

Lachen als Medizin: Warum in jedem von uns ein kleiner „dummer Augustin“ stecken sollte

Kleiner Psycho-Kurs zum Kichern



Fotos: Elmar Teutsch

Schlimme Lebenssituationen genau andersherum betrachten: mit positiver Einstellung, Lachen und auf Lösungen konzentriertem Denken zum Erfolg. Psychologe Elmar Teutsch gibt einfache Tipps, wie auch im Alltag ein wenig Fasching sein kann.

Wann haben Sie das letzte Mal gelacht? Wie, Sie haben keine Zeit zum Lachen? Der Psychologe Elmar Teutsch verschreibt Ihnen hier eine spezielle Lachkur.

BOZEN (cri) – Damit Fasching nicht nur ein paar Tage im Jahr dauert: „Lachen auf Rezept – warum eigentlich nicht?!“, meint Elmar Teutsch, Bozner Psychologe und Psychotherapeut. Dass Lachen gesund ist, weiß jedes

Kind. Kinder lachen allerdings 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal. Dabei hat Lachen eindeutige Vorteile, sagt Teutsch: Es befreit, hebt die eigene Stimmung, versetzt uns in Hochgefühle, erhöht unsere

Stresstoleranz, macht optimistischer und stärkt obendrein unser Immunsystem.

Über sich selbst lachen können

„Wichtig ist, sich immer auf das Positive im Leben zu konzentrieren anstatt auf das, was nicht funktioniert“, lautet Teutschs Rat. Weil das einfach klingt, aber nicht immer einfach ist, schlägt er spezielle Übungen und kleine Tests vor. Diese sollen dabei helfen, mit Alltagssituationen besser umzugehen, das gesunde Lachen zu pflegen und sich selbst nicht all zu ernst zu nehmen: „Über die heilsame Wirkung des Lachens nachzudenken und nachzulachen“, ist Teutschs Anliegen. Hier ein einfaches Beispiel zum Mitmachen:

Die chinesische Lächelmeditation

Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Ihre Augen und atmen einmal tief durch. Während Ihr Atem nun weiter fließt, ruhig und regelmäßig, bilden Sie mit Ihrer linken Hand eine lockere Faust. Formen Sie daraus die Zahl zwei, indem Sie Daumen und Zeigefinger leicht strecken. Heben Sie die Hand bis vor Ihren Mund – immer noch mit geschlossenen Augen – so dass der Daumen Ih-

ren linken Mundwinkel berührt und der Zeigefinger den rechten. So, und nun ziehen Sie die Hand und damit Ihre Mundwinkel langsam ein wenig nach oben. Behalten Sie die Mundstellung bei und nehmen Sie langsam die Hand wieder weg. So, das war's. Viel Spaß!



Jahresgruppe Veränderung mit Elmar Teutsch

Mit dem selben Ansatz der „positiven Psychologie“ arbeitet die Jahresgruppe „Veränderung“. Sie bietet einen geschützten Rahmen, um die eigene Situation zu überdenken und Orientierungshilfen auch vor schwierigen Entscheidungen zu finden.

Infos&Anmeldung:
TELOS
Institut für Psychologie
Tel. 0471/301577
info@telos-training.com
www.telos-training.com