

# Humor erwünscht. Vorsicht ansteckend, aber nicht infektiös



Andrea Latritsch-Karlbauer, Trainerin, Coach und Keynotespeakerin,  
Goldenes Kulturerehnzeichen der Stadt Villach, Kulturmanagerin und Autorin  
("Es lebe die Unvernunft" 2017, „Haltung fertig los“ 2009, „Wer geht gewinnt“  
2014)

## HUMOR ALS LEBENSKRAFT

Wir leben in einer Welt, die alles „weiß“, in der alles durchsichtig, durchschaubar ist, in der sich also nur noch technische, also erklärbare „Wunder“ ereignen, der das Geheimnis, das Wunder, die Poesie und die Magie verlorengegangen sind und die mithin an Langeweile wie an einer Krankheit leidet.

Dieser trostlosen Welt fehlt der Humor, die Fähigkeit, über das eigene Stolpern lachen zu können.

Der dumme August, der Tölpel, der so wenig Hemmungen hat, verkörpert unser Es, die Triebspäre. Jene rebellische Instanz, die die Ordnung nicht mag, den Geist, der stets (oder oft) verneint, der Lust am Kaputtmachen hat, den Trieb, den Widerpart des Über-Ichs.

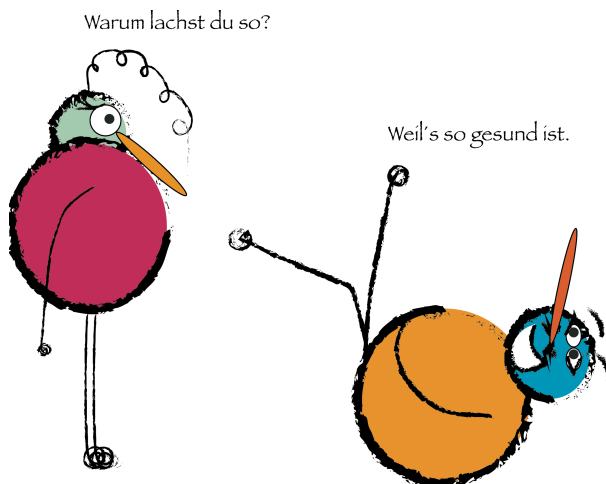
Ich habe die Clownsarbeit eingehend studiert, bin permanent über meine Fehler und Schwächen gestolpert und habe mich letztendlich als das akzeptiert, was ich bin. Unvollkommen und perfekt??!!!

Wenn Sie Lust haben, viel zu lachen, Ihre persönlichen Grenzen auszuloten, Grenzen zu spüren, zu stolpern und eine neue Seite an Ihnen kennenzulernen, **dann** genießen Sie einen Tag des Lachens, Staunens, Scheiterns und Experimentierens.

Wenn ein Mensch lacht, werden innerhalb der Gesichtsregion 17, und am ganzen Körper sogar 80 Muskeln betätigt. Die Augenbrauen heben sich, die Nasenlöcher werden weit, der Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel nach oben, die Augen verengen sich zu Schlitzeln, der Atem geht schneller, die Luft schießt mit bis zu 100 km/h durch die Lungen, die Stimmbänder werden in Schwingung versetzt. Der Mann lacht mit mindestens 280 Schwingungen pro Sekunde, bei einer Frau sind es sogar 500. Das Zwerchfell bewegt sich rhythmisch. Im Gegensatz zu den angespannten Muskeln, erschlaffen die Muskeln in der Beinregion – wir kippen vor Lachen nach vorne. Auch die Blasenmuskulatur entspannt sich, daher der Ausdruck: „Sich vor Lachen in die Hose pinkeln.“

## Gesundheitliche Effekte:

- ✓ Entladung von Nervenkraft
- ✓ Durchblutung der Organe
- ✓ Kräftiges Ausatmen entlastet ein bedrücktes Gemüt (Seufzen).
- ✓ das Blut kreist rascher,
- ✓ die Gefäße erweitern sich
- ✓ die Ausscheidung wird angeregt
- ✓ Giftstoffe werden beschleunigt ausgeschieden
- ✓ die Verdauung wird erleichtert –
- ✓ das Lachen fördert die Entschlackung des Körpers.
- ✓ die weißen Blutkörperchen vermehren sich, so dass die Bakterien nichts mitzulachen haben.
- ✓ Mehr Lebensfreude
- ✓ Verringerung von Tinnitus
- ✓ Blutdruckstabilisierung und Senkung
- ✓ Stabilisierung von Blutzuckerwerten
- ✓ Verringert Schmerzen
- ✓ Stresshormone - Stresskiller
- ✓ Immunabwehr stimuliert,
- ✓ Endorphine werden freigesetzt
- ✓ Ausscheidung von Cholesterin gefördert
- ✓ Produktion körpereigener Botenstoffe werden aktiviert, die die Vermehrung von Tumorzellen reduziert



Der ganze Mensch gerät in Bewegung. Nicht umsonst wurde dem bekannten Clown Grock von der medizinischen Fakultät der Universität Budapest vor Jahren der Ehrendoktor der Medizin verliehen. Grock hat sicherlich, ohne es zu wissen, unzählige Mal das vollbracht, was als höchste ärztliche Leistung gepriesen wird: im Menschen den Lebenswillen zu wecken.

Das Lachen ruft alle Lebensgeister auf, und zwar je plötzlicher, desto intensiver.

So wirken Lachmuskelübungen als Weckruf an die aufbauenden Kräfte, als echtes Stärkungsmittel für alle Funktionen. Und das wiederum ist eine wichtige Voraussetzung für das wahre innere Lachen , für eine lächelnde Seele. (aus „Atme richtig, werde frei“, Milla Cavin)

## **Auswirkung von Lachen auf Unternehmen:**

In Unternehmen, wo viel gelacht wird, und das gefördert wird, sind das Erfolgsfaktoren und bringt Marktvorteile.

Das kontrollierende Denken wird durch Lachen unterbrochen. Man ist offen für Neues. Lachen und Frohsinn fördern die Produktivität ums 10fache

Wo viel gelacht wird, kein Mobbing

Humor macht die Menschen belastungsfähiger

Lachend schaffen wir Distanz zu unseren Problemen und finden neue Lösungsansätze.

Lachen ist stressmindernd.

## **Das Lachen und die Atmung**

Wir wissen alle, dass Lachen gesund ist. Das weiß man seit Jahrhunderten, aber wie es entsteht und wie es auf die einzelnen Organe und auf den ganzen Menschen wirkt, das wissen heute nur wenige. Man kann sich den Vorgang des Lachens rein physiologisch etwa wie folgt vorstellen: Kitzelt man einen Menschen, so erweitern sich die Pupillen. Nun ist der Zusammenhang der Pupille mit dem sogenannten sympathischen (vom Willen unabhängigen) Nervensystem bekannt, und so erklärt es sich, dass das Lachen ein Sympathikusreflex sein muss. Dafür spricht auch die auffälligste körperliche Äußerung, die Veränderung der Atembewegung. Beim Lachen wird der gleichmäßige Strom der Ausatmung durch einzelne Stöße abgelöst, die auch die Stimmbänder stoßweise in Schwingung versetzen und so die bekannten Lachtöne erzeugen: ha ha, he he, hi hi, ho ho, hu. Der äußere wie der innere Kitzel rufen das Lachen hervor, das heißt also, eine mehr oder weniger plötzliche Entladung von Nervenkraft, die sich auf die verschiedenen Organe wohltätig auswirkt. Die Ausatmung wird dabei nicht nur verändert, sondern auch verstärkt. Kräftiges Ausatmen allein schon entlastet ein bedrücktes Gemüt (Seufzen). Wie bei jeder Freude, kreist das Blut rascher, erweitern sich die Gefäße, wird die Ausscheidung angeregt. Die Giftstoffe werden beschleunigt ausgeschieden, die Verdauung erleichtert – kurz, das Lachen, als vertieftes Ausatmen, fördert die Entschlackung des Körpers. Die weißen Blutkörperchen vermehren sich, so dass die Bakterien nichts mitzulachen haben. Der ganze Mensch gerät in Bewegung. Nicht umsonst wurde dem bekannten Komiker Grock von der medizinischen Fakultät der Universität Budapest vor Jahren der Ehrendoktor der Medizin verliehen. Grock hat sicherlich, ohne es zu wissen, unzählige Mal das vollbracht, was als höchste ärztliche Leistung gepriesen wird: im Menschen den Lebenswillen zu wecken.

Das Lachen ruft alle Lebensgeister auf, und zwar je plötzlicher, desto intensiver.

So wirken Lachmuskelübungen als Weckruf an die aufbauenden Kräfte, als echtes Stärkungsmittel für alle Funktionen. Und das wiederum ist eine wichtige Voraussetzung für das wahre innere Lachen , für eine lächelnde Seele. (aus „Atme richtig, werde frei“, Milla Cavin)

## **ERDUNG ODER DIE DIE NATÜRLICHE MITTE**

Stellen Sie sich folgendes Bild vor:

Sie sind ein Mensch zwischen Himmel und Erde. Die Erde symbolisiert Vertrauen, Selbstsicherheit, Standfestigkeit, Wurzeln, die Aufrichtung in Richtung Himmel vermittelt ein archaisches Bild des >>Menschseins<<.

Die folgende Übung ist das Grundhandwerkszeug für Ihr Leben! Der gute Stand bringt Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes >>Standfestigkeit und Selbstsicherheit<<! Die Erdung symbolisiert Ihre Vorstellung >>mich kann nichts umwerfen<< und >>ich kann mich auf mich selbst verlassen<<. Die gelöste Muskelspannung bringt die Leichtigkeit und unterstützt das Loslassen.

Stellen Sie sich bequem in Hüftbreite hin, die Fußspitzen zeigen nach vorne oder minimal zur Seite. Knie sind leicht gebeugt. Das Becken ist in Mittelstellung – schaukeln Sie mit dem Becken nach vorne und zurück und lassen los (das Becken sucht sich seine richtige Stellung). Schultern einmal von vorne nach hinten in Richtung Ohren überdrehen und mit der Ausatmung loslassen. Dabei wird ihr Brustkorb vorne und hinten geöffnet (ihr Sonnenplatz- Brustkorb wird frei).

Kopf: wird von imaginärer Schnur in Richtung Himmel gezogen. Ihr Kiefer ist locker, die Atmung fließt.

Wirkung:

Erdung gibt Leichtigkeit und Selbstvertrauen!

Erdung fördert den optimalen Stimmsitz!

Erdung ist die Basis für eine ökonomische Haltung und ist energiesparend!



## Übung:

Bauen Sie diese Übung immer wieder in Ihren Alltag ein. Vor allem in Situationen, wo der Stresspegel zunimmt. Halten Sie inne, lassen Sie sich fallen (Schulterlockerung, Lippenflattern) und erden Sie sich. So vermeiden Sie Überspannung und Gereiztheit).

## Übungen gegen Nervosität und Ängste

**Abstreifen** – vor der Präsentation oder einer schwierigen Aufgabe stellen Sie sich vor, Sie stehen unter der Dusche und waschen sich mit den Händen alles Negative und Private weg, alles abstreifen, mit Stimme begleiten (wäh, brr,)

### Lippenflattern und Loslassen

Stellen Sie sich mit den Füßen in Hüftbreite hin, flattern Sie mit den Lippen wie ein Pferd, entspannen Sie Ihr Gesicht, indem Sie einmal ausgiebig die Zunge rausstrecken, lockern Sie Ihre Schultern und lassen Sie sich, von der Hüfte ausgehend mit dem Oberkörper Wirbel für Wirbel Richtung Boden fallen. Lassen Sie den Oberkörper, den Kopf und das Gesicht hängen und bleiben Sie ca. 30 Sekunden in dieser Position. Dann richten Sie sich langsam, Wirbel für Wirbel auf und bleiben in entspannter Haltung stehen. Wiederholen Sie diese Übung täglich mehrmals! Sie werden sehen, wie sich dieser entspannte Zustand auf Ihr Inneres überträgt

Diese Übung schützt Sie vor massiven negativen Einflüssen und neutralisiert Sie. Machen Sie diese Übung jeden Tag in der Früh und am Abend oder nach der Arbeit. Sie können diese Übung auch nach Auseinandersetzungen, Streits etc. machen. Das ist sehr wirksam und so kann sich der Zorn nicht im Körper manifestieren.

**Kiefer lockern:** bringt Entspannung und einen liebevollen Blick auf sich selbst.

Man nimmt sich nicht mehr so tierisch ernst und kann auch mal über sich selbst lachen.

### Spannungs-Lösungs-Gesicht:

Zunge aus dem Mund nach rechts oben und Blick nach oben richten. Mundwinkel nach oben.

Diese Übung vertreibt negative Gedanken und löst ihr Gedankenkarusell.

### Energie holen

Hände fest aneinander reiben und dann vor das Gesicht halten. Dies mehrmals wiederholen.

Das bringt schnell Energie.



### Fallen lassen - Vertrauen zu sich aufbauen

sich gehen lassen, Körper aus der Erdung in verschiedenste Richtungen fallen lassen und reagieren, locker fallen, dabei Kiefer und restlichen Körper entspannt lassen,

## Übung gegen Spannungen und Unsicherheit Fußschaukel zur Auflösung der Gesamtkörperspannung:

Sie stellen sich mit den Füßen in Hüftbreite hin, beugen die Knie und lassen die Arme seitlich des Körpers hängen. Spüren Sie mit den Füßen den Boden, indem Sie wie ein Schaukelpferd von der Ferse über die Fußballen nach vor zu den Zehen und wieder zurück schaukeln. Die Dynamik der Bewegung geht in den Boden, spüren Sie die Schwerkraft, die Sie nach unten zieht. Oberkörper und Kopf bleiben aufgerichtet. Schaukeln Sie vor und zurück (ca. 1 Minute) und spüren Sie, wie Sie durch den Bodenkontakt immer mehr Sicherheit bekommen. Dann richten Sie sich auf und wiederholen diese Übung. Danach stampfen Sie mit dem rechten und linken Fuß in den Boden. Dann erden Sie sich und gehen dynamisch auf ein Ziel zu. Achten Sie darauf, dass Sie den ganzen Fuß abrollen. Beim Gehen achten Sie auf Folgendes: Ferse aufsetzen, belasten, abrollen und Abstoßen der Zehen.

Wirkung:

Diese Übung stärkt Ihr Selbstbewusstsein und Ihre innere Mitte. Gleichzeitig wirkt sie durchblutend, fördert die Konzentration und Koordination.

In den Fußballen liegen die Vitalzonen, die Ihnen noch zusätzlich Energie schenken! Die gespeicherte Energie wird beim Abstoßen frei. Schaukeln Sie, wann es Ihnen einfällt. Sie können diese Übung wunderbar in den Alltag einbauen, z.B. beim Warten am Bahnhof oder während des Einkaufens.....Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



## Urmensch - Einfache Übung mit großer Wirkung.

Stellen Sie sich mit gebeugten Knien breitbeinig hin, Fußspitzen zeigen nach rechts und links außen, Oberkörper und Kopf ist aufrecht. Sie stampfen abwechselnd mit dem rechten und linken Bein in den Boden und sagen: „Ich bin da“ mit voller Überzeugung mehrmals. Sie betonen das noch mit den Armen, die immer von der Schwerkraft in den Boden gezogen werden. So gehen Sie, vergleichbar mit einem Orang-Utan herum, spüren bewusst den Boden und sagen immer wieder „Ich bin da“. Diese Übung praktizieren Sie 2-3 Minuten und spüren Sie, wie die Kraft des Bodens Ihren Körper ins Gleichgewicht bringt.

Wirkung:

Diese einfache Übung erzielt eine unglaubliche Wirkung. Durch die bewusste Herstellung des Bodenkontaktes, wird der Energiefluss im ganzen Körper ins Gleichgewicht gebracht und Sie spüren sich intensiver. Die Stimme setzt sich und wird tiefer.



## ÜBUNG: Im Stehen

Brusttrommeln:

Für die Lunge. Trommle ca. 30 Sekunden lang wie ein Affe im Urwald neben deinem Brustbein mit den Handflächen deinen Brustkorb ab, sage/singe dabei laut „aaaaa-eee-iiii-oooo-uuuu“ und achte darauf, so zu klopfen, dass der produzierte Ton leicht hüpfet. Es muss nicht schön sein, dich aber frei machen. Momentanes Husten, mehrmaliges Räuspern sind in Ordnung.

## ÜBUNG: Lachatem:

- a) Wir schnuppern wie beim Riechen an einer duftenden Blume und rufen dabei auch diese Vorstellung wach.  
Beim Einatmen ziehen wir die Luft in kurzen schlagartigen Zügen ungefähr sechsmal schnuppernd durch die Nase ein.  
Beim Ausatmen in kurzen kräftigen Schlägen die Luft ausstoßen mit den Lauten pu-pu-pu. Dann dasselbe mit ps-ps-ps.

- b) Lachatem. Tief einatmen und dann die Luft kräftig ausstoßen auf die Laute ha-ha-ha, he-he-he, hi-hi-hi, ho-ho-ho, hu-hu-hu, indem man bei jedem Laut den Bauch fest einzieht und dann wieder loslässt.  
Schnuppern und Lachatem vertiefen den Atem beträchtlich.

### **ÜBUNG:** Löwenstellung

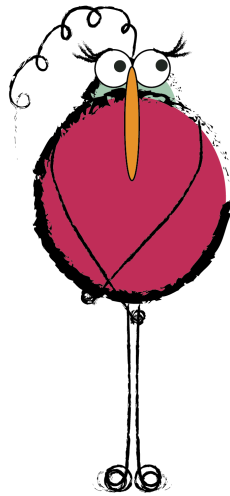
Aufrecht stehen, Beine in Hüftbreite, leicht in die Knie. Arme entspannt in Achselhöhe halten, Finger ganz entspannt. Bis drei zählen und dann mit dem Ausatem, Mund so weit als möglich öffnen, Zunge rausstrecken, Augen aufreißen, Finger strecken und mit einer leichten Vorwärtsbewegung einen Brüller machen, wie ein Löwe. Danach sofort wieder in die entspannte Haltung gehen. Diese Übung mehrmals wiederholen.

## **Humor- Zitate:**

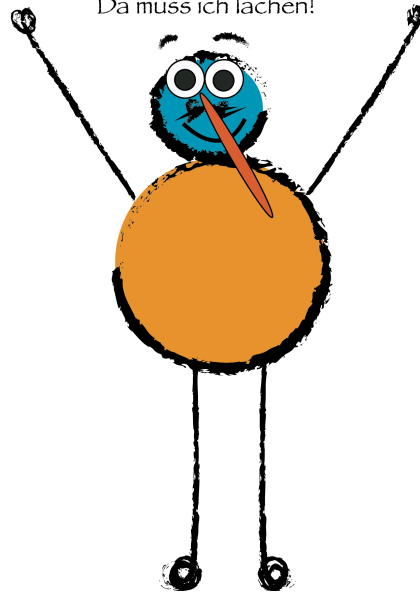
### **Humor ist ...**

- ✓ der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt. Joachim Ringelnatz
- ✓ der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens. Wilhelm Raabe
- ✓ eines der besten Kleidungsstücke, die man in der Gesellschaft tragen kann. William Makepeace Thackeray
- ✓ ist äußerste Freiheit des Geistes. Christian Morgenstern
- ✓ die eigene Person nicht mehr ernst allzu zu nehmen. Herman Hesse
- ✓ die Lust zu lachen, wenn einem zum Heulen ist. Werner Finck
- ✓ ein sicheres Mittel, um große Männer von Scheingrößen zu unterscheiden.  
✓ Ludwig Reiners
- ✓ ist keine Gabe des Geistes, er ist eine Gabe des Herzens. Ludwig Börne
- ✓ Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Philosophie ist, wenn man trotzdem denkt. Religion ist, wenn man trotzdem stirbt. Jürgen Becker
- ✓ ist der Schlüssel zu guter Kommunikation.
- ✓ ist ansteckend, Lachen ist infektiös. Und beide sind gut für Ihre  
✓ Gesundheit! William F. Fry
- ✓ die beste Form, mit dem Leben fertig zu werden.  
✓ Und das Schönste: Ihre Humorfähigkeit können Sie fördern und trainieren!

Warum bist du so fröhlich?



Weil ich die Hände hochstrecke.  
Da muss ich lachen!



**Viel Spaß auf eurer Reise in die Welt des Lachens und der Leichtigkeit!**

**Andrea Latritsch-Karlbauer/ 2023**