

Frei von Problemen

Wie Du Deinen Frust weglachst



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Copyright© 2010 – Björn Caarsen. Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Lachen verhindert Kriege	3
Beispiele wie Lachen verändert!.....	5
Miesepeter, Griesgram und Co	11
Klöckner von Notre Dame – na und?	13
Schmerzen einfach weglachen?	14
Trotz Depression lächeln?	14
Lachen verlängert das Leben!	15
Wer lacht, denkt positiver	16
Humorpädagogen, Lachkurse und Co.	19
Lachyoga – wie geht das?.....	21
Humor ist, wenn man trotzdem lacht.....	22
Da lachste Dich kaputt, das nennt man Camping.....	23
Grimassen schneiden.....	24
Baue, und Du lachst Dich kaputt.....	24
Heute schon gelacht?	25
Praktische Lachübungen	26
Witze zum Ablachen	42
Schluss: Lach Dich gesund!	54

Vorwort: Lachen verhindert Kriege

Lachen ist nicht nur gesund. Es kann im Leben so wertvoll sein. Ja, Lachen verhindert sogar Kriege. Denn mit Lachen entwaffne ich wutentbrannte Politiker und Staatenlenker, die Hasstiraden wie Giftpfeile verschießen. Lachen gehört zur Sprache der Diplomaten. Mit einem Lächeln mache ich den Schmerz und das Leid eines Todkranken erträglicher, wenn nicht gar für eine Zeitlang ganz vergessen.

Lachen ist wie Medizin. Das Kleinkind, das gerade hingefallen ist und weint, hole ich mit einem Lachen wieder zurück ins unbeschwerte, freudige Leben. Lachen ist noch aus einem anderen Grund gesund: Es schüttet Glückshormone aus und trägt so zu erhöhten Abwehrkräften im Körper bei. Lachen bringt schließlich mehr Lebensqualität.

Griesgrämig dreinschauende Menschen wirken unsympathisch bis abstoßend. Man macht um sie einen großen Bogen. Deshalb sind solche Zeitgenossen oft einsam. Ganz egal, was die Ursache ihres negativen Gesichtsausdrucks sein mag: Krankheit, Schmerz, Leid, Unzufriedenheit oder auch Trauer.

Manchmal sagt man auch von Kindern in der Kindertagesstätte beispielsweise: „Das Kind hat aber einen schlechten Gesichtsausdruck.“ Es beschreibt einen Zustand, in dem ein Kind kaum lachen kann, eher unglücklich wirkt. Nicht selten hat das einen tieferen Grund. Deshalb sind Erzieher auch sehr sensibilisiert, wenn sie auf Kinder mit solchen Gesichtsausdrücken treffen. Sie können nämlich Hinweise darauf sein, dass das Kind geschlagen wird, Not leidet, ja eben insgesamt unglücklich ist.

Ein Minus an Lachen lässt eben tief blicken. Da stimmt etwas nicht. Mit dem Menschen ist etwas nicht in Ordnung. Sehr deutlich wird das bei psychisch Kranken, bei Depressiven. Sie können manchmal weder lachen noch weinen, sitzen in fröhlicher Runde eher teilnahmslos da. Und auch solchen Menschen kann mit einem Lächeln geholfen werden.

In der Psychotherapie setzt man mehr und mehr Singen und Tanzen ein, aber auch das Lachen. Es werden witzige Gruppenspiele organisiert, bei denen viel gelacht wird. Etwa so: Ein Trainer, in diesem Fall ein Theaterpädagoge, man könnte ihn auch Humorpädagoge nennen, stellt eine kleine Geschichte vor. Diese soll nun durch die Teilnehmer der Gruppenrunde nachgestellt, ergänzt werden. Der Trainer fängt an und sagt: „Ich bin der Baum“. Er streckt seine Hände zu Ästen aus. Mit etwas Mut kommt der nächste hinzu und sagt: „Ich bin der Gärtner“, und fängt nun an, Früchte vom Baum zu ernten. Dann kommt die Sonne hinzu und strahlt. Ein anderer pustet und macht den Wind. Sie sehen, das kleine Theaterstück wird immer lustiger. So bringen erfahrene Trainer Lachen in eine ansonsten trübsinnige Gruppe.

Wer lacht, ist von seinen Problemen abgelenkt. Ein gutes Heilmittel in solchen Situationen ist es, unter Menschen zu gehen, sich zu unterhalten, Witze zu machen und sich gegenseitig zu erzählen oder Karten zu spielen. Dann kommt man schon mal nicht auf depressive Gedanken. Das lenkt ab.

Beispiele wie Lachen verändert!

Im Folgenden nun ein paar konkrete Beispiele aus dem wirklichen Leben, wie Lachen die Welt verändert:

Mein Vater ist ein von Natur aus mürrischer, unzufriedener Mensch. Er hat alles, und ich frage mich so oft, was ihm eigentlich fehlt, ja wieso er so unzufrieden ist. Bis ich es eines Tages durch ein Lächeln herausgefunden hatte. Er war wieder einmal über eine Banalität aufbrausend wütend. Seine Stimme überschlug sich. Die Situation drohte förmlich zu platzen. Wenn ich jetzt auf seine Wut eingestiegen wäre und mich über die Banalität mit ihm auseinander gesetzt hätte, wären am Ende die Türen zugeknallt. Und es wäre wieder einmal für ein paar Wochen Funkstille eingeleitet. Da ich wusste, dass er selbst darunter am meisten gelitten hätte, kam mir spontan eine Idee. Ich nahm ihn in meine Arme, drückte ihn, lächelte ihn an, und sagte erst mal nichts. Ich streichelte ihn über seinen Rücken, und dann meinte ich nur: „Vater, genieße das Leben. Es ist so schön. Reg Dich einfach wieder ab.“ Er kam spontan runter, war sofort ruhig und lächelte kurz zurück. Weg war seine Aufregung. Nun wusste ich, was ihm fehlte: Das Lächeln und ein paar Streicheleinheiten. Wie lange mag ihn niemand mehr in den Arm genommen haben? Wie lange spürte er keine Körperwärme mehr? So einfach kann man mit Lächeln jemanden Wärme vermitteln und wieder ins Leben zurückholen.

Ein anderes Beispiel: Seit Tagen schon ging mir der kleine Mann, der in der Klinik an meinem Tisch saß, fürchterlich auf den Keks. Dieser 1,60 Meter große, pardon - kleine Gnom war ja schon reichlich gehandicapt und wirkte schon unglücklich durch seine bloße Erscheinung. Dass er aber nur schlechte Stimmung verbreitete und sein mürrischer Gesichtsausdruck ein Übriges tat, passte mir überhaupt nicht in den

Kram. Das zog uns nämlich alle mit hinunter. Die Mundwinkel des Männleins hingen merklich herunter. Sein Gesichtsausdruck verriet nichts Gutes. Er war sichtlich unzufrieden. Bis es mir reichte. Ich lächelte den Mann voll breit und provozierend an. Er war zunächst irritiert, lächelte verkniffen kurz zurück. Nun setzte ich zum Frontalangriff an: „Du musst mehr lächeln und freundlicher in den Tag starten. Dann fällt’s auch leichter! Lach doch mal, oder hast Du das etwa verlernt?“

Damit hatte ich ihn aus der Reserve gelockt. Nun sprudelte es aus ihm heraus. Er sei 78, erfuhr ich, und habe schon vor 20 Jahren einen Herzinfarkt gehabt. Seine verstopften Halsvenen habe man ihm auch schon ausgetauscht, und nun komme auch noch ein insulinpflichtiger Diabetes hinzu.

Nun ja. Jetzt wusste ich wenigstens, was die Ursache seiner Griesgrämigkeit war. Ich konnte sogar ein wenig Verständnis für ihn empfinden. Aber ich gab ihm dann - nicht ganz uneigennützig - einen Rat: „Wenn Du aber nun weiter mies gelaunt durch den ganzen Tag gehst, wird es auch nicht besser. Du musst öfter mal lachen, dann fühlst Du Dich gleich ganz anders!“ Der Mann legte fortan eine etwas andere Stimmung an den Tag. Lachen war in seinem bisherigen Leben offensichtlich völlig unbekannt für ihn. Und dass ihn jemand so breit anlachte und ihn gar zum Lachen aufforderte, war ihm wohl noch nie passiert.

Die Geschichte dieses Miesepeters zeigte aber auch deutlich, wie manche Menschen durch den Tag gehen: Schlecht gelaunt, miese Stimmung, unzufrieden, depressiv. Manche ziehen doch glatt ihre Umgebung gleich mit runter. Schauen Sie sich doch nur mal für eine gewisse Zeit Ihre Mitmenschen genauer an: im Kaufhaus, im Bus, bei der Post, in der Bank oder wo sonst auch immer. Wahrscheinlich

werden Sie schon nach einer halben Stunde genug davon haben. Sie werden Streitsüchtige finden, miese Gesichtsausdrücke, sprachlose Drückeberger und so weiter. Oft schauen wir leider nicht genau hin und gehen wirklich unaufmerksam durch den Tag. Deshalb fällt uns die Griesgrämigkeit überall nicht mehr auf. Fairerweise muss man aber auch sagen: Wer kann schon noch, nach acht Stunden an der Kasse in einem überfülltem Supermarkt, freundlich lächeln?

Menschen mit herunter hängenden Mundwinkeln wirken eh schon unglücklich. Nun gut, sie können nichts dafür, aber gerade solche Zeitgenossen sollten öfter mal in den Spiegel schauen. Dann würden Sie nämlich sehen, was sie anderen antun. Denn ein breites Lachen strahlt auch ihr ganzes Gesicht. Und es wirkt gleich angenehmer, positiver, einnehmender.

So mancher Politiker sollte öfter mal in den eigenen Spiegel schauen. Wie komme ich denn bei den Menschen an, wie wirke ich auf sie? Viele würden feststellen, dass sie allein schon mit ihrem Gesichtsausdruck wenig Zuversicht verbreiten. Politiker, die schon mit herunter hängenden Mundwinkeln unglücklich wirken, könnten mit Lachen ganz anders daherkommen. So verschwinden nämlich auch herunter hängende Mundwinkel. Sie sollten vielleicht mal einen Typberater um Hilfe bitten. Vielleicht steigen dann auch wieder ihre Umfragewerte.

In so vielen Bereichen unseres Lebens ist Lachen entwaffnend. Der Geistliche, der griesgrämig predigt, wird ebenso wenig Erfolg haben wie ein noch so kompetenter Lehrer. Wissen vermittelt sich am besten mit Faszination, und die braucht das Lächeln und eben einen begeisternden Gesichtsausdruck. Der Polizist, der Autofahrer unfreundlich anhält, stößt ebenso auf Ablehnung wie der nie lächelnde Busfahrer.

Ein anderes Beispiel. Ich hatte als Lokalredakteur einen Reportage-Termin in einem so genannten Lachseminar. Damals konnte ich mir nur wenig darunter vorstellen. Umso verwunderter war ich, als mir ein merkwürdiges „Ha-ha-ha“ und „Hi-hi-hi“ schon draußen, außerhalb der Seminarräume entgegen schlug. Ich rümpfte die Nase, war eigenartig berührt. Nun musste ich ja hinein ins Geschehen...

Natürlich nahm man mich freudig lachend auf. Ich saß da mitten in einer mir zunächst merkwürdig vorkommenden Runde. Doch bis ich darüber groß nachdenken konnte, ertönte es „Ha-ha-ha“, Hu-hu-hu“ und „Hi-hi-hi“. Zunächst konnte ich nicht mitlachen, doch dann kam schnell der Punkt, wo es mir wiederum so komisch vorkam, dass ich erst schmunzelnd und dann schallend mitlachen musste. Da hakte die Trainerin sofort ein: „Passen Sie auf, dass Sie morgen keinen Muskelkater haben!“ – „Wieso das denn?“ fragte ich verwundert. Dann wurde ich erst mal darüber aufgeklärt, was es denn mit dem „Ha-ha-ha“ auf sich hatte. Damit trainiert man nämlich die Lachmuskeln, bevor es richtig zur Sache geht.

Die Teilnehmer steigen nämlich mit einer gezielten Vorbereitung jedes Mal ins richtige Lachen ein. Witzig ist es schon, denn jeder lacht anders. Manchmal lacht man auch nur über die Lache eines anderen – zu komisch einfach. Wir kennen den Effekt, der jedem schon mal passiert ist. Da lacht einer aus vollem Hals und lässt sich dabei echt gehen. Das wiederum finden wir so lustig, dass wir ebenfalls aus vollem Hals loslachen – und jeder eben nach seiner Tonlage anders. Das schaukelt eine Gruppe hoch. Am Ende mag man sagen: „Wenn Deine Lache Junge kriegt, möchte ich gern einen Ableger haben.“ Der Effekt ist da. Echt gut geht es ihnen dann am Ende einer Sitzung. Manchmal muss die Trainerin oder der Trainer rechtzeitig stoppen, sonst hören die Teilnehmer gar nicht mehr auf. Die Lachkurs-Leute

gehen beschwingt in den Tag. Ihnen kann nun keiner mehr quer kommen.

Was nehme ich mit? Lachen steckt an, und es ist richtig gesund. Man fühlt sich fit für den Tag und meistert seine Aufgaben leichter. Was anfangs für mich komisch aussah, reißt einen am Ende doch mit. Man muss einfach mitlachen, so einfach geht das. Eine weitere Lehre für mich aus diesem Lachkurs: Lachen lässt niemanden allein. Lachen animiert. Lachen ist ein hervorragender Kommunikator – international.

Unser Leben braucht Lachen. Gerade in Zeiten wirtschaftlicher Not und Probleme ist Lachen die richtige Gegenwehr und Antwort – der soziale Schmierstoff unserer Gesellschaft. Und Lachen ist steuerfrei, international, dazu bedarf es keiner Fremdsprachenkenntnisse.

Lachende Menschen sind erfolgreicher. Sie gewinnen mehr im Leben. Man mag das Lachen gerade bei einem Mann als Schwäche empfinden und ihn als Weichei abtun. Unterm Strich hat er damit aber mehr als derjenige, der immer mit Gewalt zum Ziel will, sich überall beschwert und seinen Vorteil sucht. Im Moment mag er gewinnen, aber auf lange Sicht verliert er, vor allem an sozialen Kontakten, Zuneigung und Entgegenkommen. Denn um einen so genannten Kotzbrocken macht man doch eher einen großen Bogen.

Lachen wirkt befreiend. Wenn Sie sich ausweglos wähnen, dann lachen Sie erst einmal kräftig vor sich hin oder direkt in den Spiegel. Sie werden merken, dass es plötzlich nicht mehr so schlimm ist. Im Übrigen ist nichts unlösbar, es sei denn der Tod. Der ist endgültig. Alles andere findet irgendwie einen Ausweg. Wir Menschen neigen ja häufig dazu, uns von Problemen spontan erschlagen zu lassen. Wir reagieren geschockt und meinen, nun sei alles am Ende. Mitnichten. Würden wir

einen klaren Kopf behalten - oder erst mal lachen, ließe sich so manches Problem klarer strukturieren. Wir reagieren oft falsch in dem Moment, in dem die Schwierigkeit auftaucht. Tage später denken wir anders darüber: „Mein Gott, warum bin ich wie das Kaninchen vor der Schlange in Schockstarre geblieben? Mit dem nötigen Abstand betrachtet lachen wir nachträglich über so manche „unlösbare Herausforderung“. Auch wenn wir oft sagen, es kann eigentlich nicht schlimmer kommen. Na und? Warten wir es doch erst einmal ab. Selbst wenn der Gerichtsvollzieher vor der Tür steht, dann lächeln Sie doch erst mal anstatt dem Herzinfarkt näher zu sein.

Der ist auch nur ein Mensch und tut seinen Job. Der wird Ihnen nicht den Kopf abreißen. Lachen bringt hier einen Schuss Souveränität in die Sache. Und behalten Sie immer im Hinterkopf: Keiner kann Sie zu spontanem Handeln zwingen. Nehmen Sie sich Zeit. Sie können immer sagen, das kann ich im Moment nicht beantworten, entscheiden oder Sie brauchen Unterstützung. Sie müssen auch nicht. Und lächeln Sie dabei. Das nimmt den Wind aus den Segeln. Und Sie gewinnen Zeit, um in Ruhe zu einer guten Entscheidung zu kommen.

Dieses eBook soll Ihr Leben leichter machen – mit Lachen. Sie werden merken, dass es gelingen kann, wenn Sie die Vorschläge beherzigen. Und ganz wichtig: Am Ende finden Sie sogar **Lach-Übungen** in einem eigenen Kapitel. Hier können Sie Ihr vergessenes Lachen wieder zurückgewinnen, auch Lächeln und Schmunzeln. Sie haben nunmehr eine wertvolle Lebenshilfe in der Hand, gedacht für Menschen, die in letzter Zeit das Lachen verlernt haben, unzufrieden mit sich und der Welt sind oder gar depressiv. Das Buch macht Mut – **heute schon gelacht? Nein! Dann wird´s aber Zeit!**

Miesepeter, Griesgram und Co

Wir müssen unsere Mitmenschen nur einmal genauer beobachten. Uns begegnen tagtäglich verkniffene Typen mit Furcht erregendem Gesicht. Denen wollen wir am liebsten nicht in die Quere kommen.

Sie sind mürrisch, zanken sich mit dem Partner oder behandeln die eigenen Kinder unfreundlich. Man mag gar nicht näher darüber nachdenken, wie es bei denen zu Hause zugeht. Unter öffentlicher Aufsicht quasi reißen sie sich ja noch halbwegs zusammen. Was aber, wenn sie privat in ihren vier Wänden sind? Man bedauert insgeheim den Partner oder die Kinder. Mir sind schon ältere Seniorenehepaare streitend im Supermarkt begegnet.

Er: mürrisch, herrschsüchtig und schimpfend – Sie: verhärtet und gar nicht glücklich hinter ihm hertrottend. Da kann man sich ausmahlen, welch ein Martyrium beide oft nach Jahrzehnten hinter sich haben. Das Leben ist zur Last geworden, da lacht wirklich keiner mehr.

Nun gut, immer hat man selbst auch nicht die Kraft, dagegen anzulachen und solche Charaktere aufzumuntern. Wer weiß, welche Kanonade man sich dann vielleicht einfängt und über sich ergehen lassen muss. Aber eigentlich sollte man sich einmal am Morgen vornehmen: Heute gehe ich freundlich lächelnd durch den Tag.

Was meinen Sie, wie die Kassiererin im Supermarkt sich freut und auftaut? Oder der Busfahrer, dem man ein nettes „Guten Morgen“ sagt. Die Oma freut sich, der man über die Straße hilft. Und suchen Sie sich doch mal besonders grimmig dreinblickende Zeitgenossen aus. Das ist eine echte Aufgabe. Setzen Sie ein breites Lachen auf und schauen Sie solchen Menschen in die Augen. Vielleicht lässt sich damit auch eine

kleine Konversation verbinden. Was meinen Sie, wie schnell so viele Miesepeter auftauen. Die warten doch förmlich darauf, dass sie einer anlächelt. Das kennen sie nämlich nicht. Vielleicht erwischen Sie auch gerade einen Depressiven in „bester Laune“. Auch der kann „geknackt“ werden. Lachen Sie ihn an, machen Sie es sich einen Tag lang mal zur Aufgabe, und Sie bringen in Ihrem überschaubaren Umfeld ein Stück Frieden und Lebensqualität zurück. Ihr Lohn: ein positives Feedback, na ja zumindest in den meisten Fällen. Es gibt natürlich auch die „Berufspessimisten“, die Sie vielleicht mit Ihrem Lächeln nur noch mehr provozieren. Darauf sind Sie aber vorbereitet. Die beste Waffe ist auch hier, einfach ruhig zu bleiben. Lächeln Sie weiter.

Denn wenn der Miesepeter merkt, dass er bei Ihnen auf Granit stößt, sind Sie für ihn uninteressant. Vielleicht provozieren Sie ihn auch noch mehr – bis hin zur Aggressivität. Lassen Sie ihn dann links liegen und gehen lächelnd weiter Ihren Weg. Dem ist nicht zu helfen. Aber, Lachen ist eine sehr spitze Waffe. Wer schlägt schon einem Lachenden ins Gesicht oder reagiert rüpelhaft auf ein Lächeln? Mit Lachen entwaffnen Sie in der Regel Ihre Gegner. Nur selten sind die Menschen dauernd unfreundlich. Jeder hat ein Restpotenzial an Lebensfreude und auch Lachen in sich. Mit Ihrer gezielten Lach-Offensive heben Sie solche verborgenen Schätze.

Klöckner von Notre Dame – na und?

Viele Menschen leiden unter ihrem Aussehen und machen deshalb einen unglücklichen Gesichtsausdruck. Manche versuchen sich gar zu verstecken. Sie halten die Hand vors Gesicht, können anderen nicht in die Augen schauen. Oder sie haben fast schon einen betonierten griesgrämiges Blick. Man kann es verstehen und doch sollten auch diese Menschen lachen können. Denn fürs Aussehen können wir ja alle nichts. Wir sind so, wie die Natur uns geschaffen hat. Wir können etwas Kosmetik betreiben, abnehmen, uns durch Sport fit halten oder schminken. Das sind aber Kleinigkeiten.

Wer zum Beispiel wie der Klöckner von Notre Dame mit Nackenbuckel, Hinkfuß sowie einem zugekniffenen blinden Auge ausgestattet ist, hat da wenige Chancen. Und gerade solche Menschen sollten sich sagen: „Was soll's, ich kann es nicht ändern und bin trotzdem froh gelaunt!“ Sie nehmen mit Freude am Leben teil.

Darum: Lachen auch Sie trotz Ihres Handicaps andere Menschen an! Damit zeigen Sie auch Souveränität und Selbstbewusstsein. Wer Sie deswegen ablehnt, wird eigentlich auch im wirklichen Leben nicht unbedingt Ihr Freund sein. Die Wenigsten kommen als Adonis zur Welt.

Schmerzen einfach weglachen?

Lachen Sie doch einfach Ihre Schmerzen weg. Das ist zwar leichter gesagt als getan. Aber es funktioniert. Wer unter dauernder Migräne leidet, hat es wirklich schwer. Quälender Schmerz behindert: zu denken, sich zu konzentrieren, freundlich zu sein – und zu lachen. Setzen Sie dem doch mal ganz bewusst eine Lach-Therapie entgegen. Sie werden sich wundern, was das bewirkt. Ist wieder eine Attacke im Anmarsch, etwa durch einen verschwommenen Blick, Augenflimmern oder einem dumpfen Kopfschmerz, dann greifen Sie zu Ihrem Lachbuch und lesen Witze. Oder machen ein kräftiges „Ha-ha-ha“ und „Hi-hi-hi“. Stellen Sie sich vor den Spiegel und schneiden Grimassen. Spannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln an. Spielen Sie ganz verrückte Dinge durch. Hoppeln Sie wie ein Hase durch die Wohnung, machen Sie den Affen oder gackern Sie wie ein Huhn. Wenn Sie auch das alles nicht mehr schaffen, dann blicken Sie auf ein großes Smiley. Hängen Sie sich ein Smiley für solche Fälle in die Wohnung. Genauso bei unerträglichen Rückenschmerzen: Kämpfen Sie mit Lachen dagegen an. Versuchen Sie es.

Trotz Depression lächeln?

Wir wissen ja, dass Depressive häufig weder lachen noch weinen können. Teilnahmslos sitzen sie in Gesellschaft. Nichts kann Sie erheitern. Und doch könnte ihnen Lachen helfen. Das haben nämlich Wissenschaftler in verschiedenen Studien herausgefunden. Deshalb hat sich auch vielerorts das Therapiekonzept für psychisch Kranke, etwa in Nervenkliniken und psychosomatischen Kuren, geändert. Man setzt heute mehr auf Aufheiterung: durch Tanz, Theater, Singen, musizieren – und eben Lachen als ergänzende Psychotherapie. Vor allem in

Gruppen wird das trainiert, weil man sich ja bekanntlich beim Lachen gegenseitig ansteckt. Dazu bedarf es aber erfahrener „Lach-Trainer“ oder Humorpädagogen. Die setzen auf den Überraschungseffekt, auch wenn es zu Beginn manchmal komisch wirkt. Etwa dann, wenn ein Trainer in die Gruppe kommt und erst einmal Grimassen zieht oder jeden Teilnehmer breit anlacht. Hat er erst einmal einen erwischt, der darauf einsteigt, ist das Eis in der Gruppe meist schon gebrochen. Es zieht andere mit. Und macht man schnell aus einer solchen Sitzung eine belanglose „Witz-Erzähl-Stunde“. Was das bringt? Nun, am Ende gehen die Depressiven zumindest erst mal froh gelaunt nach Hause. Manche finden Gefallen daran, so aus ihrem grauen Alltag herauszukommen. Andere brauchen etwas länger. Manche wird das nie erreichen. Aber es ist auf jeden Fall eine Methode, auch psychisch Kranken durch Lachen zu helfen, und wenn es erst mal nur oberflächliche Kosmetik ist, um eine zeitlang aus dem Sumpf herauszukommen. Lachen in einer depressiven Phase ist die beste Medizin. Sie stellt alle Psychopharmaka in den Schatten.

Lachen verlängert das Leben!

Wissenschaftler haben in langen Versuchsreihen festgestellt, dass tägliches Lachen sehr gesund ist. Kanadische Forscher der McMaster University in Hamilton hatten 5000 Personen zur Teilnahme an einer Studie eingeladen. Über einen längeren Zeitraum haben sie diese Menschen beobachtet, und zwar auf ihr Lachverhalten hin. Menschen die viel lachen, leben bis zu sieben Jahre länger. Lachen macht gesund und verlängert das Leben. Also lachen und lächeln Sie öfter mal und verlängern Sie damit Ihre Lebenszeit!

„Lachen ist gesund“, weiß schon der Volksmund, und auch medizinisch kann das Kichern und Prusten unterstützend bei Krankheiten eingesetzt werden. Beim Lachen fängt das Zwerchfell an zu hüpfen. Das Herz schlägt schneller, und der Blutdruck steigt. Außerdem weiten sich die Pupillen. „Lachen ist die beste Medizin, die aber keine Kasse verschreiben kann“, sagt Rolf Dieter Hirsch, Professor für Alterspsychiatrie aus Bonn. In Rollenspielen setzt er das Lachen als heilsame Medizin für seine älteren Patienten ein.

Wer lacht, denkt positiver

Durch Lachen gelangt man in einen entspannten Gemütszustand und beginnt positiv zu denken. Bei Stress bedingten Krankheiten ist Lachen eine ergänzende und präventive Therapie.

Die Ergebnisse der Lachforschung, der so genannten **Gelotologie**, zeigen, dass Lachen heilsam ist und das allgemeine Wohlempfinden steigern kann. Lachen setzt entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen frei, baut Stresshormone ab und stärkt das Immunsystem. Lachen führt auch zu einer geistigen Entspannung wie bei Meditationsübungen. Es bewirkt also gleichsam eine Art Atempause im Gehirn, weil niemand gleichzeitig Lachen und Denken kann.

In einer 20-jährigen Langzeitstudie wurde festgestellt, dass der Blutdruck bei Teilnehmern, die ihr Leben fröhlich verbrachten und viel lachten, gut und normal ist. Griesgrämige und Stressgeplagte hatten dagegen häufig ab 50 Jahren einen stark erhöhten Blutdruck.

Andere Untersuchungen beweisen, dass durch das Lachen Endorphine und Katecholamine ausgeschüttet werden. Endorphine sind körpereigene Schmerzmittel, Katecholamine sind stimulierend und wirken aufheiternd. Darum fühlt man sich wie leicht beschwipst nach einem heftigen Lachanfall. Es gibt viele Berichte von Menschen, die nach intensivem Lachen eine deutliche Verminderung ihrer Schmerzen oder gar mit der Zeit deren völliges Verschwinden erfahren haben.

Schade, dass die meisten von uns nicht in England leben: Dort erhalten Patienten 30- bis 60-minütige Lachtherapien auf Rezept!

Es gibt aber noch andere Gründe:

- Mit Lachen straffen Sie Ihre Gesichtshaut.
- Mit Lachen trainieren Sie bestimmte Muskelpartien im Gesicht, die sonst eher nicht angespannt werden.
- Lachen schüttet im Körper Glückshormone aus.
- Lachen stärkt die Abwehrkräfte.
- Lachen macht glücklich.
- Lachen verleiht Flügel und lässt Schwierigkeiten leichter bewältigen.
- Mit Lachen können Sie schwierige Aufgaben besser bewältigen.

Sie sehen also, dass Sie öfter mal wieder lachen sollten. Bauen Sie es doch einfach in Ihren Tagesplan mit ein. Und vergessen Sie es nicht. Auch nicht über einen längeren Zeitraum! Betrachten Sie es doch als eine Lachkur. Motivieren Sie sich beispielsweise mit unterschiedlichen Methoden. Sie haben im Flur einen großen Spiegel. Stellen Sie sich davor und lachen. Beobachten Sie sich dabei. Vielleicht kommt es Ihnen erst komisch vor. Mit der Zeit merken Sie aber, welche positiven Veränderungen sich in Ihnen abspielen. Und Sie gehen gerne zum Spiegel. Oder lachen Sie Ihre Blumen an, Ihren Vogel, Ihren Hund oder

Ihre Kinder. Wenn Sie Ihre Zähne putzen, dann schauen Sie bewusst in den Spiegel – und lachen. Machen Sie es wie im Lachkurs mit einem kräftigen „Ha-ha-ha“ oder „Hi-hi-hi“. Beim Kochen können Sie ein frohes Liedchen summen. Lesen Sie Witze und lachen darüber. Sie können auch besonders gute Witze in einem so genannten Witzbuch aufschreiben. Vielleicht kramen Sie es in Gesellschaft mal aus und lesen daraus vor. Das Witzbuch ist auch etwas für trübsinnige Stunden. Erinnern Sie sich daran, wenn es Ihnen mal gar nicht so gut geht. Das Witzbuch gibt neue Kraft und bringt Sie zum Lachen, zumindest aber zum Schmunzeln. Schreiben Sie nicht allen Mist auf. Nur besonders gute Witze sollten darin stehen – die echten Knaller – wie der:

- Fritzchen bringt das erste Zeugnis nach Hause – wow, überall eine Eins, nur in Religion eine glatte Sechs. Da kann was nicht stimmen, entrüstet sich die Mutter und geht zur Schule. Sie stellt den Lehrer zur Rede. Der antwortet: „Ihr Sohn weiß ja noch nicht einmal, dass Jesus Christus gestorben ist!“ Darauf die Mutter: „Oh mein Gott, wir wussten ja gar nicht mal, dass er krank war!“
- Oder:
- Der Kardinal besucht das Mädcheninternat. Er fragt nach den Berufswünschen der jungen Mädels. Sagt die Erste: „Ich möchte einmal Lehrerin werden.“ – „Gut, ein toller Beruf!“ Die Nächste: „Ich möchte Nonne werden.“ Der Kardinal ist entzückt. Dann fragt er ein weiteres Mädchen, die antwortet: „Ich möchte Prostituierte werden!“ Der Kardinal ist irritiert und glaubt seinen Ohren nicht zu trauen. „Was möchtest Du werden?“ – „Prostituierte“, entgegnet Sie abermals. Der Kardinal stößt einen Seufzer der Erleichterung aus. „Ach so, ich dachte schon, Du wolltest Protestantin werden.“

Am Ende des eBooks finden Sie weitere Lacher für den Alltagsgebrauch. Manchmal fehlt einem die Eigen-Motivation. Dann muss man sie sich von außen holen. Seien Sie also auf solche Situationen vorbereitet. Legen Sie Ihr Witzbuch in die Nähe – auch für den Fall, dass Ihnen neue zum Aufschreiben einfallen. Das Witzbuch ist übrigens eine gute Idee. Man behält seinen Humor und lernt so ganz nebenbei noch das Schreiben.

Humorpädagogen, Lachkurse und Co.

Nach Schätzungen gibt es schon rund 70 Lachclubs in Deutschland. Da haben sich überall Leute zusammengetan, die regelmäßig und gerne gemeinsam lachen wollen. Am besten lacht es sich sowieso in der Gruppe. Sollte in Ihrer Nähe kein solcher Lachclub vorhanden sein, dann gründen Sie doch einfach einen. Hängen Sie im Supermarkt am Schwarzen Brett eine solche Einladung aus oder eben dort, wo sich viele Menschen tagtäglich treffen. Geben Sie eine preiswerte Kleinanzeige in Ihrem lokalen Anzeigenblatt auf („Lachclub sucht Mitlacher“) – oder noch besser: Versuchen Sie doch ganz einfach, den Lokalredakteur von Ihrer Idee zu überzeugen. Vielleicht findet er die Idee so witzig, dass er einen kleinen Artikel darüber im redaktionellen Teil schreibt.

Am besten geht das immer, wenn Ihr Vorhaben ohne finanzielle Interessen verbunden ist. Vielleicht suchen Sie bei der Gelegenheit dann auch gleich nach einem geeigneten Veranstaltungsort. Bedenken Sie immer: Lachen macht Krach. Also brauchen Sie etwas, wo Lärm erlaubt ist und nicht gleich Probleme bringt.

Wenn Sie einen Lachclub besuchen, treffen Sie garantiert auf andere Lacher, können mit ihnen reden, Erfahrungen austauschen und werden automatisch animiert, fröhlich mitzulachen. Ich kann Ihnen sagen, Sie werden gar nicht anders können! Stellen Sie sich mal einen Trauerkloß im Lachclub vor. Das ist eine oft kostenlose und unkomplizierte Art, sich selber etwas Gutes zu gönnen.

Übrigens: Auch **Firmen** machen sich inzwischen die Hilfe solcher Lachclubs zueigen und schenken beispielsweise schlecht gelaunten, verkrampften Mitarbeitern so einen Kurs. Oder Angestellte in vorderster Front mit ständigem Kundenkontakt, in Servicebereichen werden in Freundlichkeit geschult – eben zu lächeln. Ein lächelnder Mitarbeiter ist schließlich ein guter Mitarbeiter zum Wohle des Kunden und zum Erfolg des eigenen Geschäfts (Motivation).

Hilfen zur Gründung von Lachclubs finden Sie auch im Internet. Dort gibt es auch Hinweise, wie Sie Lachkurse organisieren und leiten. Am besten laden Sie sich zu Beginn mal einen professionellen Lachtrainer oder Profis aus anderen Lachclubs ein, um Ihr Projekt anzustoßen.

Lachseminare, wie sie manchmal auch in der Volkshochschule (VHS) angeboten werden, sind Vorträge über das Lachen mit kleinen Übungen für zwischendurch. Es wird Hintergrundwissen über das Lachen und den gesundheitlichen Aspekt vermittelt. Meistens finden sich solche Seminare, die als Intensivkurs auch schon mal über einen halben Tag können, nur bei Privatanbietern.

Lachkurse sind voll im Trend. Immer öfter wollen sich Menschen von schlechter Stimmung abgrenzen und suchen ihr Heil in professionellen Lachkursen.

Lachyoga – wie geht das?

Mittlerweile gibt es auch eine Weiterentwicklung von Yoga, nämlich das Lachyoga – **Hasya-Yoga**. Yoga hat viel mit Entspannung zu tun, und mit Lachen oder Lächeln geht es noch einfacher. Lachyoga basiert auf der Tiefenatmung des Yoga. Hierbei wird die Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung ausgenutzt: eine Kombination aus Atem-, Dehn- und Lachübungen. Über 90 Muskeln am ganzen Körper können, je nach Übung, beteiligt sein. Das allgemeine Wohlbefinden steigt auf jeden Fall.

Das so genannte Lachyoga mischt einfache Atemübungen mit gezielten Lachübungen. Diese bringen dann in ihrer Kombination den ganzen Körper wieder in Schwung. Ohne äußeren Einfluss wie Witze, Pantomime oder Anekdoten kommt der Mensch von ganz allein in die positive Stimmung.

Vor einigen Jahren erfand der indische Arzt Madan Kataria diese ungewöhnliche Methode des Lachyoga. Allmorgendlich traf er sich mit ständig mehr werdenden Freiwilligen in einem Park im indischen Bombay (heute Mumbai). Anfangs erzählte er wirklich nur Witze. Doch dann kam er auf die Idee, seine Yogaübungen mit dem Lachen zu verknüpfen.

In Deutschland hat sich das Lachyoga heute auch „eingenistet“. Es gibt inzwischen sogar einen Lachyogaverband mit dem witzigen Namen „Hoho-Haha“, der sogar spezielle **Lachtrainer** professionell ausbildet. Seine Gründerin, Brigitte Abels, meint: „Gelacht wird im Gehirn.“ Hier sei auch der Ursprung des guten Gefühls. Insofern macht ein Lachtrainer auch sehr viele Übungen, die mit positiven Gedanken zu tun haben. So bringt er die Teilnehmer in die richtige Stimmung.

Ein **Beispiel**, wie ein Lachtrainer mit seiner Gruppe ins Lachyoga einsteigt:

Ziehen Sie Ihre Mundwinkel hoch, bis die Lachfältchen kommen und die Lachgrübchen zu sehen sind. Dies ist zunächst eine schwierige Anweisung für die Teilnehmer des Lachseminars. Aber es funktioniert wirklich. Nach kurzer Zeit stellt sich ein wohliges Glücksgefühl ein. Es kommt ganz von selbst, egal wie gestresst die Teilnehmer eben noch waren. Nach ersten Atemübungen zur Lockerung steigt der Kurs nun in die hohe Kunst des **selbstmotivierten Lachens** ein. „Hoho, hihi, haha“ schallt es nach wenigen Lachübungen durch den Saal. Zwanzig bis dreißig Menschen lachen, prusten, kichern.

Der Kurs absolviert gerade die „**Rasenmäherübung**“: Nach gutem Luftholen und einem vorgetäuschten „Hahaha“ explodieren einige geradezu in schallendes Lachen. Das wohlige Gefühl in den Wangen genießen nun alle, und die Stimmung ist heiter. Das Ziel, einen entspannten, lachfreudigen Abend zu verbringen, ist wohl erreicht.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Mit der Einstellung „*Humor ist, wenn man trotzdem lacht*“, meistern Sie Schwierigkeiten und Stress besser. Man bleibt gelassen. So schnell bringt einen nichts aus der Ruhe. Menschen mit Humor gelten als souveräner. Sie sind kontaktfreudiger, geselliger und angenehmer. Lustige Typen heitern andere auf und werden deshalb gerne eingeladen.

Aber: Trotzdem zu lachen, ist auch eine Lebenseinstellung. Viele Leute kämpfen, sind aggressiv und gereizt. Und mal ehrlich: Jeder

Schwierigkeit im Leben können Sie doch sowieso nicht ausweichen. Gehen Sie auf Probleme zu – und lachen trotzdem dabei. Dann fällt's leichter. Bleiben Sie nicht unzufrieden oder depressiv. Verharren Sie nicht in Ihrer schlechten Laune. Spielen Sie nicht ständig den Griesgram, sondern lachen trotzdem. Selbst wenn Sie sich das Lachen aus dem Körper herausquälen müssen, hilft es immer noch. Ziehen Sie mal nur Ihre Mundwinkel hoch oder schauen Sie sich nur einen Smiley an, dann können Sie für sich schon einen dicken Gummipunkt auf der Lachseite verbuchen, eben: Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

Da lachste Dich kaputt, dat nennt man Camping...

Es gibt ja den heiteren Song „Da lachste Dich kaputt, dat nennt man Camping“. Oder Sie können auch den nehmen: „Wer soll das bezahlen? Wer hat so viel pinke pinke, wer hat so viel Geld?“ – Oder: „Bier her, Bier her, oder ich fall um!“ Versuchen Sie einfach mal, mit Musik zum Lachen zu kommen. Und wenn Sie nur froh gelaunte Melodien summen, etwa wenn Sie beim Kochen oder Bügeln sind. Natürlich ist der klassische Brüller das Karaoke. Hierbei singen Sie zu einer abgespielten Melodie meistens berühmte Songs und Schlager nach. Es gibt auch so genannte Karaoke-Programme, die auf einem Bildschirm den Text als Laufband abspulen. Versuchen Sie, darauf mal in der richtigen Tonlage am Mikrofon nachzusingen. Das ist echt witzig und führt regelmäßig zu Lachsalven.

Grimassen schneiden

Oft fehlt uns ja einfach nur die Zeit zu lachen. Wir arbeiten den ganzen Tag intensiv z.B. am Computer und wollen danach einfach nur relaxen. Aber während Sie arbeiten, können Sie schon etwas für Ihre Lachfrequenz tun. Spannen Sie beim Tippen einfach Ihre Gesichtsmuskeln an, ziehen Sie Ihre Mundwinkel nach hinten und setzen ein breites Lachen – zumindest muskulär – auf. Sie können natürlich auch andere Gesichts-Grimassen schneiden. Formen Sie zum Beispiel Ihren Mund zu einem Froschmund oder zu einem Hasenmund, mümmeln Sie doch mal. Krausen Sie Ihre Stirn. Spielen Sie mit Ihrer Zunge. Wackeln Sie mit Ihren Ohren – wenn Sie es können. Küssen Sie imaginär, und entfalten Sie dabei Ihre Kuss-Kreativität. Schniefen Sie die Nase. Das bringt nämlich alles genau so viel wie echtes Lachen. Und so nutzen Sie auch Ihre Arbeitszeit zum Lachen.

Baue, und Du lachst Dich kaputt

Es gibt wirklich den Rat an Bauherren: „Baue, und Du lachst Dich kaputt!“ Das beschreibt eigentlich nichts anderes als dass man beim Bauen auf allerlei Kuriositäten trifft. Das ist alles mit normalem Menschenverstand nicht zu begreifen. Die vielen Ausreden, warum man zum vereinbarten Termin nicht kommen konnte, falsche Lieferungen, defekte Teile, schief gemauerte Wände, falsche Grundrisse und derlei mehr. Deshalb gibt man jedem Bauherrn diesen Rat – warum? Der Bauherr muss eine gewisse Gelassenheit entwickeln, um am Ende nicht über all den Ärger seine Villa nicht mehr genießen zu können. Man muss in manchen Lebenslagen einfach eine Menge wegstecken können. Auf das Ziel konzentrieren, die prachtvolle Villa genießen, Widrigkeiten auf dem Weg dorthin einplanen – und einfach über viele Dinge

hinweglachen. Man muss sich das ja mal bildlich vorstellen: Am Ende sitzt man auf seiner wunderbaren Terrasse und lacht über all die vielen kleinen Dinge, die auf dem Weg dahin passiert sind. Deshalb gleich von vornherein eine Portion Humor mit einplanen, bau, und Du lachst Dich kaputt halt.

Heute schon gelacht?

Das Lachen muss ein fester Bestandteil Ihres Tagesplans werden. Das dürfen Sie nie mehr wieder aus den Augen verlieren. Machen Sie es zu einem Ritual so wie Sie frühstücken oder zur Arbeit gehen. Sie können sich anfangs Aufkleber an verschiedenen Stellen platzieren, die Sie ans Lachen erinnern. Am besten bauen Sie Lachen in einen eingefahrenen Rhythmus ein, etwa beim Zähneputzen. Schneiden Sie dabei Grimassen vor dem Spiegel, gurgeln Sie witzig das Wasser im Hals oder lachen Sie nach dem Zähneputzen, indem Sie Ihr Gebiss im Spiegel erstrahlen lassen. Bauen Sie vielleicht weitere kleine Übungen in Ihren Tagesplan ein, etwa wenn Sie mit dem Wagen zur Arbeitsstelle fahren. Beim Starten des Motors lachen Sie, unterwegs lächeln Sie andere Verkehrsteilnehmer an oder hören auf der Fahrt eine witzige CD im Auto. Während der Arbeit mal ein kräftiges „Ho-ho-ho“ auf der Toilette. Aber vergewissern Sie sich vorher, dass Sie allein sind. Andernfalls könnte man Sie leicht für verrückt erklären. Fragen Sie sich am Ende des Tages jedes Mal: Heute schon gelacht? Wenn nicht, dann haben Sie immer noch Zeit, das aber schnell nachzuholen.

Praktische Lachübungen

Wie Sie Ihr Lachen trainieren

Wir möchten Ihnen mit diesem eBook das Lachen erleichtern und Sie wieder in ein fröhliches Leben zurückbringen. Dazu dienen einerseits die nachfolgenden Übungen für ein gezieltes Lachtraining und ein Witz-Anhang, in den Sie hineinschauen können, wenn´s Ihnen mal wieder besonders dreckig geht. Da sind bestimmt einige lustige Sprüche bei, die Sie wieder aufheitern.

Lachübungen sind verhältnismäßig kurz. Sie dauern jeweils nur einige Minuten. Es hängt aber auch von jedem einzelnen ab. Manche kommen dabei aus dem Lachen nicht mehr raus. Aber auch kurze Übungen reichen, um positive Effekte zu erzielen. Studien haben überdies gezeigt: Zehn Minuten Lachen bringt so viel körperliche Fitness wie 30 Minuten Joggen! Das wundert Sie, nicht wahr. Ja, Lachen bringt auch Fitness.

Grundsätzlich besinnen Sie sich beim Lachen auf kleine Kinder. Schauen Sie denen mal genau zu. Ja, zum Lachen müssen Sie manchmal auch wieder wie die kleinen Kinder werden, verrückt nicht wahr? Aber was bei den Kleinen so natürlich ist, wirkt, wenn es Erwachsene machen, schon komisch. Warum aber nicht. Werdet also beim Lachen wieder wie die Kinder.

Lachübungen können Sie durchaus alleine für sich machen, und die sollten Sie auch täglich in Ihren Tagesablauf mit einbauen. Lachen muss zum festen Bestandteil Ihres Lebens werden, und wenn Sie nur Ihre Lachmuskeln dehnen oder für sich selbst ab und zu ein lautes „Ha-ha-ha“ von sich geben oder sich nur einen Smiley anschauen.

Probieren Sie die einzelnen Lachübungen einfach mal aus. Diese Liste ist absolut nicht vollständig. Ergänzen Sie sie selbst um Ihre eigenen Lach-Erfahrungen, um individuelle Facetten. Ihrer eigenen Lach-Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Start up-Lachen

Vielleicht haben Sie schon mal davon gehört, dass Sänger in einem Chor vor jeder Probe bestimmte Übungen, manchmal sogar zusammen mit einem Stimmbildner, machen. Warum? Die zum Singen benötigten Muskeln müssen gelockert werden. Sonst können sie nicht wirklich gut singen und haben hinterher nach einem „Kaltstart“ Muskelkater.

Genauso verhält es sich beim Lachen. Deshalb lockern in speziellen Lachkursen die Teilnehmer bestimmte Muskelpartien erst einmal auf. Starten Sie deshalb mit einem kräftigen „Ha-ha-ha“, „He-he-he“, „Hi-hi-hi“ und „Ho-ho-ho“ sowie „Hu-hu-hu“.

Alternativ stellen Sie sich vor einen Spiegel und trainieren nun bestimmte Gesichtsmuskeln: Spannen Sie Ihre Lippen ganz breit auseinander wie bei einem breiten Lachen, aber halten Sie Ihren Mund dabei geschlossen. Im Wechsel dazu zeigen Sie mal Ihrem Spiegel die Zähne. Dann spannen Sie Ihre Lippen zu einem Fischmund. Jetzt krausen Sie die Stirn oder ziehen die Augenbrauen hoch. Oder reißen Sie Ihren Mund zu einem kräftigen Oh auf.

Weiter geht es damit, dass Sie sich einfach nur etwas ganz Lustiges anschauen. Ideal dafür sind die Smiley´s. Sie kennen die bestimmt aus dem Internet, diese kleinen runden gelben Kreise, die entweder einen Lachmund enthalten oder einen Trauermund. Wählen Sie besonders

witzige Smiley's. Allein durch das Betrachten bewirken Sie etwas Ähnliches wie durch ein aktives Lachen. Folgende Kettenreaktion spielt sich hier nämlich ab: Wahrnehmung – Meldung ans Gehirn – Ausschüttung von Botenstoffen – Wohlbefinden. Sie können anstatt der Smiley's andere witzige Figuren nehmen, die Sie nur einfach betrachten müssen.

Gehen Sie mal in den Zoo

Haben Sie im Zoo schon mal Tiere intensiv beobachtet, das Erdhörnchen zum Beispiel. Es stellt sich auf seine Zehenspitzen und streckt seine spitze Nase in den Wind. Es dreht den Kopf so als ob es die Windrichtung erschnuppern wollte. Machen Sie mal eine solche Übung in der Gruppe nach. Stellen Sie sich auf Zehenspitzen, die Hände am Oberkörper anliegend nach unten abgeknickt, und nun schnuppern Sie mal nach rechts und links. So bringen Sie die ganze Gruppe zum Lachen.

Oder schauen Sie sich die Pinguine an, wie die an Land watscheln. Legen Sie beide Beine steif aneinander und machen nun einen Wackelgang. Dabei liegen Ihre Arme ebenfalls eng und steif am Körper – urkomisch. Umwatscheln Sie so mal einzelne Gruppenteilnehmer.

Oder nehmen Sie die Elefanten, die ihren Rüssel im Stehen hin und her schwingen. Dazu falten Sie beide Hände, lassen sie nach unten hängen, gehen in die leichte Vorbeuge und schwingen nun Ihren Oberkörper samt zusammengefalteten Händen (=Rüssel) hin und her. Sie brauchen nicht lange zu warten, bis der Erste losbrüllt.

Ganz witzig sind natürlich die Affen. Kratzen Sie sich unter den Armen oder raufen Sie sich die Haare und stoßen ein lautes „Hi-hi-hi“ dabei aus.

Spielen Sie das Einhorn. Dazu ballen Sie beide Hände zu Fäusten, legen Sie die auf Ihre Stirn und spreizen den Zeigefinger nach vorne. Nun rennen Sie gebeugt auf Ihre Gruppenteilnehmer zu, stoßen ein kräftiges „Ha-ha-ha“ oder „Hu-hu-hu“ aus. Vermeiden Sie den Zusammenprall! – lach. Oder in Abwandlung spielen Sie den Stier in der Arena.

Oder ahmen Sie doch einfach nur mal Tiergeräusche nach: „Och och och“ vom Schwein bis „Kikerikiii“ vom Hahn oder „Miau“ von der Katze. Gehen Sie auf einen Mitlacher zu und umschleichen Sie ihn mit einem „Miau“. Jeder kann seine eigenen Tiergeräusche wählen. Das macht die Situation so witzig.

Lieben Sie Comedy oder Pantomime?

Comedy ist etwas zum Ablachen. Schauen Sie sich mal besonders witzige Typen wie Charly Chaplin oder Luis de Funès an. Dann geht's ab in die Gruppe. Wackeln Sie wie Charly Chaplin mit Stöckchen auf einen Teilnehmer zu, halten sich zwei Finger unter der Nase als Bart und verbeugen sich vor ihm mit einem „Ha-ha-ha“. Spielen Sie Otto und den Ottifanten, indem Sie Ihr imaginäres Langhaar mit einer entsprechenden Handbewegung in Form bringen oder mit ausgestreckten Händen wie ein Ottifant auf Ihren Gegner zuhoppeln.

Kaufen Sie mal ein paar billige Papphüte wie es sie zu Karneval gibt. Jeder Gruppenteilnehmer bekommt nun einen und kann ihn tragen wie

er lustig ist. Setzen Sie in quer auf oder schräg, zerknittert oder ins Gesicht gezogen. Jetzt begrüßen Sie Ihr Gegenüber mit einer angedeuteten Handbewegung und einem kräftigen „Ho-hoho“. Sie können dabei auch Ihren Hut leicht vom Kopf als besondere Höflichkeitsformel abheben. Comedy und Pantomime bestehen teils ja aus urkomischen auch äußeren Elementen. Verrenken Sie sich oder humpeln Sie, ziehen Sie Fratzen, kugeln Sie mit Ihren Augen. Imitieren Sie charakteristische Personen wie den Papst, indem Sie den Segen spenden, oder wie Opernsänger Pavarotti, indem Sie playback eine Arie zwitschern.

Machen Sie den Clown im Zirkus

Zirkus im klassischen Sinn ist lustig. Die Clowns heitern auf und machen witzige Späße. Verpassen Sie doch einfach mal allen Gruppenteilnehmern im Lachkurs eine rote Pappnase. Das allein sieht schon witzig aus und bei jedem anders. Sie werden schallend drauflos lachen, wenn Sie sich gegenseitig betrachten. Jetzt schneiden Sie dann auch noch Grimassen. Und wenn Sie noch ein „Hi-hi-hi“ ausstoßen, dann kommen Sie garantiert aus dem Lachen nicht mehr raus. Haben Sie sich die Clowns im Zirkus mal genauer angeschaut? Sie werden feststellen, manche rennen witzig planlos durch die Gegend, stolpern über ihre allzu großen Schuhe und fallen manchmal auch hin. Machen Sie das mal in der Lachgruppe nach, genau so wie ein Clown. Wenn Sie stolpern, rufen Sie ruhig mal ein „Hoppela“.

Spielen Sie mal Polizist

Kennen Sie von früher noch die Verkehrspolizisten, die mitten auf der Kreuzung den Verkehr gelenkt haben? Heute sind sie zwar nur noch selten zu sehen, dennoch sollten Sie mal im Lachkurs diese Übung vorschlagen: Pfeife im Mund und Verkehr lenken. Drehen Sie sich in verschiedene Richtungen, halten Sie an und lenken vorbei. Stoppen Sie besonders rabiate Verkehrsteilnehmer und pfeifen Sie aus Ihrer Trillerpfeife was das Zeug hält. In manchen Ländern sehen Sie wirklich urkomische Verrenkungen. Probieren Sie das mal aus – in schnurgrader Körperhalten fast schon militärisch gedrillt. Verteilen Sie Knöllchen, schimpfen Sie mit dem Zeigefinger und lächeln auch mal zwischendurch – breites Lachen im Gesicht im Wechsel mit „Ha-ha-ha“. Das kommt garantiert gut an.

Schon mal Schiedsrichter gewesen?

Es gibt ja im Fernsehen immer auch witzige Szenen von Schiedsrichtern. Manche zelebrieren das Karten- und Pfeifenspiel geradezu. Sie bauen sich vor Spielern wie eine Primadonna auf, um dann fast schon im „Aloha-Rausch“ ihren persönlichen Abgang zu finden. Bauen Sie sich mal vor einem Mitlacher in einer solchen Pose auf und zücken die imaginäre Gelbe Karte. Sie werden beide aus dem Lachen nicht mehr rauskommen.

Schnick-Schnack-Schnuck

Kennen Sie noch das Kinderspiel „Schnick-Schnack-Schnuck“? – oder Schere, Stein, Papier. Stein schleift Schere, Schere schneidet Papier. Stein ist eine Faust, Schere sind zwei Finger und Papier ist ein Finger. Eins-zwei-drei jeder muss nun sein Zeichen freigeben. Hat der eine einen Finger gezeigt, kann der andere mit seinen zwei Fingern sein Blatt Papier schneiden und gewinnt. Ein durchaus witziges Spiel, das auch im Lachkurs angewendet wird.

Reiten Sie gerne?

Das Reiterspiel ist eine beliebte Lachübung. Galoppieren Sie mal durch den Raum, halten Sie die Zügel, geben Sie die Peitsche und Sporen. So umreiten Sie einzelne Teilnehmer mit einem „Hi-hi-hi“ und „Ho-ho-ho“. Das Ganze wird noch authentischer, wenn Sie sich einen Besenstiel zwischen die Beine klemmen. Apropos Besenstiel: Mit dem können Sie natürlich auch Ihren Mitstreitern die Hexe machen – mit einem kräftigen „Huuuuch“. Was meinen Sie, wie die sich fürchten – und mitlachen. Die Besenstiel-Nummer ist ein garantierter Lacherfolg.

Sketchen Sie doch mal

Was ist das denn überhaupt – sketchen? Sie kennen doch bestimmt die kleinen oft lustigen Theaterstückchen, also kleine Szenen. Geben Sie der Gruppe eine Szene vor und mimen Sie diese nach. Zum Beispiel so: Wir spielen mal Hänsel und Gretel und der böse Wolf. Sie stellen Gretel dar, die mit einem Korb in der Hand durch den Wald geht. Sie bewegen

sich im Raum. Nun muss sich ein anderer Teilnehmer bereit finden, entweder den Wolf zu spielen oder ein Tier im Wald. Ein anderer macht den Hänsel. Jeder, der aktiv mitmacht, sagt an, was er darstellt – mit einer typischen (vielleicht lustigen) Körperhaltung oder Bewegung. Das Gesamtbild am Ende wird alle zum Lachen bringen. Diese Übung wird gerne bei ganz besonders traurigen und depressiven Menschen eingesetzt – mit großem Erfolg übrigens.

Begrüßen Sie die Gruppe

Jeder im Lachkurs geht auf jeden zu und begrüßt ihn, schüttelt ihm die Hand. Jeder macht es auf seine Weise. Das kann unwahrscheinlich lustig sein: Handkuss, Knicks, große Verbeugung, einfaches Zuwinken, kräftig die Hand schütteln oder einfach nur die Begrüßung andeuten – und immer dabei lächeln, besser noch ein kräftiges oder zaghaftes „Ha-ha-ha“. Oder geben Sie Ihrem Gegenüber die Hand und klopfen ihm gleichzeitig auf den Oberarm der Schulter.

Singen Sie gerne?

Singen macht bekanntlich allein schon glücklich. Probieren Sie es mal mit lustigen Liedern in der Gruppe. Auch wenn Sie nicht unbedingt dabei lachen, tut es Ihrer Seele wahnsinnig gut. Aber in einer Gruppe zu singen, kann auch urkomisch sein, wenn jeder in einer anderen Tonleiter intoniert. Irgendwann werden Sie das Singen vor lauter Lachen abbrechen. Eine ganz gute Lachübung ist es, bekannte Volkslieder wie „Alle meine Entchen“ in „Ha-ha-ha“ oder „Hi-hi-hi“ zu singen. Abgesehen davon, dass es erst mal schwierig ist, „Alle meine Entchen“ in „Hahaha“ zu fassen, müssen dann ja auch noch die „Ha-

ha-ha´s“ im richtigen Ton getroffen werden. Ein absoluter Lacherfolg ist auch garantiert, wenn Sie in einer Gruppe Karaoke singen. Sie bekommen eine bekannte Schlagermelodie nur instrumental vorgespielt und müssen darauf dann den Originaltext nachsingen. Es gibt heutzutage spezielle Karaoke-Maschinen, die den Textstreifen am unteren Bildende zum Video der Originalsänger laufen lassen.

Schattenboxen ist lustig

Stellen Sie sich einen Punchingball vor und dreschen Sie mal kräftig auf ihn ein. Tänzeln Sie um den Ball herum. Gehen Sie in Deckung. Täuschen Sie an, und dann setzen Sie einen rechten Haken – mit einem kräftigen „Ha-ha-ha“ natürlich. Oder gehen Sie auf Ihr Gegenüber los und tänzeln Sie um ihn herum. Aber Vorsicht: nicht treffen.

Genauso können Sie es mit Karateübungen oder Kick-Boxen machen. Das sieht vielleicht noch verrückter aus. Wenn Sie mit dem Fuß einen Treffer an Gegners Kopf andeuten, dann schreien Sie jedes Mal ein kräftiges „Ha“.

Sie können auch sanfte fernöstliche Thai-Chi-Übungen machen und sich besonders komisch im Raum bewegen, Ihre Arme mit angewinkelten Händen weit ausholend strecken und sanft durch die Luft schwingen. Natürlich darf ein „Hi-hi-hi“ dabei nicht fehlen.

So erreichen Sie für sich selbst und für andere einen großen Lacherfolg.

Nehmen Sie es sportlich

Hüpfen Sie doch einfach mal im Raum herum. Alle hüpfen und jeder anders. Dazu „Ha-ha-ha“ und „Ho-ho-ho“. Schauen Sie sich das Hüpfen Ihres Nachbarn an, und Sie werden automatisch lachen. Bei dem einen schwabbelt der Bauch, bei der anderen hüpfen die Brüste, ja so macht Lachen Spaß.

Oder stehen Sie auf einem Bein, spielen Storch oder versuchen mal so lange wie es geht zu hüpfen. Vorsicht: Verletzungsgefahr! Stoppen Sie schnell, wenn Sie die Balance verlieren.

Balancieren Sie mal – nur angedeutet – wie auf einem Schwebebalken. Gleichen Sie mit Ihren Händen aus, gehen Sie in die Hocke und dann hüpfen Sie vom Balken wieder herunter.

Noch eine Lachübung: Kriechen Sie auf allen Vieren wie ein Hund durch den Raum und machen statt „Wau-wau-wau“ kräftig „Ha-ha-ha“. Knurren Sie Ihre Nachbarin an, lassen Sie Ihre Zunge aus dem Mund hängen oder tun Sie so, als ob Sie Wasser aus einem Napf schlürfen. So macht die Lachstunde richtig Laune.

Oder watscheln Sie mal in der Hocke wie eine Ente mit lautem Geschnatter „Ho-ho-ho“.

Und jetzt spielen Sie Fußball. Dribbeln Sie durch den Raum, ziehen Sie aus 16 Metern einen platzierten Flachschuss ab oder laufen Sie zum Elfmeter an. Köpfen Sie einen Ball ins Tor. Spielen Sie Handball, täuschen einen Wurf an, um sich dann in den Sieben-Meter-Kreis zu katapultieren und den Treffer zu landen. Sie können auch Handballtorwart spielen und wild umher fuchtelnd versuchen, einen

Siebenmeter abzuwehren – mit Erfolg und „Ha-ha-ha“. Machen Sie einen Dunking im Basketball oder nehmen Sie einen Ball mit beiden Händen wie im Volleyball an. Abklatschen nach Erfolg nicht vergessen! Und immer schön lachen, aber das kommt von selbst.

Nehmen Sie mal eine perfekte Tennis-, Golf- oder Skihaltung ein. Mit einem Hüftschwung befördern Sie den Golfball ins nächste Loch – „Ohhhhhh“. Mit dem Tennisschläger die perfekte Rückhand oder auf Skiern den Form vollendeten Parallelschwung – was meinen Sie, wie die anderen darüber lachen?

Lustige Übungen

Stellen Sie sich im Kreis auf und strecken alle ihre flachen Handflächen in die Mitte hinein. Nun schauen Sie intensiv auf die Handinnenflächen und fangen an, lauthals zu lachen. „Oh-oh-oh“ ertönt als Erstaunen über schmutzige Hände, und schon lachen alle mit.

Etwas abgewandelt zeigen Sie mit dem Zeigefinger alle in den Kreis, aber etwa in Augenhöhe der anderen Teilnehmer. „Du bist es gewesen!“ – „Hi-hi-hi“. Als Gegenreaktion: „Ich?“ Schultern hochgezogen mit dem Kopf so lange wackeln, bis alle lachen.

Sie stehen im Kreis und frieren alle. Nun reiben Sie sich mit den Händen über die Schultern, um sich zu wärmen. Mit Ihrem warmen Atem tauen Sie Ihre kalten Handflächen auf. „Ho-ho-ho“.

Versuchen Sie mal wie bei der Polizei bei einem Alkoholtest „auf dem Strich zu gehen“. Sie schaffen das nicht? Sind Sie etwa besoffen? Ein lautes „Ooooooch“ der anderen Teilnehmer begleitet Sie, bevor alle mit einem „Ha-ha-ha“ antworten. Jeder muss die Übung wiederholen.

Zeigen sie alle mit dem Zeigefinger nach oben, in den Himmel vielleicht. Dann nehmen Sie die andere Hand und legen sie flach an die Stirn als wollten Sie die Sonne abschirmen. Allein das ist schon witzig.

Schwimmen Sie doch mal als Luftnummer: Brustschwimmen, Kraulen, Butterfly oder Rückenschwimmen. Das kann total witzig sein. Und strengen Sie sich dabei an, kräftig „Ho-ho-ho“.

Winken Sie alle mit dem drohenden Zeigefinger als Zeichen von Schimpfe. Und Sie ziehen dabei ein ernstes Gesicht, das nun nicht lange anhalten kann, weil Sie in schallendes Gelächter ausbrechen.

Nächste Übung: Jetzt zeigen Sie mit dem Zeigefinger auf Ihr Gegenüber und versuchen ebenfalls eine grimmige Mine. Dann weisen Sie die Person mit dem Zeigefinger energisch aus dem Raum. Ob er Ihnen das abnimmt? Wohl kaum, denn alle brechen in Lachen aus.

Stellen Sie einen Stuhl mitten in den Raum. Einer stellt sich darauf und schneidet nun Fratzen oder urige Grimassen. Wer als erster anfängt zu lachen, muss als nächster auf den Stuhl. Das ist ein spannendes Spiel und garantiert lustig.

Halten Sie eine imaginäre Kamera in der Hand und knipsen Sie nun wie wild durch die Gegend. Sie können einen Japaner imitieren, der alles und jedes zur Erinnerung ablichtet. Oder machen Sie ein Porträt von Ihrem Gegenüber, dirigieren Sie ihn dabei mit „Ha-ha-ha“ und „Hi-hi-hi“. Geben Sie ihm Anweisungen, etwas nach links, etwas nach rechts, lächeln Sie ihn an und sagen „Cheese“.

Spielen Sie Reporter. Gehen Sie mit einem Mikrofon auf Ihr Gegenüber zu und halten ihm das Mikro unter die Nase. Nun sprechen Sie ins

Mikro „Ha-ha-ha“ und geben zurück an Ihren Interviewpartner. Der wird ins Mikro lachen.

Jetzt legen Sie alle Ihre rechte Hand ans Ohr und tun so, als ob Sie irgendeinem Geräusch lauschen wollten. „Oh“, „ah“, „uh“ rufen die Teilnehmer erstaunt. Lauschen Sie weiter, auch wenn Sie jetzt lachen müssen.

Ein Teilnehmer legt sich wie ein Fußballtorwart vor die Gruppe auf den Boden, den Kopf lässig auf einer Hand abgestützt. Die anderen Teilnehmer gruppieren sich hinter ihm und zeigen alle mit ihrem ausgestreckten Zeigefinger auf den am Boden Liegenden – „Ihhhhhhh“. Lachen durchaus erlaubt!

Zwei Teilnehmer stehen sich völlig ernst gegenüber, grimmige Miene. Jetzt wird ausprobiert, wer es am längsten aushält, ohne zu lachen. Die Augen müssen dabei geöffnet bleiben. Alle anderen Teilnehmer stehen um die Beiden herum. Wer als erster lacht, scheidet aus dem Spiel aus. Der nächste bitte in die Mitte, bis der Tagessieger feststeht.

Jetzt spielen alle Teilnehmer den Dirigenten. Sie schwingen Ihren Taktstab und sorgen dafür, dass das Orchester zu spielen beginnt. Jeder nach seinen Möglichkeiten, schwungvoll ausholend, fein in knappen Andeutungen, um dann zu einem grandiosen Schlussakkord zu kommen. Das wird witzig.

Grimassen schneiden oder typische Körperhaltungen einnehmen kann auch komisch sein. Ziehen Sie Ihre Schultern hoch als ob sie von nichts Ahnung hätten. Dazu dann noch die Hände weit ausladend mit gespreizten Fingern – völlige Unkenntnis zeigend. Klopfen Sie jemandem verständnisvoll auf die Schultern, so als ob Sie sagen

wollten: Gut gemacht! Toller Typ. Oder zeigen Sie mit Ihrem rechten Daumen nach hinten, als ob Sie sagen wollten, die da war´s, nicht ich. „Hu-hu-hu“!

Fury-Lachen

Sie kennen doch alle diese alten Fury-Filme. Das schlaue Pferd, das den Menschen so gut versteht. Fury wiehert sehr oft und zeigt sein Pferdegebiss breit. So mancher zeigt bisweilen beim Lachen auch sehr breit sein (künstliches) Gebiss. Dann mag man scherzhaft fragen: „Fury, wie wär´s mit einem Ausritt?“ Machen Sie sich diese Pose in der Lachrunde zueigen und zeigen Sie mal kräftig Ihr Gebiss in vollen Zügen – und ahmen dabei ein Pferde-Wiehern nach! Was meinen Sie, wie Sie die Lacher auf Ihrer Seite haben!

Mach mir den Hengst-Lachen

Bäumen Sie sich in einer Lachrunde doch mal auf wie ein Hengst. Stellen Sie sich dazu auf Ihre Zehenspitzen und winkeln Sie Ihre Hände nach unten ab – das entspricht in etwa der Haltung eines sich aufbäumenden Hengstes. Nun fletschen Sie noch die Zähne und wiehern ein wenig – so machen Sie der Gruppe den Hengst!

Thai-Lachen

Die Thailänder sind ja von Natur aus sehr freundliche Menschen. Von Europäern wird bisweilen etwas verspottet, wenn gerade Männer in

Thailand ihre Handflächen flach gegeneinander legen, nach oben vor die Brust halten und ihre Gäste mit einer Verneigung traditionell begrüßen. Machen Sie eine ähnliche Übung: Beim Zusammenfallen der Hände ein „Ha“, und wenn Sie sich vor Ihrem Gegenüber verbeugen, folgt ein „Ha-ha-ha“.

Mister-Bean-Lachen

Sie kennen doch den urkomischen englischen Komiker. Die Engländer haben ja schon sowieso einen trockenen Humor. Mister Bean, der ja meistens nie etwas sagt, dem allenfalls Laute entfleuchen, gehört zur Kategorie der Stummfilm-Komiker. Also machen Sie es ihm nach. Stellen Sie sich in etwa einem Meter Abstand zu ihrem Mitspieler auf und strecken Sie Ihre rechte Hand, die geballt ist, aus. Nun schütteln Sie sie und tun so, als ob Ihr Gegenüber begrüßen würden, natürlich mit einem „Ha-ha-ha“.

Gassi-Lachen

Vielleicht haben Sie ein ähnliches Bild schon mal bei Komikern gesehen. Sie halten eine imaginäre Hundeleine in der Hand, und der Hund zieht Sie ruckartig nach rechts und links, nach vorne und zurück. Sie stolpern und rufen dabei laut „Hi-hi-hi“.

In-sich-hinein-Lachen

Sie müssen Lachen nicht immer zur Schau stellen. Sie können auch stumm in sich hinein lachen – wie zum Beispiel das „In-sich-

Hineingähnen“. Bei dem kann man allerdings an der Mundwölbung erkennen, dass jemand innerlich gähnt und es verbergen will. So kann auch das In-sich-Hineinlachen nicht ganz der Außenwelt verborgen bleiben. Ob Sie nun schmunzeln oder einfach nur einen freundlichen Gesichtsausdruck haben, ist dabei gleich. Aber es ist ein intimes Lachen, nur für sich selbst. Sie schmunzeln innerlich, hat aber den gleichen Effekt wie lautes offenes Lachen.

Massieren Sie Ihre Lachmuskeln

Haben Sie gerade keine Zeit, Lachübungen zu praktizieren? Massieren Sie einfach den Lachmuskel von der unteren Wangengegend quer zum Mundwinkel, indem Sie den Muskel zwischen Zeigefinger und Daumen ganz zart massieren. Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass sich dieselben Effekte einstellen, als ob Sie eine Lachübung hinter sich gebracht hätten. So einfach geht das!

Nun ergänzen Sie diese Lachübungen durch Ihre eigenen!

Witze zum Ablachen

Und hier nun ein paar Beispiele, mit denen Sie so richtig ablachen können:

Sie kennen ja alle die sprichwörtliche Konkurrenz oder gar Hassliebe zwischen den Kölnern und den Düsseldorfern. In einer stürmischen Nacht treffen gleichzeitig ein Düsseldorfer, ein Kölner und ein Schwarzer mit ihren hochschwangeren Frauen in einer Entbindungsklinik ein. Etwa zur gleichen Zeit bekommen alle Frauen ihre Babys – Chaos total in der Klinik. Nach geraumer Zeit kommt eine völlig erschöpfte Hebamme mit drei Babys im Arm zu den Männern und sagt: „Tschuldigung, aber uns ist ein Missgeschick passiert. In der Hektik sind uns die Kinder durcheinander geraten. Wir wissen nicht mehr, welches Baby zu welcher Frau gehört. Ich muss Sie deshalb bitten, sich eins auszusuchen.“ Am schnellsten ist der Kölner. Der greift sich sofort das schwarze Baby, worauf die Hebamme sagt: „Hallo junger Mann, Sie sind doch weiß, was wollen Sie also mit einem schwarzen Kind?“ Entgegnet der: „Bevor ich einen Düsseldorfer erwische, nehme ich doch lieber das Schwarze.“

*

Treffen sich zwei Kumpel. Fragt der eine den anderen: „Sag mal, wie macht man schöne Kinder?“ Der andere rätselt und bekommt zur Antwort: „Na von vorne, ist doch klar!“ Nun will er von seinem Kumpel wissen, wie man schäbige Kinder macht. Wieder rätselt der Kumpel. „Na, dann frag mal Deinen Vater“, entgegnet der schnell und verschwindet.

*

Als der Ajatollah Chomeini noch lebte, kam er eines Tages auf Staatsbesuch nach Deutschland. Der Weg führte ihn auch nach Hamburg. Ein Abstecher auf die Reeperbahn stand auf dem Programm. Plötzlich steht eine Nutte am Wegesrand und streicht sich über die Schenkel, hebt ihr Röckchen etwas hoch und fragt den Ajatollah: „Na wie wär’s mit uns Beiden? Antwortet Chomeini: „Is lahm!“

*

Ein Mann kommt zum Arzt: „Na, was macht denn Ihr Zucker?“ will der Arzt wissen. „Och, Herr Doktor, der zuckt schon lange nicht mehr!“

*

„Sag mal, welche Haarfarbe hast du genau?“ will der junge Mann von der attraktiven Frau wissen. – „Braun“, ist die erstaunte Antwort. „Und auf dem Kopf?“

*

Klein Erna aus der vierten Klasse kommt aufgeregt nach Hause und sagt ihrer Mutter: „Du, stell Dir vor, ich bin die einzige Jungfrau in der Klasse.“ Die Mutter wird rot im Gesicht. Erna erzählt weiter: „Alle anderen sind Krebs, Zwillinge, Wassermann oder Löwe.“

*

Drei Väter aus Russland, Amerika und Deutschland spielen Golf. Nach Ende der Partie schicken der Russe und der Amerikaner den Deutschen zum Getränkeholen an die Bar. Die beiden anderen kommen ins Gespräch über ihre Söhne: Sagt der Russe: „Mein Sohn arbeitet in der Immobilienbranche. Der ist so reich, der könnte seinem besten Freund auf Anhieb eine Luxuseigentumswohnung schenken.“ Daraufhin der Amerikaner: „Mein Sohn ist sehr erfolgreich an der Wallstreet. Der könnte seinem besten Freund ein Aktienpaket über eine Million Dollar

schenken.“ Kommt der Deutsche mit den Getränken zurück. Fragen ihn die anderen: „Na, was macht denn Dein Sohn so.“ – „Mensch hört auf“, stöhnt der Mann, „der ist schwul. Von dem einen bekommt er eine Eigentumswohnung und von dem anderen ein Millionen-Aktienpaket.“

*

Zwei Kumpels treffen sich. Sagt der eine: „Mensch, ich hab mir doch glatt einen neuen Penis samt Gehänge operieren lassen. Kostet zwar 3.000 Euro, aber was meinst Du, was die Frauen begeistert sind!“ Wochen später treffen sie sich wieder. Sagt der andere: „Ich hab mir auch einen neuen Penis samt Gehänge operieren lassen, war aber wesentlich billiger, nur 1.000 Euro.“ Der Kumpel ist entsetzt und sagt spontan: „Mensch zeig mal!“ Als der andere sein neues Teil auspackt, lacht der Kumpel: „Verstehe, das war mein alter!“

*

Zwei Elefanten gehen in die Männersauna. Als nun weitere Gäste hineinkommen, mustern die Elefanten die Männer von oben bis unten. Plötzlich brechen Sie in schallendes Gelächter aus. Sagt der eine Elefant zum anderen: „Ich frage mich, wie die sich ernähren wollen!“

*

Eine unscheinbare Oma kommt mit ihrem Täschchen in die Bank und will den Direktor sprechen. „Wo kommen wir denn hin, wenn jeder den Direktor sprechen will“, wimmelt eine Bankangestellte die Oma ab. Die beharrt aber darauf und wird schließlich zum Direktor geführt. Sie öffnet ihre Tasche und legt eine Million Euro auf den Tisch. „Ich möchte ein Bankkonto eröffnen.“ Der Direktor ist erstaunt und will wissen, wie eine so unscheinbare Frau zu so viel Geld gekommen ist. „Ganz einfach, ich bin durch Wetten reich geworden.“ Nun soll sie dem Direktor erklären, wie das funktioniert. „Ich zeige es Ihnen morgen

früh um 10 Uhr. Dann komme ich wieder.“ Am nächsten Tag steht die Oma wieder auf der Matte, diesmal in Begleitung ihres Anwalts. Nun will die Oma dem Direktor beweisen, wie sie zu Geld kommt und schlägt dem Bänker folgende Wette vor: „Ich wette mit Ihnen um 10.000 Euro, dass Sie drei Eier haben!“ – „Einverstanden, die Wette gilt“, und der Direktor schlägt ein. „Tja“, sagt die Oma, „nun müssen Sie aber die Hose runterlassen.“ Kein Problem. Der Direktor lässt die Hose fallen. „Na ja“, sagt die Oma, ich muss aber schon zugreifen dürfen, um das genau zu überprüfen.“ – Kein Problem: „Bitte bedienen Sie sich!“ In dem Augenblick wundert sich der Bänker darüber, dass der Anwalt seinen Kopf gegen die Wand schlägt. „Mein Gott, was macht Ihr Anwalt?“ – „Tja“, sagt die Oma, „mit dem habe ich gestern um 100.000 Euro gewettet, dass ich heute Ihre Eier in der Hand halte.“

*

Opa fährt im Zug. Plötzlich steigt ein völlig ausgeflippter Punk ein: rote Haare hochgebürstet wie ein Gockel, Nasenring, Ohrläppchen heruntergezogen mit langem Silbergehänge, Federschmuck um den Hals: „Hey Alter, sag mal, habt ihr eigentlich früher keinen Scheiß gebaut?“ – „Oh doch“, sagt der Opa. „Wir haben zum Beispiel Hühner gefickt. Und wenn ich dich so genau anschau, dann könntest Du mein Sohn sein.“

*

Aufstand im Frauengefängnis. Die Aufseher werden nicht mehr Herr der Lage. Die Gefängnischefin lässt eigens eine erfahrene Psychologin kommen. Die redet eine halbe Stunde lang mit den Gefängnisinsassinnen. Dann ist plötzlich wieder Ruhe. „Wie haben Sie das nur geschafft?“, will die Chefin wissen. – „Ganz einfach. Ich habe den Gefangenen angedroht, dass die Wurst in der Suppe beim nächsten Mal in Scheiben geschnitten wird.“

*

Fahrradausflug im Nonnenkloster. Plötzlich ein Gelächter und Kichern unterwegs, dann ein Gestöhne. Schwester Oberin hält an und ermahnt die Mitschwestern: „Wenn das nicht sofort aufhört, lasse ich die Sättel wieder aufschrauben.“

*

Eine echt korpulente Frau begibt sich zum Frauenarzt. Sie legt sich auf den Untersuchungsstuhl. Der Arzt wirkt verzweifelt, Schweiß tritt ihm auf die Stirn. Plötzlich bittet er die Frau: „Würden Sie mal bitte einen fahren lassen?“ Die Frau ist leicht irritiert. „Herr Doktor, dient das der Untersuchung?“ – „Nein, aber meiner Orientierung!“

*

Ein junger Mann fährt im Zug. Plötzlich kommt eine attraktive Frau hinzu. Während der Fahrt kommt man sich zunächst über Blickkontakt näher. Dann zieht der Mann seinen Schuh aus und streichelt mit dem Zeh unter dem Rock der Frau bis hin zur Vagina. Die Frau ist sichtlich erregt und kommt sogar zu ihrem Orgasmus. Eine Woche später juckt es sehr in der Scheide. Die Frau geht zum Arzt, der diagnostiziert Fußpilz. „Mein Gott, wie ist das denn möglich?“, fragt sie. „Ach“, meint der Arzt, letzte Woche hatte ich jemanden mit Tripper am Zeh!“

*

Oma und Opa gehen durch den Wald an einer eingezäunten Wiese vorbei. Plötzlich stößt sie ihn in die Seite: „Erinnerst Du Dich? Vor genau 50 Jahren haben wir es hier zum ersten Mal getrieben?“ Der Opa nickt. „Sollen wir es noch einmal probieren“, fragt Oma. „Wenn Du willst, ok“, und Opa steht mit dem Rücken zum Zaun. Auf einmal

schreit die Oma: „Mensch, Du bist ja noch wilder als vor 50 Jahren!“ – Vor 50 Jahren war auch noch kein Strom im Zaun“, entgegnet Opa.

*

Der junge Kaplan sitzt zum ersten Mal im Beichtstuhl. Kommt ein reuiger Sünder hinein und beichtet: „Ich hatte Oralverkehr!“ – Oh mein Gott, der junge Kaplan weiß nichts damit anzufangen, glaubt aber, dass es etwas ganz Schlimmes ist und sucht nun nach der passenden Buße. Er schiebt den Vorhang des Beichtstuhls beiseite und winkt einen Messdiener herbei: „Sag mal Bub, was gibt der Pastor immer bei Oralverkehr?“ – „Fünf Euro und einen Snickers!“

*

Fritzchen kommt nach der Blinddarmoperation zurück in die Schule. Seine Freundin Erna fragt er spontan: „Soll ich Dir mal zeigen, wo ich operiert worden bin?“ Erna wird rot im Gesicht, sagt aber erwartungsvoll „Ja, zeig mal.“ Da dreht sich Fritzchen um und zeigt mit der Hand in die Ferne: „Da, in diesem Krankenhaus!“

*

Die sechsjährige Erna meldet sich ganz aufgeregt im Sexualkundeunterricht und hebt die Hand. „Was willst Du denn, Erna?“ fragt die Lehrerin. „Ich wollte mal wissen, ob ich schon ein Kind bekommen kann.“ Die Lehrerin schaut sie mit großen Augen an. „Aber Erna nein, Du bist noch viel zu jung.“ Da ruft das vorlaute Fritzchen aus der letzten Reihe: „Na siehst, ich hab Dir doch gleich gesagt, dass wir noch nicht aufpassen müssen.“

*

Die Nonne verlässt die Klostermauern, um im Wald nach Früchten und Kräutern zu suchen. Plötzlich bemerkt sie hinter sich einen

Sittenstrolch, der ihr folgt. Die Nonne rennt und rennt, erreicht mit Mühe die Klostermauern und schreibt abends in ihr Tagebuch: „Meine Beine sind meine besten Freunde.“ Tags darauf das gleiche Spiel. Sie sucht wieder Beeren, und der Sittenstrolch verfolgt sie wieder. Nur ganz knapp erreicht sie wieder die rettenden Klostermauern. Erneut trägt sie in ihr Tagebuch ein: „Meine Beine sind meine besten Freunde. Am nächsten Tag muss sie wieder durch den Wald. Der Sittenstrolch lauert ihr diesmal versteckt hinter einem Baum auf. Diesmal erwischt er die Nonne und vergewaltigt sie. Erschöpft kommt die Nonne ins Kloster zurück und trägt in ihr Tagebuch ein: „Auch die besten Freunde müssen mal auseinander gehen.“

*

Kommt ein Mann zum Arzt und sagt: „Herr Doktor, ich hab nen Anliegen.“ Entrüstet sich der Arzt: „Ich glaub, Sie spinnen. Meinen Sie vielleicht ich hab immer einen stehen?“

*

Eines Tages kommt ein Amerikaner auf einen westfälischen Bauernhof. „Ich brauche zehn Pfund Pferdehaare und zahle dafür 100 Dollar.“ Der Bauer wittert das Geschäft seines Lebens und sucht alle Pferdehaare zusammen, die er finden kann. Mist, nur neun Pfund. Was tun? Da sieht er den 98-jährigen Opa am Tisch seine Pfeife rauchen. Der hat einen riesigen Vollbart. Eh der Opa merkt, wie ihm geschieht, war der Bart ab. Der Bauer wiegt nun erneut die Haare und kommt genau auf zehn Pfund. Das Geschäft ist perfekt. Eine Woche später kommt der Bauer vom Feld und bemerkt, dass der Opa auf dem Dach sitzt. Der Bauer schreit: „Opa komm sofort runter, bist Du lebensmüde?“ – „Nein“, antwortet der, „aber der verrückte Ami ist schon wieder da. Diesmal will er zehn Eier kaufen. Wir haben aber nur noch acht!“

*

Bei einem jungen Ehepaar stellen sich nach ein paar Jahren erste Verschleißerscheinungen ein. Die Frau geht in Ihrer Verzweiflung zum Arzt und fragt um Rat. „Mein Mann will nicht mehr so recht. Was kann ich nur tun?“ Hmmm der Arzt überlegt und gibt ihr schließlich ein Pülverchen. Sie möge aber nur eine Priesse davon ins nächste Essen geben. Die Frau ist aber so versessen auf den nächsten Sex, dass sie gleich das ganze Päckchen unter die Portion Kartoffelsalat mit Würstchen mischt. Sie serviert ihrem Mann das Essen und wartet im Wohnzimmer. Auf einmal schallendes Gelächter aus der Küche. Der Mann ruft seine Frau: „Schau Dir das mal an. Die Pelle von der Wurst geht immer rauf und runter!“

*

Ein junger Mann leidet unter Haarausfall. Er hat schon einen blanken Kopf. In seiner Not geht er zum Heilpraktiker. Der erkennt die Not des Mannes und will ihm helfen, gibt ihm einen besonderen Tipp: „Heute Abend, wenn Sie Sex mit Ihrer Frau machen, dann wischen Sie Ihre polierte Platte mal kräftig zwischen den Beinen Ihrer Frau und lassen die Feuchtigkeit schön einziehen.“ In der Tat, nach ein paar Tagen sprießen die ersten Haare wieder, und Wochen später freut der Mann sich über eine blühende Haarpracht. Nach einiger Zeit gehen die Beiden ins Kino. Vor ihnen sitzt ein junger Mann – voll die Glatze. „Meinst Du, ich soll ihm mal den Tipp vom Heilpraktiker geben“, fragt er seine Frau. „Wenn Du willst, bitte“, antwortet sie. Nun tippt er seinem Vordermann auf die Schulter. Der dreht sich um, und ein riesiger Vollbart erscheint. „Du altes Schwein“, entfährt es dem Hintermann.

*

Ein Mann kommt in den Puff und fragt die Puffmutter: „Sagen Sie mal, haben Sie auch eine Schwarze hier?“ – „Na klar, gehen Sie mal ins letzte Zimmer auf der rechten Seite.“ Der Mann betritt den Raum, und

eine pechschwarze Nutte steht vor ihm. „Würden Sie sich bitte ausziehen?“ fragt er. Na klar doch, was denn sonst. Nun steht sie da splitternackt, und der Mann fordert sie auf, ihre Beine breit zu machen. Die Nutte wundert sich. „Was soll das, junger Mann. Kommen wir endlich zur Sache!“ – „Moment mal“, und der Mann legt sich genau unter die Schwarze und sagt: „Ich fliese gerade mein Badezimmer mit schwarzen Kacheln, und ich wollte nur mal sehen, wie lila Fugen dazu passen!“

*

Ein Betrunkener kommt in den Puff und hat gerade noch fünf Euro. Die Puffmutter will ihn nun auch nicht gleich abweisen und schickt ihn in ein Zimmer, in dem eine Gummipuppe auf dem Bett liegt. Der Betrunkene stürzt sich sofort auf die vermeintliche Frau. Die Puppe platzt. Auf einmal macht es einen lauten Knall, und zisch entweicht die Puppe aus dem Fenster. Draußen trifft er auf seinen Kumpel, der von ihm nun wissen will, wie es denn war: „Ich glaub, ich war mit einer Hexe zusammen. Kaum hatte ich Sex mit ihr, da flog sie auch schon aus dem Fenster.“

*

Fragen Sie doch mal jemanden, der einen Becher heißen Kaffee oder Tee in der linken Hand hält, nach der Uhrzeit... hahahaha lach!

*

Eine Blondine schwimmt im Fluss. Was macht sie da nur? Sie treibt ab!

*

Eine Blondine reiht sich in die Schlange vor einer Samenbank ein. Sagt der am Ende stehende junge Mann zu seinem Kumpel vor ihm: „Mensch, die hat sich bestimmt verirrt. Die ist falsch hier. Die weiß

nicht, worum es hier geht. Soll ich das mal sagen?“ – „Wenn Du meinst, dann mach es“, erwidert der Kumpel. Der tippt nun die Blondine auf die Schulter und sagt: „Junge Frau, Sie sind falsch hier. Sie befinden sich vor einer Samenbank“, worauf die Blondine antwortet. Sie hält dabei Ihre Zähne zusammen, presst die Lippen aufeinander und murmelt undeutlich: „Ne ne, ich bin schon richtig hier!“

*

Frage an Radio Eriwan: „Gibt es Frauen mit roten Schamhaaren? Die Antwort: „Im Prinzip nein, aber in der Regel ja!“

*

Als Helmut Kohl noch Kanzler war, will er den Papst in Rom besuchen. Nun weiß er aber nicht, wie er ihn am besten in Landessprache begrüßt. Er fragt also seinen sprachgewandten Außenminister Genscher. Der hat sofort eine Antwort parat: „Ich schreibe mir immer die ersten Begrüßungsworte auf die Rückseite meiner Krawatte. Bevor ich die Gangway runtergehe, klappe ich die Krawatte um und lese, was ich sagen will.“ Oh gut, denkt sich Kohl, kommt in Rom an und schaut schnell auf seine Krawatte. Unten an der Gangway hebt Kohl seine Arme und ruft dem Papst zu: „Trevira, Trevira!“

*

Wussten Sie, dass Hitler impotent war? Nein! Er sagte doch immer: „Mir ist keiner gewachsen!“

*

Internationales Treffen der Sexprotze: Die Liste ist gespickt mit potenten Teilnehmern wie Niels Lars Reinström, Fick van Achtern, Nah bei Sacki, Ping pong Ei weg....

*

Ein 98-Jähriger kommt zum Arzt und verlangt einen Aids-Test. Der Arzt ist mehr als erstaunt und fragt den alten Mann, warum er denn ausgerechnet noch einen solchen Test wünscht. „Ich habe gehört, wenn man Aids hat, kann man noch zehn Jahre lang leben!“

*

Als der Aldi gestorben war, wollte er unbedingt in den Himmel. Doch Petrus weist ihn schroff ab. Er habe so viel Geld gescheffelt und die Menschen betuppt. Für ihn bleibe nur ein Platz in der Hölle. Da kommt eine Gruppe Nonnen auf die Himmelspforte zu. Aldi bittet eine der Nonnen, unter ihre Kutte schlüpfen zu dürfen und gibt ihr 10.000 Euro. Die Nonnen kommen anstandslos in den Himmel. Aldi schlüpft unter der Kutte der Nonne wieder hervor. Da sagt eine andere Nonne: „Sag mal, war das nicht der Aldi?“ – „Nein“, erwidert die andere Nonne. „Ich glaub eher, das war der Schlecker!“

*

Ein Schwuler kommt zum Arzt. „Herr Doktor, ich hab da was am After. Könnten Sie mal bitte schauen. Widerwillig bittet der ihn, sich auszuziehen. Er kann nichts feststellen. „Alles normal“, sagt er. „Nein, Herr Doktor. Sie müssen schon mit Ihrer Hand reingehen. Der Arzt untersucht ihn mürrisch, aber intensiv. Nichts festzustellen. „Ich weiß nicht, was Sie wollen“, entfährt es ihm etwas ungehalten. „Nein, Sie müssen noch tiefer gehen. Da ist garantiert etwas. Ich fühl es doch.“ Der Arzt müht sich ab und ist schon bis zum Oberarm im After. Da sagt er plötzlich: „Ja da ist wirklich was.“ Als der Arzt seine Hand wieder draußen hat, sieht er ein Ferrero Küsschen. Da sagt der Schwule: „Das haben Sie sich jetzt aber auch verdient!“

*

Ein eigenartiger Mann kommt in die Arztpraxis und legt seine Gesundheitskarte auf den Tresen. „Nehmen Sie diese Karte“, will er von der erstaunten Sprechstundenhilfe wissen. „Warum nicht?“ sagt die und zieht sie durchs Lesegerät. Alles ok. „Nehmen Sie bitte im Wartezimmer Platz!“ Nach fünf Minuten ruft die Ärztin ihn ins Behandlungszimmer. „Was fehlt Ihnen denn“, will sie wissen, „Meine Vorhaut quietscht“, sagt er. „Ich glaube wohl, Sie spinnen“, ist die Ärztin entsetzt. „Nein, Nein“, protestiert der Mann. „Na, dann ziehen Sie sich mal aus“, meint die Ärztin. „Ich kann nichts Anormales erkennen“, sagt die Ärztin. „Nein, Sie müssen ihn schon in die Hand nehmen und bewegen“, protestiert der Mann. Die Ärztin ist erbost und sagt: „Ich höre aber nichts! Da ist alles in Ordnung. Ich weiß nicht, was Sie wollen.“ Daraufhin der Mann: „Nein, Sie müssen schon fester zugreifen!“ Die Ärztin lässt sich darauf ein. Auf einmal spritzt der Mann die Ärztin von oben bis unten an. „Sie altes Schwein, was soll das?“ entrüstet sie sich. „Tja, im Puff nehmen die meine Karte nicht!“

*

Kommt eine Frau zum Arzt und sagt: "Herr Doktor, ich habe neulich ein Fünf-Euro-Stück verschluckt, und jetzt kommt, wenn ich auf die Toilette gehe, nur Kleingeld raus. Woran liegt das?" Sagt der Arzt: „Das ist doch ein klarer Fall. Sie sind in den Wechseljahren!“

*

Schluss: Lach Dich gesund!

Viele Probleme im Leben sind unabänderlich, aber nicht niederschmetternd. Es gibt für alles einen Ausweg und auch irgendwie eine Lösung. Lassen Sie sich nicht spontan niedermachen. Bleiben Sie erstmal ruhig – und lächeln Sie! Dann wird vieles schon leichter. Schlafen Sie eine Nacht über das Problem, die Sorge, den Frust.

Manchmal lacht man im Nachhinein über das vermeintliche Ende. Es gibt kein Ende, nur der Tod ist das Aus. Alles andere ist irgendwie lösbar. Mit Humor darüber hinaus viel leichter. Seien Sie nicht unzufrieden. Dazu gibt es keinen Grund. Das Leben ist so schön, amüsant und humorvoll. Sie müssen nur den richtigen Blick dafür finden oder wiedergewinnen.

Ob finanzielle Probleme, Beziehungsschwierigkeiten, Jobprobleme – alles ist mit Lachen viel leichter, ja fast ein Kinderspiel. Gewinnen Sie mit einem Lächeln Ihre innere Zufriedenheit und vor allem Ihre Souveränität zurück. Lachen Sie sich gesund, denn Lachen hat viele positive Effekte auf Ihr körperliches und Wohlbefinden. Vergessen Sie Ihre Pillen und Pülverchen. Lachen hat vielfach einen besseren Effekt. Schonen Sie sich also – mit einem Lächeln oder Lachen.

Tun Sie sich selbst (und auch Ihrem Umfeld) etwas Gutes, indem Sie Ihre innere Stimmung positiv umkehren. Denken Sie nicht negativ und griesgrämig, sondern lachen Sie. Werden Sie endlich frei von Problemen. Nutzen Sie dieses eBook und schlagen Sie Ihrem Frust ein Schnäppchen!