

Mitarbeiterzeitung von OTIS  
12/03



Eva Laspas

## Mit Lachen Sachen machen – Lachen Sie mal wieder!

*Lachen ist die beste Medizin. Das sagt schon der Volksmund. Menschen, die viel lachen, leben glücklicher und länger.*

Mensch dürstet es vermehrt nach Kichern, Kudern und Co. Längst sprießen hier und dort die Lachclubs wie die Schwammerln aus dem feuchten Waldboden. Das Leben ist, so scheint's, nicht mehr zum Lachen – also hilft man etwas nach. Es ist ganz einfach – man muss nur damit anfangen.

Also los, beginnen wir: „Hahahahuhu huhohohohahaha ...“ Wir wiederholen diese Silben jetzt so lange, bis sich ein Kichern einstellt, aus dem bald ein brüllendes Lachen wird. Und Tränen fließen. Lachen wir, bis wir Bauchschmerzen bekommen. Es wackelt das Zwerchfell, es wackelt das Haar, es wackelt der ganze Mensch sogar ...

Ja, ja ich weiß schon, Sie müssen jetzt eigentlich arbeiten. Und da „is nix mit dem Lachen“, wie der Wiener sagt. Doch vieles spricht dafür, dass meine frohe Laune auch das Gesicht des Kollegen fröhlicher zaubert. So schlagen wir dem trüben Winterwetter ein gewaltiges Schnippchen. Und: Ein wenig Lächeln verbessert auch die Laune vom Chef – das funktioniert wirklich. Probieren Sie es gleich aus!

### Nebenwirkungen

Rein statistisch kann man die G'sundhaftigkeit von Lachanfällen nicht messen. Die Nebenwirkungen kann man aber fühlen. Leute, die viel lachen, bewegen sich mehr und haben ein besseres Verhältnis zu ihren Mitmenschen und auch zu ihren Chefs.

Weitere Nebenwirkungen eines heftigen Lachkrampfes sind:

- > Lachen vermindert Stress.
- > Lachen stärkt das Immunsystem.
- > Lachen dämpft Schmerzen.
- > Lachen reguliert den Blutdruck.
- > Lachen ist eine Sauerstoffdusche.
- > Lachen regt die Verdauung an.
- > Lachen erhöht den beruflichen Erfolg.

Es ist daher dringend vom Lachen abzuraten, wenn Sie zum Beispiel keinen beruflichen Erfolg wünschen. Strikt. Viel lächeln und schon haben Sie den Salat! Sie werden unausstehlich sympathisch, man traut Ihnen mehr zu als Ihren lachlosen Konkurrenten, und Sie steuern unaufhaltsam dem entgegen, was Sie keinesfalls wollen – Erfolg im Beruf. Jaja, so geht es denen, die nicht aufhören wollen zu lachen!

### Tipps für einen fröhlichen Start in den Tag

#### In der Früh nach dem Aufstehen

- > Grinsen Sie sich im Spiegel an und singen Sie das Lied: „Alle meine Entchen“ auf „Hahaha“.
- > Stellen Sie sich eine Situation vor, bei der Sie Tränen gelacht haben und erinnern Sie sich daran. Na, werden Sie nicht schon viel fröhlicher?

#### Tipps für zwischendurch

- > Suchen Sie sich ein Foto von sich, auf dem Sie herzlich lachen. Stellen Sie es auf Ihren Schreibtisch.
- > Und wann immer kein Lachen kommen möchte, dann greifen Sie zu folgendem Trick: Richten Sie Ihre Schultern auf und lächeln Sie – schon nach wenigen Minuten erkennt Ihr Gehirn anhand Ihrer Körperhaltung, dass Sie extrem gut gelaunt sind. Und produziert Glückshormone! Schon fühlen Sie sich tatsächlich besser.

Der Text stammt von Eva Laspas, Herausgeberin der Internetzeitung [www.die-virtuelle.com](http://www.die-virtuelle.com) und Ernährungsberaterin nach der traditionellen chinesischen Medizin.