Kontraktionen des Zwerchfells auch zu einer Massage sämtlicher Organe im Bauchraum. Dadurch kann z. B. die Verdauungstätigkeit im Darmtrakt durch herzhaftes Lachen gefördert werden.

<http://zwerchfell.net/das-zwerchfell-hilft-beim-lachen>

## *Lachen macht gute Laune*

Dass absichtliches Lachen eine Wirkung auf die Psyche hat, konnten Neurowissenschaftler in mehreren Studien belegen. Bereits die typische Muskelaktivität beim Prusten und Kichern signalisiert dem Gehirn: Mir geht es gut. Psychologische Ratgeber empfehlen deshalb, sich schon morgens vor dem Spiegel mit einem breiten Lächeln zu begrüßen.

<http://www.paradisi.de/Wellness/Entspannung/Yoga/News/112795.php>

## *Lachen ist echte Medizin – Für Seele und Körper*

Etwas ist richtig witzig und schon fängt man an zu lachen. Über kulturelle Grenzen hinweg lachen die Menschen auf der ganzen Welt. Ein Lächeln entsteht, es zieht sich in die Breite und dann lacht man aus ganzem Herzen. Dieser Vorgang ist sowohl für den Körper als auch für die Seele etwas Großartiges.

Beim Lachen wird im Gehirn das sogenannte limbische System angesprochen. Als zentrale Stelle für Gefühle und die emotionale Bewertung von Dingen ist diese Region immer aktiv, wenn wir Lachen. Der Körper reagiert unmittelbar auf die Erheiterung der Seele und der Blutdruck steigt. Viele Menschen bekommen vom Lachen sogar einen roten Kopf und Tränen in den Augen.

## *Lachen hat auch positive Nachwirkungen*

Der Körper wird stärker durchblutet und die Atmung aktiver. Gleichzeitig werden Glückshormone ausgeschüttet, die uns fröhlich stimmen und den Blick auf das Positive im Leben richten.

Nach dem eigentlichen Lachen geht diese Aktivität wieder zurück, was jedoch nicht nur den Puls ruhiger werden lässt, sondern auch Stresshormone verdrängt. Der gesunde Effekt des Lachens hat also positive Nachwirkungen. Man hat positive Gedanken und ist körperlich entspannt.

## *Nicht jedes Lachen ist gleich*

Lachen ist sogar eine Form der Medizin, denn durch die Glückshormone werden Schmerzen weniger stark wahrgenommen. Die ausgeschütteten Endorphine verdrängen Beschwerden und tragen zur schnelleren Genesung bei.

Allerdings ist Lachen nicht immer gleich. Wirklich gesund für Seele und Körper ist das herzliche Lachen aus Freude. Wer dagegen aus Gründen der Unsicherheit oder aus Schadenfreude lacht, der erlebt selten die Entspannung, die sich beim freudigen Lachen einstellt. Das limbische System unterscheidet sehr wohl, welche Art des Lachens vorliegt und reagiert entsprechend.

[http://www.paradisi.de/Health\\_und\\_Ernaehrung/Symptome/Lachen/News/110075.php](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Symptome/Lachen/News/110075.php)

## Zwerchfell und die Psyche

Die Beschäftigung mit dem Zwerchfell als Hauptatemmuskel des Menschen wird spätestens dann interessant, wenn die Atmung Probleme bereitet oder sich Stimmbeschwerden wie Heiserkeit und Halsschmerzen zeigen.

In diesem Artikel soll es einerseits um die natürliche Zwerchfellfunktion im Rahmen von Atmung und Stimme gehen, andererseits um die psychisch-seelische Komponente, die sehr eng mit der Funktionsweise des Zwerchfells verknüpft ist.

Da es keine eindeutigen Bewegungsempfindungen im Zwerchfell gibt, zeigen sich Funktionseinschränkungen des Zwerchfells und damit Atem- und Stimmprobleme erst im Laufe der Zeit, wenn mitunter schon eine große Dysbalance eingetreten ist.

Als Ursachen für eine eingeschränkte Zwerchfellfunktion kommen folgende Punkte in Betracht:

- zu schnelle Sprechgeschwindigkeit
- Stress, Hektik, Burn Out
- Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Halsbereich
- zu kurze und zu flache Atmung
- ausschließliche Brustatmung
- psychisch-seelische Probleme und Belastungen

Die Auswirkung der fehlenden Zwerchfellbewegung ist nicht nur für das Atemmuster verhängnisvoll, sondern auch für die Stimme, da die Öffnung der Stimmritze mit der Zwerchfellatmung gekoppelt ist.

Anders ausgedrückt: eine Kontraktion des Zwerchfells bewirkt gleichzeitig eine Senkung des Kehlkopfs und sorgt somit für Druckentlastung in der Stimme. Aus diesem Grund ist die Anbahnung einer kombinierten Brust-/Bauchatmung nicht nur für das gesamtkörperliche Wohlbefinden wichtig, sondern auch für die Stimmfunktion.

Wie eingangs erwähnt, geht der Funktionsbereich des Zwerchfells jedoch weit über den Atemvorgang und die Unterteilung von Bauch- und Brustraum hinaus.

Das Zwerchfell agiert vielmehr als „Zwischendepot“ für unsere Emotionen, es zeigt uns unsere tief verborgenen „Mängel“ und nicht verarbeiteten Konflikte. Durch eine übersteigerte Ich-Orientiertheit bzw. Egozentrik (zu viel Tun, zu viel Leiden) verkrampft sich das Zwerchfell im Laufe der Zeit, es „bläht sich regelrecht auf“ und überträgt diese Verspannungen dann auch auf die Muskeln des Stimm- und Atemapparates.

Die Lösung dieser Problematik kann deshalb nicht ausschließlich in der richtigen Atem- und Stimmtechnik gesucht werden. Vielmehr geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Emotionalität und mit unbewussten, mitunter emotionsgeladenen Konflikten, die im Bindegewebe des Zwerchfells schlummern.

Was ist nun eine gesunde Konfliktverarbeitung und wann wird es problematisch?

Dazu zwei Beispiele:

1. Eine Situation, die momentan unser Leben belastet (z.B. Streit, Tod einer Freundin, Unfall, furchterregende Situation) versetzt uns in Emotionen wie Trauer, Wut und Angst. Die gesunde Verarbeitung ist nun, dass diese Emotionen vom Zwerchfell in den Brustraum und Kopf aufsteigen, um sich dann als Gefühl zu äußern.

2. Problematisch wird die Konfliktverarbeitung bei verdrängten und unbewussten Konflikten (z.B. Missbrauchserfahrungen, verdrängte Traumata). Die damit in Verbindung stehenden Emotionen werden oft unbewusst im Bindegewebe des Zwerchfells gespeichert und schränken damit seine Funktionsfähigkeit ein. Hier begegnen uns Menschen, die große Schwierigkeiten haben „loszulassen“ bzw. „ruhiger“ zu werden.

Insgesamt kann man also sagen, dass das Zwerchfell vielmehr als nur mit Atmung und Stimme zu tun hat. Im Zwerchfell begegnen wir unserem Charakter und unserer Emotionalität.

Die Grenzen zwischen Atemtherapie, Stimmtherapie und Psychotherapie sind fließend. Eine dauerhafte Heilung kann deshalb nur erfolgen, wenn sich der Betroffene für eine ganzheitliche Sichtweise und Behandlung öffnen kann.

<http://www.klinik-am-osterbach.de/zwerchfell.html>

„Kummer krümmt, Freude richtet auf“

bezogen auf die Wirbelsäule und somit auf die Atmung

### Wie wir atmen

„Das Kraut des Internisten und das Messer des Chirurgen heilen von außen, der Atem heilt von innen.“ (Paracelsus). Das Atmen geschieht unbewusst, und gerade deshalb atmen viele Menschen unvollständig und verkrampft. Richtig atmen heißt, die Atemluft ohne Anstrengung ganz in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. So fließt der Atem durch den ganzen Körper, seelische und körperliche Verspannungen können sich lösen

<http://www.gesundheit.de/krankheiten/lunge/funktion-der-lunge/wie-wir-atmen-haeufig-unvollstaendig-und-verkrampft>

### Das „Atemholen“ nach W. von Goethe:

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einzuziehn, sich ihrer entladen;  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich preßt,  
Und dank ihm, wenn er dich wieder entläßt*

Johann Wolfgang von Goethe, Gedichte. West-östlicher Divan, 1814-1819, Buch des Sängers  
<https://www.aporismen.de/gedicht/1101>

„Beim Atmen muss man so vorgehen:

*Man behält den Atem und er sammelt sich. –*

*Wenn er sich gesammelt hat, dehnt er sich aus. –*

*Wenn er sich ausdehnt, geht er nach unten. –*

*Wenn er nach unten geht, wird er ruhig. –*

*Wenn er ruhig geworden ist, wird der fest. –*

*Wenn er fest geworden ist beginnt er zu keimen. –*

*Wenn er aufgekeimt ist, wächst er. –*

*Wenn er gewachsen ist, muss man ihn wieder zurückdrücken.-*

*Wenn er zurückgedrückt ist, erreicht er den Scheitel. –*

*Oben drückt er gegen den Scheitel, unten drückt er abwärts. –*

*Wer dies befolgt, lebt – wer das Gegenteil davon tut, stirbt!“*

<http://www.christiandillig.com/wege-zur-saengerischen-atemstuetze/>  
Hiltrud Lodes, S. 9: Aus einer Inschrift aus dem 6. Jhdt. v. Chr

**Summen**, dabei Kauen mit verschiedenen Lippenbewegungen bzw. Vokalformen, die Lippen sind dabei geschlossen. Mit oder ohne Nahrung im Mund / Auch in verschiedenen, bequemen Tonhöhen ausführen. (Nach Froeschels)

Gedanken während des Summens: „Zustimmend brummen!“

Summen in verschiedenen Tonhöhen,  
beginnend in mittlerer Tonlage, dann nach unten (glissando)

Auf „f“, „s“ oder „sch“ ausatmen; den Atemstrom dabei langsam und gleichmäßig geschehen lassen – stimmhaft und stimmlos ausführen, auch während eines Ausatemvorganges

Summübungen auch mit mijumm, mjiomm, mijamm, mijemm, mijimm  
kurze Vokale, langes „m“

**Zungenbewegungen:** züngelnd (raus-rein), wedelnd (links-rechts),  
dabei auch phonieren mit den Vokalen: Schwa-Laut, A, Ä,

Fahren Sie mit der Zunge den gesamten Mundraum aus (Lippen sind ebenfalls geschlossen)

**Unterkiefer** (vgl. auch Feldenkrais):

Lassen Sie Ihren Unterkiefer bei geschlossenen Lippen locker kreisen  
Kinn nach rechts und links bewegen, vor und zurück

Unterkiefer und Augen:

Kinn dreimal nach rechts, Augen schauen geradeaus / dreimal nach rechts, Augen schauen nach rechts / dreimal nach rechts, Augen schauen nach links. Dann Kinn dreimal nach links ...

**Lippen:**

Führen Sie Kaubewegungen durch und bewegen Sie dabei die Mundwinkel zusammen und auseinander – die Lippen dabei geschlossen oder geöffnet; stimmlos oder stimmhaft mit „nnn“, „mmm“ oder „lll“

Lassen Sie die Luft durch die Nase einströmen und dann die Lippen vibrieren (flattern, „sprudeln“); verschiedene Möglichkeiten, auch *schnauben*  
Stimmlos und stimmhaft ausprobieren, in der Tonhöhe variieren

**Stimmumfang:**

Singen Sie mit steigender Tonhöhe: mu, mo, ma, me, mi; wu, wo, wa, we, wi

Singen Sie mit fallender Tonhöhe: ni, ne, na, no, nu; li, le, la, lo, lu

**Wecken des Stimmklanges:**

Mund schließen, Nase rümpfen, Mundwinkel zusammenkneifen, Augenbrauen zusammenziehen, Zähne zusammenbeißen, Zunge an den „n“-Punkt drücken – dann die Lippen langsam öffnen, ein quäkendes, enges „n“ entstehen lassen, über i – e – ä – a den Klang kommen lassen und öffnen dabei alle vorher beengende Bewegungen lösen: Unterkiefer, mimische Muskeln, Blick ...

**Stimmklang/Vokale:**

„NG“ (Wie Kla“ng“) mit einem bequemen tiefen Ton singen, Mund geöffnet,  
dann vom a ausgehend mit der Zunge und den Lippen die Vokale a – o – u – o – a formen oder  
mit vom a ausgehend mit der Zunge und den Lippen die Vokale a – ä – e – i – e – ä – a entstehen lassen.