

*Gut gegähnt
ist halb
entspannt*



Heute schon gegähnt? Vielleicht verspüren Sie gerade jetzt den fast unwiderstehlichen Drang dazu. Nur zu – und falls Ihnen jemand dabei zusieht, leistet er Ihnen wahrscheinlich bald Gesellschaft. Gähnen ist ansteckend, das ist bekannt. Aber warum gähnen wir manchmal, auch wenn wir eigentlich nicht müde sind? Das tiefe Ein- und Ausatmen dient auch dazu, Anspannung abzubauen. Aber es gibt noch andere Vermutungen. Wissenschaftler versuchen, dem Geheimnis des Gähnens auf die Spur zu kommen.

TEXT: IRENE DALICHOW

Hunde und Katzen tun es recht ungeniert. Affen und Pferde ebenfalls – ja sogar Fische und Ameisen. Auch Kamele und Elefanten finden nichts dabei. Nur uns Menschen ist das Gähnen irgendwie unangenehm. In einem Gespräch zu gähnen, gilt als unhöflich – schließlich suggeriert das tiefe Luftholen bei weit geöffnetem Mund, dass die Unterhaltung recht einschläfernd zu sein scheint. Da hilft auch die vor den Mund gehaltene Hand wenig.



Klingelt der Wecker wieder viel zu „früh“? Ausgiebiges Dehnen und Gähnen hilft, um entspannt und heiter in den Tag zu starten

Morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen gähnt der Mensch meist ausgiebig. Gähnen hat also natürlich etwas mit Müdigkeit zu tun. Aber eben nicht nur. So mancher gähnt in Situationen tiefster Anspannung. Und viele verspüren einen unwiderstehlichen Drang zur Nachahmung, wenn jemand in der Nähe gähnt – da kann man selbst noch so wach sein. Die Gähnforschung, im Fachjargon Chasmologie genannt, versucht dem Geheimnis auf die Spur zu kommen, warum wir den Reflex manchmal nicht unterdrücken können.

FALSCHER THEORIE VOM SAUERSTOFFMANGEL

Klar scheint jedenfalls, dass das Gähnen nicht dazu dient, den Sauerstoffgehalt im Körper zu erhöhen. Diese Hypothese, die schon vom griechischen „Vater der Medizin“ Hippokrates (etwa 460–370 v. Chr.) vertreten wurde und noch heute in vielen Köpfen herumspukt, gilt nach einem Experiment aus dem Jahr 1987 als widerlegt. Damals ließ der US-Neuropsychologe Robert Provine von der University of Maryland Probanden Luft mit einer erhöhten Konzentration an Kohlendioxid ein-

atmen. Dabei beobachtete er, dass sie zwar schneller atmeten, aber nicht häufiger gähnten.

Fast ebenso hartnäckig wie die falsche Theorie vom Sauerstoffmangel hält sich die Annahme, dass Gähnen wach macht. Dabei stimmt auch das nicht: Schweizer Wissenschaftler haben die Hirnströme von Versuchspersonen gemessen, die extrem monotonen Situationen ausgesetzt wurden. Das Gähnen blieb nicht lange aus, half aber nicht: Die Hirnaktivität ver-

Die Atemkurve des Gähnens



Ruheatem – Gähnkurve – Ruheatem

Die Atemkurve des Gähnens unterscheidet sich deutlich von der Ruheatmung: Beim Gähnen atmen wir erheblich tiefer, vor allem während des Einatmens. Es wird auch sichtbar, dass sich die Atmung beim Gähnen stark verlangsamt.



Fünf gute Gründe fürs Gähnen

- Gähnen entspannt alle Körperteile und fördert dabei die bewusste Kontrolle über Muskeln.
- Es baut auch geistige Anspannung ab und vermindert Stress und Angst.
- Das Gehirn wird besser durchblutet, die Konzentration steigert sich.
- Bewusstes Gähnen erhöht die Achtsamkeit und die Fähigkeit, in sich selbst hineinzuhören.
- Es regt die Immunabwehr an und beugt zudem Leiden wie Zähneknirschen, Muskelverspannungen und Schlafproblemen vor.

änderte sich dadurch nicht. Allenfalls verhinderte das herzhaftes Gähnen das völlige Hinübergleiten in den Schlaf.

TIEFES EINATMEN WIRKT ERHOLSAM

Auf den ersten Blick erscheint es seltsam, dass auch stressige Situationen ein Gähnen hervorrufen können. So wird berichtet, dass viele Fallschirmspringer vor ihrem ersten Sprung gähnen. Das tiefe Ein- und Ausatmen, verbunden mit charakteristischem leichtem Seufzen, könnte dazu dienen, die körperliche und geistige Anspannung etwas ab- und gleichzeitig die Konzentration aufzubauen.

Genau hier setzen auch die Seminare von Peter Cubasch an. Der Wiener Psycho- und Atemtherapeut beschäftigt sich seit etwa 2012 intensiv mit dem faszinierenden Thema Gähnen. „Kein anderer Körperimpuls kann so schnell Spannungen abbauen und uns vitalisieren wie das Gähnen“, lautet sein Credo. Er hat schon überraschende Effekte erlebt: Bei sich selbst kann er beispielsweise durch bewusstes, wiederholtes Gähnen einen beginnenden Kopfschmerz abwenden. Cubasch berichtet zudem von einer Frau mit quälenden Zahnschmerzen, der auch lange und kostspielige Behandlungen beim Zahnarzt nicht geholfen hatten. Durch ein „Gähntraining“ mit ausgiebigem, regelmäßigem Gähnen besserten sich die Beschwerden enorm. Vermutlich waren die Schmerzen durch starke Verspannungen verursacht worden.

DAS GÄHNEN RICHTIG ÜBEN

„Spielformen des Atems“ heißt Cubaschs Workshop, der Anfang Februar 2019 im bayerischen Burg hausen stattfindet. Dabei nimmt das absichtliche Gähnen einen wichtigen Platz ein. Die 13 teilnehmenden Frauen und Männer lassen sich gerne darauf ein – und das Gähnen aus sich heraus.

„Keine Sportart oder Meditationsform kann so schnell ein derart stimmiges Wohlbefinden herbeiführen wie das Gähnen“

Cubasch leitet die Teilnehmer dazu an, ihre Kaumuskeln unter den Wangen von außen und an beiden Gesichtshälften mit den Fingerspitzen sanft, aber bestimmt zu betupfen – bis hoch zu den Ohren. Das fühlt sich gut und belebend an, gleichzeitig verleitet es zum Gähnen. Weiter geht es mit einem Betupfen und Massieren des Schläfenmuskels, des Bereiches um die Augen, des gesamten Gesichts sowie von Hals und Nacken. In die kräftige, bei vielen verspannte Nackenmuskulatur darf mit etwas mehr Power hineingefasst werden. Das anschließende sanfte Auflegen der Hände auf und rund um den Hals tut besonders wohl. Es entsteht ein Gefühl von Weite im Hals.

Warum Gähnen so gut tut? Nun, das gesamte Gehirn – Stammhirn,

Wenn sich das Gähnen nicht von selbst einstellen will, hilft es das Gesicht zu massieren



Zwischenhirn und Großhirn – ist auf vielfältige Weise am Gähnen beteiligt, ebenso wie verschiedene Nerven. Der Gesichtsnerv beispielsweise stimuliert die Produktion von Flüssigkeiten in Mund, Nase und Augen. Dadurch wird die Immunabwehr gestärkt. Für die Stimmbänder sind die Töne, die beim Gähnen entstehen, Balsam. Das wissen Chorleiter und Schauspiel- lehrer, die ihre Schüler regelmäßig zum Gähnen bewegen. Im Brust- und Bauchraum dehnt sich die Lunge, das Zwerchfell hebt und senkt sich, die inneren Organe werden massiert. All dies regt das Herz-Kreislauf-System auf konstruktive Weise an.

BLOSS NICHT UNTERDRÜCKEN!

„Chasmo-Training“ nennt Cubasch das, was er vermittelt. Er kam darauf durch seine Arbeit mit dem Lach-Yoga, das er in Indien beim Entwickler dieser Methode, dem Arzt Madan Kataria, gelernt hat und das ihm sehr am Herzen liegt. Er beobachtete, dass intensives Lachen häufig Gähnen auslöst. Dem wollte er auf den Grund gehen. In seinem 2016 erschienen Buch „Gähnen“ schreibt Cubasch: „Es sind also elementare und lebenserhaltende Vorgänge, die durch das Gähnen stimuliert werden. Wenn wir diese immense Bedeutung erkennen, wird nachvollziehbar, warum wir das Gähnen nicht unterdrücken sollten. Eher können wir uns fragen, ob es ausreicht, auf einen gelegentlichen Gähnreflex zu warten, oder ob wir das Gähnen nicht viel öfter auch willkürlich hervorlocken sollten.“

GANZ NATÜRLICH ENTSPANNEN

Vielen Erwachsenen, ja sogar schon Kindern, sei heutzutage das Gähnen abhanden gekommen, meint Cubasch. Immer höhere Leistungsanforderungen, Konkurrenzverhalten und ein Mangel an Ruhepausen führten zu einer angespannten, hektischen



Peter Cubasch

Der Atemlehrer und Psychotherapeut leitet Schlaf- und Rückenuren sowie Weiterbildungen in Lach- und Atemtraining sowie Achtsamkeitstherapie. Außerdem ist er Bewegungs-, Musik- und Tanzpädagogie und lehrt an der Donau-Universität Krems und der Universität der Künste Berlin.

und ungesunden Lebensweise. Es komme zu Schlafstörungen, Zähneknirschen, Unruhe, schlimmstenfalls zu chronischer Erschöpfung, Burnout oder Depressionen. „Gähnen ist ein Weg, entspanntes Wohlbefinden herbeizuführen. Keine Sportart, keine Entspannungstechnik oder Meditationsform kann so schnell ein derart stimmiges Wohlbefinden herbeiführen“, sagt der Gähnforscher. Wer sich jedoch über einen langen Zeitraum übernommen hat, dem werde durch das bewusst hervorgerufene Gähnen zunächst das Ausmaß seiner Erschöpfung deutlich. Manchmal werde durch willkürliches Gähnen eine wahre Gähn-Flut ausgelöst. Das sei ein Zeichen dafür, dass über eine lange Phase nicht auf eine gute Balance zwischen Anstrengung und Erholung geachtet worden sei.





Cubaschs Chasmo-Training zielt darauf ab, mit spielerischen Übungen erlebbar zu machen, wie es in diesem Moment tatsächlich um das eigene Befinden bestellt ist. Es ist eine Form lustvoller Selbstzuwendung, die der Selbstentfremdung entgegensteht.

Dr. Metz

Natürlich besser ernährt

Unterstützen Sie Ihre Verdauung!



-  einzigartige Ballaststoff-Kombination
-  unterstützt die Darmtätigkeit*
-  100% pflanzlich
-  schmeckt gut

ProMend aktiv® liefert wertvolle unlösliche Gerstenkorndfasern, die **eine geregelte Verdauung unterstützen***.



Die vollwertige Verdauungshilfe mit Magnesium und wichtigen Nährstoffen.

Schmeckt zu Müsli, Joghurt oder als warmer Frühstücksbrei.

*Gerstenkorn-Ballaststoffe unterstützen die Darmtätigkeit, indem sie zur Erhöhung des Stuhlvolumens beitragen.

Erhältlich in Apotheke und Reformhaus
Bestell-Nr. 15197385

Zum Kennenlernen

ProMend aktiv® 300 g à € 7,90
(€ 2,63/100g)
+ Porto € 2,50 (in Deutschland)

Gratisprospekte

- Prospekt ProMend aktiv®
- Ratgeber „So halten Sie Ihre Verdauung in Schwung“
- Gesamtkatalog Dr. Metz



Dr. Metz KG · Siemensstraße 7 · 65779 Kelkheim
Tel.: 0 61 95 / 30 71
Online-Shop: www.drmetz.de



In einem langen Leben gähnt ein Mensch mehr als 200.000 Mal, in der Kindheit häufiger als im Alter

Wer sich angewöhnt, dem Gähnen in seinem Alltag Raum zu geben, wird davon in positiver Weise profitieren. Mit der Zeit kann sich der Schlaf verbessern, Verspannungen in Kopf, Nacken und Rücken können sich lösen, nächtliches Knirschen mit den Zähnen kann sich verringern und vieles mehr. Peter Cubasch empfiehlt, morgens beim Aufwachen und abends vor dem Einschlafen ausgiebig zu gähnen und sich dabei genüsslich zu dehnen und zu strecken. Tagsüber, zum Beispiel während der Arbeit am Schreibtisch oder im Haushalt, darf immer wieder eine kurze Streck- und Gähnpause eingelegt werden.

Wenn sich das Gähnen nicht von alleine einstellen will, hilft eine ausgiebige Massage von Gesicht und Nacken. Auch das Palmieren, also das Verdecken der Augen und/oder Ohren mit zu Schalen geformten Händen, wirkt entspannend und löst Gähnen aus. Weitere Anregungen, um das Gähnen zu locken und es

„Menschen mit gutem Einfühlungsvermögen lassen sich schneller vom Gähnen anderer anstecken“

zu kultivieren, finden sich in Peter Cubaschs Buch und in Videoform auf www.atemzeit.at (News). Aber bloß kein Stress: Beim Gähnen hilft übrigens durchaus, so zu tun als ob. Falls der entspannende Schnauer einfach nicht kommen will, darf er auch simuliert werden. Auch das hat positive Auswirkungen.

Natürlich aber beschäftigen sich Chasmologen auch mit der Frage, warum Gähnen so ansteckend wirkt. Fängt in einer Gruppe jemand damit an, folgen bald einige der Anwesenden seinem Beispiel – aber in den meisten Fällen nicht alle. Vermutlich hat das

etwas mit dem Einfühlungsvermögen zu tun. Studien zeigen: Menschen, die sich gut in andere hineinversetzen können, schließen sich anderen Gähnern besonders leicht an. Auch die emotionale Nähe zum Gähnenden scheint eine Rolle zu spielen: Von Familienmitgliedern und Freunden lässt man sich leichter anstecken als vom tiefen Atemzug eines Fremden.

WAS UNS GÄHNEN MACHT

Für die These vom Einfühlungsvermögen spricht auch, dass Autisten und Schizophreniekranken sich nicht „infizieren“ lassen. Und auch kleine Kinder bis etwa fünf Jahre sind immun gegen das Gähnen von anderen. Dagegen versetzt sich der beste Freund des Menschen, der Hund, häufig in Herrchen und Frauchen hinein – und gähnt mit. Forscher werten das als Beleg dafür, dass auch Hunde über ein gewisses Einfühlungsvermögen verfügen – was jeder Hundebesitzer sofort bestätigen kann.

Manchmal reicht aber schon das Geräusch oder nur das Lesen des Wortes selbst aus, um den Mechanismus des Gähnens in Gang zu bringen. Wissenschaftler erklären dieses Phänomen mit den Spiegelneuronen, speziellen Nervenzellen im Gehirn, die wie ein Resonanzsystem arbeiten und unser Mitgefühl wecken. Spiegelneuronen funktionieren unbewusst, die Nervenzellen reagieren auf das Gesehene oder Gehörte und spiegeln es. Lächelt uns jemand freundlich an, lächeln wir zurück. Sehen wir einen traurigen Film, kommen uns die Tränen. Und gähnt jemand laut und vernehmlich, tun wir es ihm nach.

GÄHNFORSCHER UNTER SICH

Die Chasmologie, die Wissenschaft vom Gähnen, existiert erst seit Ende der 1970er Jahre. Der erste und bislang einzige internationale Kongress zum Thema fand 2010 in Paris statt. Eingeladen hatte dazu der französische Allgemeinmediziner Olivier Walusinski. Neben Medizinern waren auch Psychologen, Neurowissenschaftler und sogar Primatologen auf dem Kongress vertreten. Die Fachleute, die sich mit Menschenaffen beschäftigen, stützten die These,

dass das „Mit-Gähnen“ ein Maßstab für Empathie ist: Bei Studien wurden Schimpansen Videos von verschiedenen gähnenden Affen gezeigt. Kamen die tiefen Schnauer von Artgenossen der eigenen Gruppe, wirkte das ansteckender auf die teilnehmenden Schimpansen als das Gähnen fremder Tiere.

SCHON UNGEBORENE TUN ES

Trotzdem sind die Chasmologen weiter auf der Suche nach einer umfassenderen Erklärung. Erfüllt das Gähnen vielleicht doch einen tieferen Zweck im menschlichen Körper? Denn mit den bisherigen Theorien lässt sich zum Beispiel nicht erklären, warum schon Föten im Mutterleib gähnen. Wenn selbst Ungeborene Energie in dieses Verhalten investierten, müsste es doch eigentlich eine wichtige Aufgabe für den Organismus haben, mutmaßen die Forscher.

Fest stehen auf jeden Fall zwei Dinge. Erstens: Über alle Kontinente und Nationen, Kulturkreise und Religionen hinweg wird gegähnt. Mal verstohlen, mal ganz offen und ohne Hemmungen. Und zweitens: Bis das Geheimnis des Gähnens ganz gelöst ist, wird es vermutlich noch einige Zeit dauern. 🦋



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Orgonstrahler, Isis-Wasseraktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann – was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelttechnologien
 Kasseler Straße 55
 34289 Zierenberg
 Telefon: +49 (0) 5606 530 560
 Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
 Mail: info@weberbio.de
 Web: www.weberbio.de

Bio-Energie Systeme
Weber
 Umwelt-Technologien



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für die in dieser Anzeige beschriebenen Produkte.

BUCHTIPPS



» GÄHNEN – DER NATÜRLICHE WEG ZU ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN «

Peter Cubasch, HCD-Verlag 2016,
 163 Seiten, 20 Euro. Zu bestellen unter
www.atezeit.at/bücher-cds



» EIN SELTSAMES WESEN: WARUM WIR GÄHNEN, RÜLPSEN, NIESEN UND ANDERE KOMISCHE DINGE TUN «

Robert Provine, Rowohlt 2014,
 320 Seiten, 19,95 Euro