

# die beste Medizin



Es geht auch im Kaltstart: Einfach Mundwinkel heben und damit im Kopf auf Heiterkeit umstellen BIG SHOT/ JUNGWIRTH 6

## Mit dem Mut zur Lächerlichkeit

(Lach-Yoga-)Übungen, die der schlechten Laune keine Chance lassen.

**B**eim Lach-Yoga bleibt man in Bewegung und sucht Augenkontakt mit anderen“, beschreibt die Trainerin Ellen Müller zwei Grundfehler im Lach-Yoga. Die einzelnen Übungen klingen bereits, wie sie sind: lustig. Beispiele sind Tarzan-Lachen, Hühner-Lachen oder Löwen-Lachen. „Letztere ist sicher die populärste Lach-Yoga-Übung“, sagt Müller und beschreibt wie es geht:

**Gut gebrüllt.** Halten Sie die Hände mit gespreizten Fingern – die

Handflächen zeigen nach vorne – links und rechts an das Gesicht. Die Zunge wird so weit wie möglich aus dem Mund gestreckt, tief einatmen, Mund und Augen weit aufreißen und die Luft mit einem dreieckig klingenden Hähähähä ausstoßen. Das Lachen soll dabei aus dem Bauch herauskommen und nicht krächzend klingen.

**Die Bleistiftübung.** Hat nichts mit Yoga zu tun, hebt trotzdem die Laune: Einen Bleistift (quer) zwischen die Lippen schieben und

die Mundwinkel anheben. In etlichen japanischen Firmen müssen die Mitarbeiter diese Übung täglich durchführen, ehe sie mit Kunden telefonieren.

**Alltagstauglich.** Sehen Sie sich wieder einmal lustige Filme oder Theaterstücke an. Heben Sie Dinge auf, die Sie witzig finden. Legen Sie sich eine Sammlung für trübe Tage an! Begeben Sie sich in Gesellschaft heiterer Menschen – unter anderem bieten sich hier Lachclubs an.

### NACHLESE

#### Schämen verboten

Wer als Kind oft verspottet wurde, kämpft auch später noch stärker als andere mit Schamgefühlen. Mit diesem psychotherapeutischen Ratgeber wird mit Hilfe von therapeutischem Humor der Mut zur Lächerlichkeit geübt. Ein Beispiel: In der Straßenbahn hintereinander laut rufen: Trafalgar Square, alles aussteigen bitte!

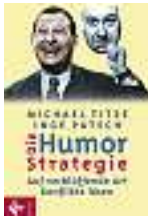
„Die heilende Kraft des Lachens“ von Michael Titze, Kösel-Verlag, 367 Seiten, 22,60 Euro



#### Widersinn macht Sinn

Hinter humorvollen Wortspielen wie „eingefleischte Vegetarier“ und „zunehmend schlanker werden“ steckt eine gewisse Strategie. Wie Sie heiter und gelassen werden und verblüffend komisch im Beruf und Alltag argumentieren, zeigt dieser amüsante Ratgeber. Mit vielen Beispielen, Tipps, Anekdoten und Witzen. Ein Plädoyer für den Humor.

„Die Humor Strategie“ von Michael Titze, Inge Patsch, Kösel Verlag, 191 Seiten, 16,40 Euro



#### Das Erfolgsprinzip

Ein Buch das wirklich helfen könnte, fröhlichere Menschen aus uns zu machen. Die Autoren verbinden die Erkenntnisse moderner Hirnforschung mit dem alten Wissen indischer Spiritualität und zeigen dabei ganz konkret, wie man sich selber helfen kann. Um dabei unweigerlich den Lachvirus in der eigenen Umgebung zu verbreiten.

„Das Lachprinzip“ von Heiner Uber und Andre Steiner, Eichborn-Verlag, 215 Euro, 18,40 Euro

