

Lachen ist gesund

Gesundheitsplan-Seminar „Lachen“ in Karlsruhe und Stuttgart

Wann haben Sie zum letzten Mal herzlich laut gelacht?

Das alte Sprichwort in der Überschrift kennen wir alle. Dass diese Aussage auch den Tatsachen entspricht, ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen. So wurde festgestellt, dass das Lachen zu einer verstärkten Ausschüttung von Glückshormonen führt und Menschen damit in einen besseren Gemütszustand versetzt. Es bewirkt darüber hinaus eine Entspannung der Muskulatur, befreit uns von aufgestauten Emotionen, senkt den Blutdruck und soll sogar – regelmäßig ausgeübt – zu einer deutlichen Reduzierung des Herzinfarkttrisikos führen.

Interessanterweise sind die positiven Wirkungen unabhängig vom Anlass des Lachens. Der Körper kann nicht zwischen einem gewollten und einem echten Lachen unterscheiden. Beides ist daher gleich gesund.

Insbesondere Kindern passiert es, dass sie mit dem Lachen nicht mehr aufhören können und nicht wissen warum.

Leider aber ist in unserer erwachsenen Arbeitsumgebung nur selten ein herzhaftes Lachen einzelner oder mehrerer Personen zu hören. Es soll sogar Vorgesetzte geben, die fröhliche und lachende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Argwohn betrachten – sie könnten ja arbeiten anstatt zu lachen.

Diese Ansicht kann allerdings mit Blick auf die oben beschriebenen positiven Auswirkungen des Lachens nicht im Interesse des Arbeitgebers oder Dienstherrn liegen. Vielmehr sollte die Regel gelten:

Lachen und arbeiten zusammen. Denn es ist ebenfalls erwiesen, dass gut gelaunte, entspannte Beschäftigte besser arbeiten, als griesgrämige und angespannte.

Dieser Tatsache trägt ein dreistündiges Seminar mit dem Titel „Lachen ist die beste Medizin“ Rechnung, das zunächst versuchsweise je zweimal in Stuttgart und Karlsruhe stattgefunden hat.

Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass ich zum Thema „Lachen“ sehr viel gelernt habe – nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis. Selten hatte ich in den letzten Jahren soviel zu lachen wie bei dieser Veranstaltung und ich bin völlig entspannt und gut gelaunt an meinen Arbeitsplatz zurückgekehrt. Ich habe mir vorgenommen, in Zukunft wieder öfter zu lachen und bin davon überzeugt, dass dies auch meiner Umgebung sowohl im dienstlichen wie auch im privaten Bereich zu Gute kommt.

Das Seminar werden wir – das ist kein Witz – aufgrund der positiven Reaktionen auch der anderen Lacherinnen und Lacher als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements in unser Programm aufnehmen und ich hoffe, dass viele Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit nutzen, das Lachen wieder zu entdecken und durch gut gelauntes Arbeiten andere anzustecken.

Frei nach Tony Marshall kann ich nur sagen: Wir lassen uns das Lachen nicht verbieten – auch nicht von verbiesterten Vorgesetzten.