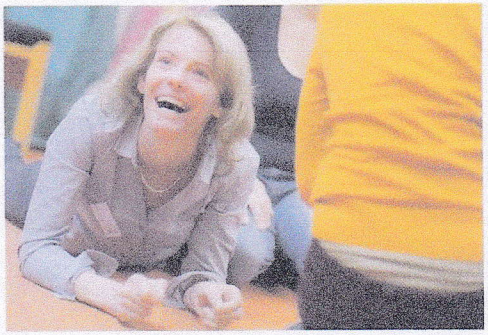

Lachen – die Psychohygiene des Alltags

Lachen ist die beste Medizin, sagt eine alte Volksweisheit. Gerade im Gesundheitsbereich nutzt diese Medizin sowohl den Patient/innen als auch jenen, die behandelnd, beratend und begleitend tätig sind. Werner Gruber, Sozialarbeiter im Brückenteam des Helga-Treichl-Hospizes, Spiel- und Theaterpädagoge und „Humorbotschafter" mit eigenem Seminarangebot erlebt in seiner Tätigkeit mit Menschen in schwierigsten Situationen von Krankheit und Leid sowie mit Menschen in sozialen Berufen die wohltuende Bedeutung von Humor und Lachen – auch und gerade über sich selbst.

Was ist am Humor und am Lachen so gesund?

Gruber: Zunächst wissen wir alle, dass wir uns wohlfühlen, wenn wir aus ganzem Herzen lachen können. Kinder lachen täglich noch etwa 400-mal, wir Erwachsenen bringen es gerade auf 15-mal und weniger. Kinder fragen nicht danach, was es ihnen bringt zu lachen und sie lachen nicht, weil sie Sinn für Humor haben, sondern weil es in ihrer Natur liegt, fröhlich zu sein. Sie lachen einfach aus sich heraus. Als Erwachsene fragen wir schnell einmal nach dem Sinn und was uns „etwas bringt". Aber auch da gibt es beruhigende Nachrichten. Gelotologen (Lachforscher) haben wissenschaftlich untersucht und bewiesen: Lachen ist tatsächlich gesund, da es Stresshormone reduziert, Endorphine freisetzt, unsere Immunabwehr stärkt, die Atemfunktion mobilisiert, Verdauung anregt, Cholesterin und Blutdruck senkt, viele Kalorien verbrennt und aktiver und aufmerksamer macht. Zudem löst es Hemmungen, fördert den spontanen Ausdruck von Gefühlen, regt zur Kreativität an, lässt Kontrollverlust zu, setzt unsere Gesichtsmuskeln in Bewegung, fördert soziale Beziehungen, festigt das Klima der Gleichwertigkeit, stellt gesunde innere Distanz zu schwierigen Situationen her und überwindet hemmende Distanz zu Menschen. Und, was uns oft besonders wichtig ist, Humor und Lachen kosten kein Geld, können völlig kostenlos gegeben und angenommen werden. – Wenn das keine guten Gründe sind, öfter zu lachen?

Viele Menschen haben ja speziell in ihrer Arbeit wenig zu lachen, kann Humor auch in diesem Bereich wichtig sein?

Gruber: Ein Unternehmen, in dem gelacht wird, wo Humor gefördert wird, hat viele Vorteile: Humor fördert den Teamgeist. Mitarbeiter, die sich wohlfühlen, arbeiten effektiver. Er fördert die Kommunikation und wirkt motivierend. Wo der Humor gepflegt und als Bewältigungsstrategie eingesetzt wird, entsteht ein entspannteres Arbeitsumfeld und damit ein gutes Arbeitsklima.