

Schönes neues Jahr

Herzlich willkommen „zurück“! Ich hoffe, alle Leserinnen und Leser sind gesund und munter rüber ins Jahr 2019 gerutscht. Laut des chinesischen Kalenders wird dies (ab dem 5. Februar) das **Jahr des Schweins**. Damit schauen wir, so steht es zumindest geschrieben, einem Jahr voll Ehrlichkeit und Sachlichkeit entgegen.

Warum wir jetzt ‚viel Schwein‘ haben können, sagt uns die Astrologie: „Das **Schwein ist in China nicht nur ein Symbol des Glücks, sondern auch des Reichtums**. Das kann für Sie und Ihre Familie bedeuten, dass Sie Sicherheit und finanziellen Wohlstand erreichen. Zusätzlich sind im Jahr des Erd-Schweins aber auch soziale Kontakte begünstigt. Freundschaften sollten gepflegt und die Familie wertgeschätzt werden. Das wird Ihr Leben bereichern und Ihnen viel Freude bereiten.“

Innere und äußere Fülle also – ich glaube gerne daran und werde meinen Beitrag beisteuern. ☺

Dezember-Verlosung



Nun aber – Trommelwirbel - zu der **Gutschein-Auslosung**, die ich im Dezember angekündigt habe. Wer kommt in diesem Jahr in den Genuss einer Aufstellung mit dem Systembrett?

Die Gewinnerin ist J.N. für eine dezidierte Rückmeldung zu den Glückslettern und einer schönen Liste mit Schwerpunktthemen, über die sie gerne mehr lesen möchte. Danke dafür und gute Einsichten bei der baldigen Brett-Aufstellung!

Zwei der Wunschthemen, die vorgeschlagen wurden, sind die Themen **Humorthherapie und die provokative Therapie** – keine ganz neuen, aber immer noch ‚herausragende‘ Therapierichtungen bzw. -tools. Daher lohnt sich auf jeden Fall ein Glücksletter dazu. Heute möchte ich mit der Humor- bzw. Lachtherapie starten.

Lachen ist gesund. Immer noch.

Lachtherapie beruht auf den Erkenntnissen der Lachwissenschaft, der **Gelotologie**: Sie hat gezeigt, dass Lachen nicht nur gesund ist sondern auch therapeutisch eingesetzt werden kann. Zur Lachtherapie gehört die Humorthherapie, die Clowntherapie und das Lachyoga.

Dass Humor wichtig ist, da er uns gesund hält, ist hinlänglich bekannt: Stressabbau, Schmerzlinderung und Stärkung des Immunsystems ist im Lachen *all inclusive*. Lachen setzt endomorphe Stoffe und entzündungshemmende Substanzen frei, auch die Serotoninausschüttung wird verbessert. **Da Lachen insgesamt positiv auf die Psyche wirkt, heilt der Mensch schneller, wenn er regelmäßig lacht**. Nicht umsonst werden in den Theatern von Kurorten besonders häufig Komödien aufgeführt oder seit einiger Zeit - vor allem für erkrankte Kinder - Krankenhaus-Clowns eingesetzt.



In der Schmerztherapie eignet sich der Einsatz von Humor und Lachen deswegen, weil **Menschen mit chronischen Schmerzen dazu neigen, sich aus der Gemeinschaft mit anderen Menschen zurückzuziehen**. Dies setzt einen Teufelskreis in Gang: Durch den Rückzug wird auf die Schmerzen stärker **fokussiert** und Entzündungen, die oft die Grundlage von Schmerzen darstellen, verstärken sich. Aus diesem subjektiv und objektiv den Schmerz verstärkenden Rückzug kann erlebter Humor in der Gruppe wieder heraushelfen.

Auch in der **Rehabilitationsphase** nach einer Erkrankung hat sich Humor und Lachen bewährt. Denn Menschen, die lachen, sind fröhlicher, therapiebereiter, die Compliance für andere Therapien steigt.

Barbara Wild ist Humorforscherin und versucht in ihrer Tätigkeit als Psychiaterin den Geheimnissen des Humors auf die Spur zu kommen. Sie behandelt als Chefarztin einer Stuttgarter Klinik Depressionen und Ängste mit Humortraining. Auch sie sagt: „Wer über etwas lacht, kann Ärger abpuffern, negative Emotionen runterpegeln und Ängste abfedern.“

Dazu gibt uns Frau Wild ein schönes Bild mit auf den Weg:

< Wir setzen uns viel zu sehr unter Druck. Wenn man sich nur auf seine Pflichten konzentriert, seine Aufgaben immer noch besser und effektiver erledigt, kann man gar nicht erleben, was wir das „Glück des Stolperns“ nennen. Wer strauchelt oder scheitert, mag im ersten Moment eine tragische Figur sein, aber ihm widerfährt auch etwas Ungewohntes, vielleicht sogar Komisches. Da entsteht ganz plötzlich im Stolpern ein großer Freiraum. >

Quelle: Barbara Wild im Interview mit dem Magazin donna (01-18)

Warum lachst du?

Warum lachen wir überhaupt? Zum einen können wir nicht nicht lachen. Lachen ist uns Menschen von Geburt an als wichtige soziale Fähigkeit mitgegeben worden. Denn evolutionsbiologisch demonstriert es neben der Funktion des Stressabbaus: **Du hast vor mir nichts zu fürchten, ich bin dir wohl gesonnen.**

Worüber Mädchen und worüber Jungen gerne lachen, ist hingegen **sozialisationsbedingt**: So bevorzugen Mädchen lustige Stimmen oder ein komisches Aussehen, während Jungen an kleinen Unglücken besonders viel (Schaden-)Freude haben.



In ihren Humor-Studien stellte Frau Wild fest: **Kleinkinder lachen zumeist, wenn etwas Überraschendes passiert.** Das kann den Kindern zwar anfänglich Angst machen - wenn es sich dann jedoch schnell als harmlos herausstellt, empfinden die Kinder dies als witzig. Wenn Mama sich also hinter dem Vorhang versteckt und mit einem „Buh!“ wieder herauskommt, ist das lustig. Grund: **Die Person ist vertraut und die Spannung kurz genug, um den Schreckmoment gut zu überstehen.** Ein Grund sicherlich, warum wir uns später in den süßen Kitzel einer Geisterbahn oder eines Gruselfilms begeben...

Übrigens: Neben uns Menschen besitzen auch Primaten wie Schimpansen, Bonobos und Orang-Utans die Fähigkeit des Lachens. **Alle anderen Tiere allerdings können nicht lachen**, da ihnen jene Muskeln im Gesicht fehlen, die für Mimik verantwortlich sind.

Dass Tiere vom Menschen dennoch oft als lächelnd wahrgenommen werden, beruht auf **einer falschen Interpretation der tierischen Gesichtszüge**, insb. der Mundwinkel – wir vermenschlichen sie einfach gerne. So waren wir als Kinder der 70er natürlich fest davon überzeugt, dass Flipper uns anlacht...



Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Eckart von Hirschhausen hat mal auf folgende (empirisch bewiesene!) Beobachtung hingewiesen: **"Kinder lachen 400 Mal am Tag, Erwachsene 12 Mal und Tote gar nicht. Sogar der Laie erkennt da eine Tendenz..."**.

Ich habe mich daher im Internet auf die Suche gemacht nach Cartoons aus der Paarberatungsszene... Enjoy!



"DIE MÜLLERS SIND IN EINER STUNDE DA, UND ICH VERSPRECHE EUCH EINEN EPISCHEN KAMPF!!"



Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 🌸