

## Gähnen in einem neuen Licht

(Peter Cubasch, Wien)

**Gähnen wird häufig mit Müdigkeit, Langeweile und schlechtem Benehmen in Verbindung gebracht. In der Öffentlichkeit versuchen wir oft immer noch, es zu unterdrücken. Dabei ist es ein heilsamer Körperreflex, der unserem Wohlbefinden dient und uns gesund hält. Höchste Zeit also, einen frischen Blick auf diese wunderbare Ressource unseres Körpers zu werfen.**

Obwohl wir schon im Mutterleib damit beginnen, findet das Gähnen erst seit zehn Jahren das Interesse der Wissenschaften. Deren Erkenntnisse sind spannend, wenngleich die Gähnforschung bis heute keine überzeugenden Erklärungen für die Ursachen und Funktionen des Gähnens finden konnte! Besonderes Interesse wecken neurobiologische Untersuchungen, die zeigen, in welchen Gehirnregionen es beim Gähnen zu Aktivierungen kommt. Einige Wissenschaftler sind davon überzeugt, dass das Gähnen in Zukunft einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Therapie und vielleicht auch zur Vorbeugung altersbedingter Erkrankungen leisten kann. Können wir schon heute die gesundheitlichen Wohltaten des Gähnens nutzen? Auf jeden Fall, und zwar in vielfältiger Weise!

### Gähnen macht fit

Gähnen tritt häufig dann auf, wenn wir von einem Zustand in einen anderen übergehen: von der Aktivität in die Ruhe und von der Ruhe in die Aktivität, vom Schlafen zum Wachsein aber auch vom Wachsein zum Schlafen, aus der Spannung in die Entspannung und umgekehrt. Es stimmt uns offensichtlich optimal auf das Kommende ein. Katzen, Hunde und Babys machen es uns täglich mehrmals vor: Nach jedem längeren Ruhen gähnen und dehnen sie sich ausgiebig. Auf diese Weise machen sie sich aktionsbereit: Die Muskulatur kommt in eine optimale Spannung, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Sinne werden geweckt und alle an der Atembewegung beteiligten Muskeln, Gelenke und Knochen kommen in Bewegung. Wichtige Atmungsorgane, das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskulatur, die Rippen, der Brustkorb und die Wirbelsäule bleiben dadurch elastisch und die Lunge wird gut belüftet. Der vertiefte Gähn-Einatem und der verlängerte Gähn-Ausatem intensivieren das Atemgeschehen und regen die Atmung intensiv an. Kein Wunder, dass wir uns nach dem Gähnen zugleich körperlich entspannt und geistig belebt fühlen!

### Stress, Spannungen und seelische Last einfach weggähnen

Wer lange am Computer gesessen oder durch intensive Konzentration unbemerkt die Schultern und die Kiefergelenke verspannt hat, den kann ein Gähnpuls daran erinnern, tief durchzuatmen und wieder in Bewegung zu kommen. Dabei wird die Durchblutung angeregt und eine Wohlspannung, der sogenannte Etonus, stellt sich ein. Schmerzhaftes Verspannen und Chronifizierungen von Fehlhaltungen lassen sich auf diese Weise vermeiden. Menschen, die eine seelische Last bedrückt oder die durch Angstzustände einen verspannten Nacken haben, können durch Gähnen und auch schon beim „kleinen Gähnen“, dem Aufseufzen, eine deutliche Befreiung erleben. Untersuchungen belegen, dass mehrmaliges aktives Seufzen und Gähnen im wahrsten Sinne des Wortes entlastet: Wenn sich beim Gähn-Einatem der Schultergürtel hebt und die Brust sich weitet, wird eine wohltuende körperlich-seelische Erleichterung spürbar.

### **Gähnen statt Zähneknirschen**

Das Zähneknirschen ist ein weit verbreitetes Phänomen. Nicht nur Erwachsene, sondern immer häufiger auch Kinder knirschen mit den Zähnen – besonders in der Nacht. Überforderungen, Angst, Stress, jede Art von Verbissenheit ebenso wie unterdrückte Wut können die Ursache sein. Die Kiefergelenke werden bei zusammengebissenen Zähnen von den sehr kräftigen Kaumuskeln blockiert. Gleichzeitig kontrahieren sich noch andere Muskelgruppen im Nacken, im Hals und am Kopf. Spannungskopfschmerzen und Durchblutungsstörungen im Bereich der Halsschlagadern sind oft die Folge. Durch Gähnen werden die verfestigten Muskeln gedehnt und entspannt, der Kehlkopf findet in seine natürliche Tiefstellung und ein befreites Aufatmen kann durchkommen.

### **Gähnen bringt uns ins Fließen**

Das Gähnen steht mit lebenserhaltenden Körperaktivitäten wie Atmen, Schlucken und Saugen sowie zahlreichen anderen vitalen Reflexen in engem Zusammenhang. Es bringt die Körpersäfte ins Fließen! Die oft überanstrengten und trockenen Augen werden wohltuend benetzt. Auch andere Flüssigkeiten, die dem körperlichen Wohlbefinden und der Gesundheit dienen, lassen sich durch Gähnen stimulieren: Die Schleimhäute in der Nase, im Mund und im Rachenraum setzen beim Gähnen Sekrete frei, welche die Verdauung und die Abwehr von Infektionen unterstützen.

### **Gähnen stimuliert das Gehirn**

Gähnen ist vielfältige Nahrung für das Gehirn. Diese Erkenntnis ist besonders vielversprechend: Durch Gähnen optimieren wir den Stoffwechsel des Gehirns und fördern so kognitive Fähigkeiten, das Abrufen von Erinnerungen sowie die Empathie und ein positives Sozialverhalten. Dies sind optimale Voraussetzungen dafür, unser Gedächtnis, die sprachliche Ausdrucksfähigkeit und unsere geistige Wachheit bis ins hohe Alter aufrecht erhalten zu können. Zudem wirkt sich die verlängerte und vertiefte Ausatmung beim Gähnen deutlich auf den parasympathischen Teil unseres Nervensystems aus. Deshalb werden wir durch Gähnen auch ruhig und gelassen.

### **Was tun, wenn das Gähnen im Hals stecken bleibt**

Kleine Kinder gähnen lustvoll und ohne Scham. Erst durch Erziehungsmaßnahmen und negative Bewertungen lernen wir, das Gähnen zu unterdrücken. Zum Glück ist der Impuls aber tief verwurzelt und kann immer wieder durchkommen! Das passiert nicht nur uns, sondern auch Angela Merkel, Barack Obama oder dem Dalai Lama. Manchmal sind verinnerlichte Kontrollmechanismen jedoch so stark, dass wir selbst dann, wenn wir es wollen, nicht mehr gähnen können oder es auf halbem Weg stecken bleibt. Das fühlt sich nicht gut an, denn die anschließende Erleichterung bleibt aus. Uns geht es deutlich besser, wenn das Gähnen – der antike Philosoph Heraklit zählte es neben dem Nießen und dem Lachen zu den drei heiligen Handlungen! – vollständig abläuft.

### **Gähnpraxis**

Gähnen kann auf vielfältige Weise stimuliert werden: durch lösende Bewegungen im Kiefergelenk, durch Weitung der Mundhöhle und des Rachenraumes, durch Stimm- und Atemübungen und besonders durch sanfte Dehnungen verschiedenster Körperregionen. Manchmal genügt es schon, nur an das Gähnen zu denken oder jemanden dabei zu beobachten, und schon wird ein eigener Gähnreflex ausgelöst. Eine besonders wirksame Methode ist das „künstliche“ Gähnen: fünf- oder sechsmal „so tun als ob“, und irgendwann kommt der Gähnreflex durch. Und selbst wenn das nicht geschieht, auch „künstliches“

Gähnen hat positive Auswirkungen auf die Atmung, die Muskulatur und das Wohlbefinden. Darum: Gähnen Sie so oft wie möglich, genüsslich und befreit. Lassen Sie sich anstecken und freuen Sie sich, wenn andere in Ihr Gähnen einstimmen. Und erzählen Sie es weiter, wie gut Gähnen tut! Es wird Zeit, dass diese ganz besondere Ressource unseres Körpers mit Vergnügen genutzt und gewürdigt wird.

### **Peter Cubasch, MSc**

Atemlehrer und Psychotherapeut; Univ- Lehrbeauftragter (UDK Berlin; DUK Krems)

Autor von:

„**Lachen verbindet**. Lächeln, Lachen, Freundlichkeit: Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude“

„**Gähnen**. Der natürliche Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden“ (2016) sowie der

CD-Reihe „Gesundheit in den eigenen Händen“