

Gähnen Sie sich locker!

Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gegähnt?



Meine Empfehlung lautet: Gähnen Sie morgens und abends mindestens eine Minute lang, mit genüsslichem Recken und Strecken und ebenso genüsslichem Seufzen. Gähnen Sie gewaltig! Gähnen Sie sich frisch und locker! Und gähnen Sie auch tagsüber, wenn Sie sich entspannen oder trübe Gedanken verscheuchen wollen, wenn die Augen schmerzen oder wann immer es Ihnen in den Sinn kommt.

„Aber das geht doch nicht!“

Kein Wunder, dass die Etikette das freie Gähnen seit jeher verpönt. Schließlich sollen wir zu zahmen, gut lenkbaren Mitgliedern der Gesellschaft erzogen werden. Wer ein ungeniertes Löwengähnen gähnt, schüttelt neben dem Zwang, sein Gähnen zu unterdrücken, vielleicht auch manchen anderen Zwang ab. Sie sehen: Gähnen ist ganz schön befreiend, und nur die Mutigen trauen sich.

„Und was soll das bringen?“

Die Vorteile herzhaften Gähnens sind so zahlreich, dass ich mich bei diesem „Zucker!“ auf wenige herausragende beschränken will. Damit Sie diese Vorzüge tatsächlich spüren und be-greifen können, lade ich Sie herzlich ein, gleich einmal gewaltig zu gähnen, mit allem was dazu gehört: Auf die Plätze – fertig – gähnen!

Es hat nicht funktioniert? Versuchen Sie’s gleich noch einmal: Erinnern Sie sich als Hilfe an Ihr letztes großes Gähnen, oder stellen Sie sich jemanden vor, der genussvoll gähnt, sei’s Mensch oder Tier, und dann gähnen Sie beherzt mit.



Was haben Sie beim Gähnen erlebt? Vermutlich dasselbe wie ich:

- Sie haben tiefer geatmet.
- Ihre Muskeln haben sich erst angespannt, dann entspannt.
- Die Augen sind feucht geworden.
- Sie haben Ihren Körper wahr genommen und an nichts anderes gedacht.

Unspektakulär? Ein alter Hut? Dann schauen wir uns die Auswirkungen des Gähnens im Detail an:

Tief atmen befreit und macht schlau!

Durch das tiefe Atmen bekommt Ihr Körper mehr Sauerstoff. Gähnen verändert dadurch den pH-Wert des Blutes und hilft Ihrem Organismus, mehr Stoffwechselschlacken auszuscheiden. So wird zum Beispiel die Entgiftungsfunktion der Leber angeregt und der Energiefluss im Lebermeridian ausgeglichen. Alle Körperzellen werden besser ernährt, erfrischt und aktiviert, vor allem auch das Organ mit dem größten Sauerstoffhunger: das Gehirn. Dadurch können Sie sich wieder besser konzentrieren und das Denken wird beweglicher.

So hörte ich einmal im Wiener Konzerthaus Gustav Mahlers Erste Symphonie. Sir Simon Rattle dirigierte, und ich war begeistert dabei. Am Ende des vorletzten Satzes ließ meine Aufmerksamkeit nach. Ich war aber ganz erfüllt von der Musik und wollte unbedingt konzentriert bleiben – da überraschte mich einer der stärksten Gähnanfälle, an die ich mich erinnern kann. Es gelang mir lautlos und dezent, obwohl mir die Tränen über die Wangen kullerten. Danach war ich frisch und hellwach wie nach einem ausgiebigen Schlaf, und es war ein Kinderspiel, der Musik bis zum Ende der Symphonie konzentriert zu folgen.

Wenn also in Ihrem Vortrag (Meeting, Unterricht...) jemand gähnt, freuen Sie sich: Dieser Mensch wird Ihnen gleich wieder viel aufmerksamer zuhören können!

Gähnen entspannt und macht schön!

Ein kraftvolles Gähnen spannt und lockert alle Muskeln Ihres Körpers, von der Schädeldecke bis zu den Zehenspitzen. Bauch und Solarplexus-Bereich entspannen sich. Das beruhigt die Nerven, Sie können wieder klarer denken, und nebenbei funktioniert auch noch die Verdauung besser.

Gähnen öffnet das Kiefergelenk und befreit die Kau- und Schläfenmuskeln. Viele Menschen sind in diesem Bereich verspannt; das kann zu Kopfschmerzen führen oder zu nächtlichem Zähneknirschen, und auch das „Gedankenmühlrad“ lässt sich kaum anhalten. (Wenn Sie abends nicht einschlafen können, versuchen Sie einmal zu gähnen und danach das Kiefergelenk locker und den Mund ganz leicht offen zu lassen. Das kann Wunder wirken!)



- Gähnen hilft also, alle Verbissenheit weg zu wischen.
- Es lockert außerdem die Muskeln um die Augen und wirkt damit harmonisierend auf Ihre Gesichtszüge.
- Erfrischende Tränen werden produziert, die Ihre müden Augen wieder strahlen lassen:
- Gähnen verjüngt und macht schön!

Sorgen Sie für gute Laune!

Wie könnte es anders sein: Als Folge all dieser Wohltaten hebt Gähnen auch Ihre Laune. Wenn Sie dabei Ihrer Stimme freien Lauf lassen, wird dieser Effekt noch verstärkt. Negative Emotionen, Gedanken und Schwingungen werden durch den Klang Ihrer Stimme regelrecht

aus dem Körper gespült. Selbst erzeugte Töne regen die kreative rechte Gehirnhälfte an, Nerven, Muskelgewebe und sogar die Knochen geraten ins Schwingen und werden energetisiert.

Also frisch auf, den Löwenrachen zeigen und ungehindert Seufzen, Brüllen, Gurren, Flöten, Knurren, Grunzen, Stöhnen, Trällern, Juchzen. Das befreit auch all die Energie, die Sie sonst brauchen, um Ihren natürlichen Aus-druck zu unter-drücken. Die Kehle wird frei, und mit der Zeit wird sich auch die Qualität Ihrer Stimme verbessern.



Seien Sie ansteckend!

- Veranstalten Sie morgendliche und abendliche Gähn-Sessions mit Ihren Kindern, Ihrem Partner oder mit sich allein.
- Peppen Sie Ihre nächste Party mit einem kleinen Wer-gähnt-am-herzhaftesten-Wettbewerb auf.
- Ermuntern Sie Ihre Kollegen zu regelmäßigen Gähn-Pausen. (Vielleicht sollten Sie ihnen vorher diesen Artikel zu lesen geben – und Ihrem Chef natürlich auch.)



Gut gegähnt, Löwe!

Janet Goodrich schreibt in „Natürlich besser sehen“:

Gähnen ist die natürlichste, befreiendste und bestmögliche Art zu atmen. (...) Wenn Sie gähnen möchten und sich unter Menschen befinden, die ihre Vorurteile ungeniertem Gähnen gegenüber noch nicht überwunden haben, entschuldigen Sie sich einfach und sagen: „Ich fühle mich in Ihrer Gesellschaft so locker, wohl und entspannt, dass ich jetzt gleich zu gähnen anfangen.“ Sehr wahrscheinlich wird jemand lächeln und gleich mitziehen.

Haben Sie noch einen anderen Vorschlag, wie Sie in Gesellschaft charmant darauf hinweisen können, dass Sie sich gleich etwas Gutes tun und gähnen werden? Schicken Sie Ihre schlagfertigen, originellen, ernsthaften, wissenschaftlichen oder humorvollen Ideen mit dem Betreff „Gähn-Ankündigung“ an info@carisma-training.de. Ich freue mich auf Ihre Vorschläge! Sie werden gesammelt und in einem späteren Zuckerl veröffentlicht.

Quellen

Natürlich besser sehen, Janet Goodrich, Vak-Verlag, ISBN 3932098978
Fotos: www.photocase.com