

Lachen gegen den Corona-Blues

Humorberaterin Nanni Glück ist von den positiven Wirkungen des Lachens überzeugt – für den Körper und die geistige Gesundheit. Humor kann auch dabei helfen, Herausforderungen zu meistern

■ Dass Lachen gesund ist, ist eine allgemein anerkannte Erkenntnis. „Wie gesund Lachen wirklich ist, wurde bereits in vielen Studien wissenschaftlich nachgewiesen“, schreibt unsere Expertin, die Positive Psychologin und Humorberaterin Nanni Glück. Mit Ansätzen aus der Positiven Psychologie, dem Humor und der Achtsamkeitspraxis unterstützt sie Menschen darin, Humor und positive Gefühle als Ressourcen zur Stressbewältigung zu nutzen, nicht nur in schwierigen Situationen ihre Stärken zu stärken und ein zufriedeneres und erfüllendes Leben zu führen.

In der Gelotologie (Lachforschung) befasst man sich eingehend mit den

Auswirkungen des Lachens auf die körperliche und psychische Gesundheit. Dabei wurden ganz konkrete positive Wirkungen von Lachen auf unsere Gesundheit festgestellt:

So werden laut Nanni Glück beim Lachen beispielsweise über 100 Muskeln aktiviert – wie ein kleines Ganzkörper-Workout. Die erhöhte Sauerstoffaufnahme sorgt für mehr Zell-Energie, die Bronchien werden durchlüftet, die Lungen trainiert. Auch Stoffwechsel, Herz, Kreislauf und Immunsystem werden der Expertin zufolge angeregt. Der Cholesterinspiegel sinke und auch das Schmerzempfinden werde durch Lachen verringert, so Glück. Und: Lachen bremsen die Produktion von Stress-

hormonen, stattdessen würden Glückshormone ausgeschüttet.

„Doch Lachen ist nicht nur für unseren Körper gut – Lachen hat auch viele positive Auswirkungen auf unsere geistige Gesundheit und mentale Verfassung“, verrät die Humorberaterin. Lachen führe zu einer positiveren und optimistischeren Lebenshaltung, es stärke soziale Bindungen, es entspanne den Geist, stärke das Selbstbewusstsein, könne negative Denkmuster nach und nach auflösen und den Verstand abschalten – und so Hemmungen abbauen. „Und nicht zuletzt: Lachen eröffnet neue Lösungsperspektiven und erhöht die Kreativität“, betont die Positive Psychologin.

„Besonders in schwierigen Zeiten, bei Stress oder auch in Konflikten haben humorvolle Menschen einen großen Vorteil: Sie bleiben entspannter, zuversichtlicher und verlieren nicht so schnell ihren Mut und Optimismus. Sie kommen besser mit den Herausforderungen des Lebens zurecht und erholen sich schneller. Kurzum: Sie sind resilienter“, erläutert Glück.

Ihnen ist das Lachen in der Corona-Krise vergangen? Damit die LZ-Leser in diesen schwierigen Zeiten ihren Humor kultivieren und als Ressource nutzen können, hat Nanni Glück exklusiv neun Tipps zusammengestellt.



Nanni Glück, Jahrgang 1973, hat zunächst in München Psychologie, Japanologie und Volkswirtschaft studiert, hat sich später zur Humorberaterin und Lachyoga-Lehrerin weiterbilden lassen und schließlich Positive Psychologie in Zürich studiert. Sie arbeitet heute als Speakerin, Autorin, Trainerin und Coach und folgt dem Credo: Glück ist kein Zufall – Glück ist eine Entscheidung! Weitere Infos gibt es im Netz: www.glueckslachen.de

9 Tipps, wie Sie den Humor jetzt nicht verlieren

Was bringt Sie zum Lachen?

Überlegen Sie sich mit Stift und Papier, was Sie zum Lachen bringt, was Sie erfreut, worüber Sie schmunzeln können und was Sie fröhlich werden lässt. Schreiben Sie das alles auf und erlauben sich, dass Sie bei den Gedanken daran schon ein kleines Lächeln oder Schmunzeln ins Gesicht gezaubert bekommen.



15 Minuten täglich

Gönnen Sie sich jeden Tag mindestens 15 Minuten davon. Sie wissen jetzt ja, was Sie zum Lachen bringt, also suchen Sie ganz bewusst danach und genießen diese Momente ungestört oder in Begleitung von humorig Gleichgesinnten.



Humor-Buddies finden

Mit welchen Menschen können Sie gut lachen? Gibt es Freunde oder Bekannte, die Sie immer wieder zum Lachen bringen? Mit wem teilen Sie denselben Humor? Erstellen Sie sich eine Liste mit all Ihren Familienangehörigen, Freunden, Bekannten und Verwandten und verteilen Sie Humorpunkte in Form von Smileys bis zu maximal 5 Grinsepunkten.



Gemeinsam lachen

Versuchen Sie nun, so viel Zeit wie möglich mit den Menschen zu verbringen, die mindestens 4, besser noch 5 Grinsepunkte von Ihnen bekommen haben. Wenn möglich natürlich, Zeit im realen Leben, aber auch gemeinsam telefonieren, zoomen, facetime oder auch Lustiges via Whatsapp, E-Mail, etc. auszutauschen, ist hilfreich, um Ihren Humor zu stärken. (Die Menschen, die nur einen oder womöglich keinen Grinsepunkt bekommen haben, meiden Sie bitte, so gut Ihnen das gelingen kann).



Seien Sie albern! Seien Sie kindisch! Wecken Sie das Spielkind in sich!

Wenn Sie das schon lange nicht mehr gemacht haben, dann holen Sie sich Inspiration, indem Sie kleine Kinder oder auch Tiere beim Spielen beobachten. Wie ausgelassen, fröhlich und leicht toben die sich durchs Leben! (Dafür gibt es ja Gott sei Dank viele Videos auf Youtube & Co).



So tun als ob!

Ihnen ist gerade überhaupt nicht zum Lachen zumute? Sie sind verzagt und mutlos? Gestresst und genervt von der Welt? Macht nix – tun Sie einfach so, als ob gerade alles prima läuft gemäß dem Motto: It don't matter – cause life has never been better (dazu gibt es auch einen Song von Jack Radics!). Sie müssen dazu einfach nur die passende Körperhaltung einnehmen oder loslachen und abwarten.



Über sich selbst lachen

Was sind Ihre Schwächen und Fehler? Über was regen Sie sich bei sich selbst am meisten auf? Wenn Sie es schaffen, darüber zu schmunzeln, sich selbst mit einem nachsichtigen Lächeln zu begegnen oder aber laut und kräftig darüber zu lachen, haben Sie a) Ihren ganz persönlichen Grund zur Erheiterung immer dabei und b) sind eine Freude für Ihre Mitmenschen, weil Sie humorvoll und entspannt mit sich selbst umgehen. Damit holen Sie auf der Sympathiepunkte-Skala den Highscore!



Spaß haben

Überlegen Sie sich, was Sie gerne tun. Was bringt Ihnen Spaß? Am besten finden Sie etwas, das überhaupt keinen Zweck oder Sinn verfolgt und nur ein einziges Ziel hat: Sie zu erfreuen!



Lachen Sie häufiger, herzlicher und vor allem lauter!

Das macht man doch nicht? Doch – genau das macht man, um sich in eine ausgelassene und leichte Stimmung zu bringen. Übrigens geht einem danach die Arbeit viel leichter von der Hand. Und das Ergebnis ist auch besser: Der Humor öffnet uns den Zugang zu unserem kreativen Potenzial und elegante und außergewöhnliche Herangehensweisen und Lösungen sind sozusagen ein Abfallprodukt von mehr Heiterkeit im Alltag.



FOTOS: PIXABAY