LACHEN
Stärke deine Lebenskraft

Lade Freude, Fröhlichkeit, Fantasie, Euphorie in dein Leben ein!

Lachen ist Leben! Schon der französische Schriftsteller Beaumarchais pflegte zu sagen: »Ich beeile mich, über alles zu lachen, aus Furcht, einen Augenblick später darüber weinen zu müssen«.

Wenn wir lachen, können wir alles, was unser Herz und unseren Körper belastet, lindern. Ob Kummer, Ängste, Furcht, Trauer, Zorn oder Enttäuschungen – Lachen ist die beste Medizin, um zu verhindern, dass uns kleine und große Verstimmungen seelisch oder körperlich schwächen. Ob ein lautes, herzhaftes Lachen oder ein sanftes Lächeln auf den Lippen, beides vermag uns aus Stimmungstiefs herauszuholen und wirkt sogar auf physischer Ebene, indem wir dadurch unseren gesamten Organismus und die Nerven stärken. Ähnlich wie bei einer tiefen Bauchatmung vollzieht sich durch Lachen ein immenser Luftaustausch, durch den die erhöhte Sauerstoffzufuhr das Zwerchfell in Schwung bringt und so die gesamten Verdauungsorgane massiert. Das Ergebnis ist, dass Missstimmungen verschwinden und wir wieder im Einklang mit uns selbst sind.

Übung

Diese Visualisierung hilft bei Stimmungstiefs, schwelge also jederzeit und überall darin. Sie wird dir leichter fallen, wenn du vorab die diversen Entspannungstechniken geübt hast, die bereits vorgestellt wurden.

Vorbereitung

Mach es dir so bequem, wie es dir unter den gegebenen Umständen möglich ist. Deine Augen sind geschlossen, du bist entspannt.

Ablauf

1. Schritt: Stell dir nun vor, jemand, den du liebst, schenkt dir ein breites, nettes Lächeln, das dich berührt. Du empfängst das Lächeln und spürst, wie es in dich eintritt, dich durchdringt und sich in deinem Gesicht und deinem ganzen Kopf ausbreitet.

2. Schritt: Nähre dich von diesem Lächeln und bewahre es tief in deinem Inneren.

MEHR ZUM THEMA:

FLORENCE VERTANESSIAN
Entspann Dich! –
Das Kurzprogramm zu Stressabbau
Trinity Verlag

FOTO: VRD - FOTOLIA

Was Erfreut Dich?

Schreib zehn Dinge auf, die dich am meisten zum Lachen oder Lächeln bringen oder dir wirklich Freude machen:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Wie viel Zeit widmest du diesen Dingen täglich?

.....
.....

Findest du das angemessen und gut?

.....

Wenn nicht, was willst du tun, um daran etwas zu ändern?

.....
.....
.....
.....

Nenne fünf Dinge, die du bisher nicht getan hast, die dir aber sehr viel Freude bereiten würden:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ENTSPANNUNG & KREATIVITÄT