

Probier's mal aus! 1

(LH) Einer der Leser-Vorschläge zur Verbesserung unserer Kommunikation bestand darin, Tips und Hinweise mit einzubeziehen, die jeder im täglichen Leben anwenden kann, damit mensch besser mit allen Problemen zurechtkommt. Ein paar solcher Ideen sollen nun nachfolgend dargelegt werden, die jeder für sich annehmen kann – oder auch nicht, die er ausprobieren kann und, wenn es ihm gefällt, übernehmen und verbreiten. Die Chance auf positive Veränderung ist immer gegeben... ;-)

Luckyhans, 9.4.2019

Lachen ist gesund - aber lachen anschauen auch

Daß lachen gesund ist, weiß eigentlich jeder – die physiologischen (also rein körperlichen) Wirkungen sind sogar von der Schulmedizin hinreichend gut erforscht. Beim Lachen wird der Zwerchfell heftig „erschüttert“, was zum Lösen von Verspannungen führt und die inneren Organe sanft „massiert“.

Es sollte also **jeder mindestens einmal, besser mehrmals täglich, möglichst laut lachen**.

Wie das am besten zu bewerkstelligen ist, darf jeder für sich individuell herausfinden.

Im einfachsten Falle kann das ein gekauftes Witzbuch sein, wo man zum Frühstück „den Witz des Tages“ herausliest, den man dann irgendwem – dem Kollegen auf Arbeit, einem Unbekannten in der Straßenbahn oder dem Nachbarn im Hausflur – erzählt. Auch im Weltnetz gibt es diverse Humor-Sammlungen: vom „Sender Jerewan“ bis „Klein-Fritzchen“ ...

Freilich gehört anfangs ein bißchen Selbstüberwindung dazu, anderen Menschen Witze zu erzählen, aber gemeinsam mit anderen Menschen fällt lachen viel leichter. Und wenn man einmal die Hemmschwelle überwunden hat, dann ist es gar nicht so schwer. In alten Witzbüchern gab es mal (sinngemäß) folgende „**Anleitung**“:

*Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie anderen Menschen gut Witze erzählen können, dann gibt es nur **eine** Methode, das herauszufinden: sie **tun** es einfach mal. Am besten irgendwo auf der Straße, bei einem wildfremden Menschen gleichen Geschlechts. Fassen Sie ihn ins Auge, gehen lächelnd auf ihn zu, sagen freundlich „Hallo“ und fangen einfach an: „Kennen Sie eigentlich **den** schon?“ - und erzählen den ersten guten Witz, den Sie sich ausgesucht haben.*

Notfalls, wenn derjenige Anstalten macht, einfach weiterzugehen, können Sie ihn ja auch leicht am Mantelknopf fassen und sanft festhalten. Bei der Pointe lachen Sie laut los, lassen kurz den Mantelknopf fahren und stupsen den anderen sachte an.

Und schau auf die Reaktion. Lacht er herzlich mit, können Sie weiter auf das Festhalten verzichten und erzählen gleich den nächsten guten Witz.

Nach drei Witzen sollte dann beiderseits die gute Stimmung endgültig eingezogen sein, und man kann sich lachend voneinander verabschieden – es sei denn, der andere fragt: „Haben Sie noch einen?“ - Dann können Sie ganz sicher sein, daß ihr Talent nur noch ein wenig feingeschliffen werden muß...

Falls der andere sich nach dem ersten Witz nur mühsam ein Lächeln abquält, packen Sie wieder den Knopf und probieren trotzdem den zweiten Witz – oft lösen sich die Menschen erst nach und nach aus ihrer "modernen" Verkrampfung... ;-)

Wem das schwerfällt, anderen Menschen Witze zu erzählen, der kann sich Witze erzählen **lassen** – jeder erinnert aus seiner Jugendzeit bestimmte Komiker, die er damals im Fernsehen oder Rundfunk gern sah und hörte und von denen sich gewiß die

eine oder andere Aufnahme im Weltnetz finden läßt.

Einfach mal abends gockeln...

Und neben dem eigenen Lachen – gern laut – kommt auch die **Erinnerung** an die Jugendzeit wieder, die jedem gut tut, wenn er deren positive Effekte genießt statt sich in Selbstmitleid ob der „dahingegangenen Jahre“ zu suhlen – da sowieso keiner diese wiederbringen wird, ist es doch besser, sich damit gleich zu arrangieren...

;-)

Ebenso bekannt ist, daß auch schon **ein Lächeln und ein freundliches Wort** jedem Menschen guttun – warum also nicht im Dialog mit der Kassiererin im Supermarkt mal ein Lächeln aufsetzen und ihr sagen:

“Wissen Sie, ich bewundere das, wie Sie hier Tag für Tag so fleißig arbeiten. Darf ich Ihnen dafür meinen Dank aussprechen? Vielen Dank, und alles Gute!“

Dieser Tag wird für dich und für sie ein ganz besonderer bleiben, und sie wird dich künftig stets mit einem Lächeln begrüßen – was euch beiden wieder guttut...

;-)

Gleichfalls kennt fast jeder den bekannten Spruch:

„Es **kann** sein, das am Ende des Weges der Pessimist recht behält, aber **unterwegs** hat es der Optimist ungleich leichter gehabt.“ –

Warum also nicht fröhlich und optimistisch alle Fragen angehen, statt immer mit der tiefen Problemanalyse zu beginnen?

Freilich hat das nichts mit einer leichtsinnigen Lebenseinstellung zu tun, die versucht, Schwierigkeiten zu ignorieren und oberflächlich dahinzuleben. Aber eine gesunde Einstellung, **daß sich alle Probleme zur eigenen Zufriedenheit lösen lassen**, ist sehr hilfreich.

;-)

Aber es soll noch eine weitere, **bisher weitgehend unbekannt**e Methode, den eigenen Alltag freundlicher zu gestalten, hier genannt werden – [die Anregung stammt aus dem russischen Weltnetz](#) – ich verkürze hier ein wenig.

Die Empfehlung lautet, ein besonders **schönes Foto von sich selbst**, wo man fröhlich **lächelnd oder lachend** abgebildet ist, herauszusuchen und zu vergrößern.

Das kann per Fotolabor geschehen, aber auch ganz einfach per Einscannen und Ausdrucken – fast jeder weiß, wo er Zugang zu einem Farbdrucker hat. Und es darf ruhig ein wenig mit den Einstellungen für die Farbsättigung gearbeitet werden, bis die Farben beim Druck auch wirklich schön herauskommen.

Dieses eigene lachende Bild hängt man in einem schönen einfachen Rahmen (oder auch nur unter Glas) irgendwo in seinem Zimmer auf, so daß man es täglich mehrmals sieht. Und man betrachtet es auch täglich mindestens 1 - 2x aufmerksam.

Es wird sich bald zeigen, daß **der eigene Eindruck von sich selbst** sich – bewußt oder unterbewußt – verändert, denn je öfter mensch sich fröhlich lachend sieht, desto besser wird das eigene Selbst-Bild: „So ein fröhlicher, lebensfroher Mensch bist DU – schau an!“

Und genau über das Unterbewußtsein werden sich bereits nach kurzer Zeit erste Wirkungen einstellen, die so nicht zu erwarten waren: der eigene Gemütszustand verbessert sich, und die eigene Besorgnis tritt zurück.

Ob das nur den auf dem Foto festgehaltenen **Emotionen** zuzuschreiben ist, sei dahingestellt, aber nicht umsonst steckt das Wort Bewegung („motion“) darin.

Und es kann noch mehr geschehen.

Nach einigen Monaten stellen sich oft **auch körperliche Gesundungserscheinungen**

ein - nicht bei jedem und meist kaum merklich, aber es ist immerhin eine Möglichkeit, seinen Seelenzustand (und damit auch seinen körperlichen Gesundheitszustand) zu verbessern.

Denn genauso, wie die seelischen Erschütterungen als „Krankheit“ in den Körper „abgeleitet“ werden, genauso wirken sich **seelische „Hochzustände“ positiv** auf das Wohlergehen des „Menschentieres“ aus - gerade wenn man nicht mehr der oder die Jüngste ist und so manches Zipperlein einen tagaus-tagein plagt.



Und wenn sich die ersten positiven Erscheinungen zeigen, dann sollte der Erfolg ausgedehnt werden. Indem man andere daran teilhaben läßt.

Nicht nur durch weitererzählen und Mut machen, es selbst mal auszuprobieren.

Jeder kommt recht bald selbst auf die Idee, seine **Familienmitglieder** als **lachende** Portraits neben dem eigenen aufzuhängen.

Also den **Partner oder die Partnerin** (auch wenn diese/r schon nicht mehr da sein sollte).

Und **die Kinder und die Enkel - alle lachend und fröhlich.**

Wirkungen werden sich einstellen, die kaum jemand für möglich hält - bei allen...

Und es ist auch wichtig, **diese Bilder „richtig“ anzuordnen**, d.h. außen das eigene und das vom Lebenspartner, und dazwischen - ein wenig kleiner, aber auf gleicher Höhe - die der Kinder.

Und unter jedem Kind - gleich groß - deren Kinder.

Wer mag, kann auch noch das Musketier-Motto darunterschreiben: „**Einer für alle, und alle für einen**“. Oder einen anderen guten, optimistischen Spruch.



Wie gesagt, die Wirkungen können völlig unerwartet sein, z.B. **Verhaltensänderungen.**

Und selbstverständlich gilt das **auch für andere Gemeinschaften**: Arbeitskollektive, Fußballmannschaften, Vereine usw.

Wichtig ist, daß **alle** Mitglieder drauf sind auf dem Foto, daß es **an der tatsächlichen Wirkstätte** aufgenommen wird und daß **alle wirklich fröhlich** sind und lachen. Schon allein das Erstellen dieses Fröhlichkeits-Fotos kann eine positive Wirkung ausüben – das Anbringen in vergrößerter Form an einem Platz, wo jeder täglich mehrmals vorbeikommt, wird es auf jeden Fall haben.

Ich erinnere mich an die „Tradition“, die Besten eines Arbeitskollektivs regelmäßig – allmonatlich und meist fröhlich lächelnd – abzubilden und diese Fotos an geeigneter Stelle allen – auch den „Kunden“ – zugänglich zu machen.

Es wirkt!

Nicht nur die „Besten“ fühlen sich wirklich **anerkannt** – auch die anderen fühlen sich **angesporn**t, ebenfalls ihr Lächeln mal allen zeigen zu dürfen...

Denn **Lächeln ist die schönste Art und Weise, anderen mal die Zähne zu zeigen...**

; -)

Wer mag, kann auch gern seine Familienmitglieder – Kinder und deren Familien – mit dieser Idee „anstecken“ – **Versuch macht klug!**

Selbstbewußtsein, Gesundheit, Ausgeglichenheit – all das kann durch diese einfache Maßnahme verbessert werden.



Probier's mal aus!

Und wenn Du Dich davon überzeugt hast, daß es funktioniert, dann Sorge dafür, daß es in Deinem Umfeld möglichst breit angewendet wird: Familie, Arbeit, Kindergarten, Schule usw.

Gegebenenfalls jedes Jahr wiederholen, denn es gibt oft Veränderungen, und das Bild muß immer aktuell sein.

Auch hier wieder wichtig: es müssen **alle dabei und fröhlich sein!**

So ist die Wirkung garantiert.

LH