

Sg. Eltern!

Wie schon bei der Schulmesse angekündigt, wollen wir heuer in unserer Schule ein **Lachprojekt „Jahr des Lachens“** durchführen. Da ich zur Zeit an meiner Masterthesis¹ zum Thema „Lachen in der Schule“ schreibe, habe ich mich in den Ferien mit dem Thema „Lachen“ intensiv auseinandergesetzt und möchte Ihnen hiermit einige Informationen über das Lachen bzw. über seine bedeutendsten Wirkungen geben.

Bedenklich ist, dass Kinder ca. 400x am Tag lachen, Erwachsene aber nur mehr ca. 15x!

Das angeborene Lachen wird also langsam wieder verlernt und ich glaube, dem sollte man entgegenwirken, wenn man die positiven Auswirkungen des Lachens auf unsere Gesundheit bzw. auf unser Befinden betrachtet.

Ein Grund, warum Erwachsene weniger lachen ist, dass sie ernsthaft und perfekt sein wollen. Die Angst Fehler zu machen bzw. sich lächerlich zu machen, erzeugt großen Druck. Lachen kann diese Ängste verringern und ermöglicht, dass Erwachsene wieder zu einer kindlichen, spielerischen und spontanen Lebensweise finden. Lachen macht außerdem friedfertig, eröffnet kreative Lösungen für Probleme und weckt den Sinn für Humor, sagt der Lachtherapeut Peter Cubasch. Bei Peter Cubasch besuchte ich im Sommer ein 2-tägiges Lachseminar und war begeistert davon.

Die Entwicklung des Lachens ist wesentlich älter, als die Entwicklung unserer Sprache und das Lachen diente seit jeher als „Friedenssignal“. Früher glaubte man, dass nur der Mensch lachen kann, aber heute weiß man durch Versuche mit Ratten und Affen, dass auch diese lachen können.

Das Lachen ist angeboren und dient als wichtiges Signal für soziale Bindung zwischen Mutter und Kind.

Auch in der Medizin werden mit Lachen gute Erfolge erzielt (z.B.: „Rote Nasen – Clowndoktoren“) – (*Filmtipp: „Patch Adams“ mit Robin Williams in d. Titelrolle*)

Lachen war lange Zeit in der Öffentlichkeit verpönt, v.a. in der katholischen Kirche, im Mittelalter wurde es sogar als Teufelswerk abgetan und bei den Benediktinern gab es arge Strafen für lautes Lachen! Bei einigen Philosophen stand das Lachen unter dem Verdacht der Dummheit, andere erkannten aber schon die positiven Effekte des Lachens.

Leider ist Lachen heute noch immer nicht überall erwünscht, z.B. in Politik, Wirtschaft, Justiz und Bildungsinstitutionen.

Das Lachen hat in den verschiedensten Ländern unterschiedliche Bedeutung. In Indien wurden von Dr. Madan Kataria sogenannte „Lachclubs“ gegründet. Die Inder treffen sich jeden Morgen für eine halbe Stunde im Park zum „Lachen ohne Grund“ bzw. „Lachyoga“. Interessant ist, dass das „Lachen ohne Grund“ dieselbe Wirkung hat, wie Lachen aus einem Anlass heraus, denn das Gehirn kann nicht unterscheiden.

Die **Gelotologie**, die Lachforschung, (gibt es erst seit ca. 50 Jahren), hat die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens bestätigt. Lachen bewirkt Entspannung, weil es mit tiefem Atmen einhergeht und 2 Minuten Lachen sollen so entspannend sein, wie 45 Minuten Entspannungstraining.

„Lachen ist gesund“ heißt es im Volksmund. Was bewirkt also das Lachen?

Lachen hilft gegen Stress und Verspannung!

Lachen stärkt das Immunsystem!

Lachen lindert Schmerzen und senkt den Blutdruck!

Lachen unterstützt die Verdauung und regt den Kreislauf an!

Lachen verändert die Gedankenwelt, die Psyche und somit auch die Beziehungen!

Lachen entschärft Konflikte! Dies ist bedeutsam für die Kindererziehung für Eltern und LehrerInnen gleichermaßen. Wenn man so manche Dinge im Leben mit Humor nimmt, dann kann man Konflikte verhindern und man lebt einfach leichter.

¹ Abschlussarbeit für das PROvokativpädagogik-Studium an der Donau-Universität Krems.

Fr. Dr. Perner meint: „Humor, Witz und Veralbern sind ein guter Schutz, um nicht mit Aggression und Gewalt infiziert zu werden.“

„Die einfachste Form von Beziehung ist die ‚Ansteckung‘ durch Grund-Stimmungen“, sagt Psychologin Hilka Otte, „Menschen erzeugen ihre eigenen persönlichen Atmosphären und beeinflussen andere damit.“ Daher ist, meiner Meinung nach, Humortraining auch für LehrerInnen wichtig, da Erziehung nur über Beziehung gelingt und manche „kritische“ Situationen im Unterricht durch Humor entschärft werden können.

Es wird oft vergessen, dass man in gewaltträchtigen Situationen als Alternative zu *Kämpfen, Flüchten und Totstellen* auch *Witz und Humor* zur Verfügung hat, meint Fr. Dr. Perner.

Weiters sagt sie: „Wenn ‚Albernheit‘ bei Kindern nicht zugelassen wird, wird eine wesentliche Quelle von Inspiration und Kreativität verstopft, die man zur salutogenen Bewältigung von psychischen Problemen und zur Förderung von Lebensfreude braucht!“

Chines. Sprichwort: „1 Minute Lachen verlängert das Leben um 1 Stunde.“

„Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.“ (Victor Borge)

Immanuel Kant: „Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den Mühseligkeiten des Alltags drei Dinge geschenkt: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein erfolgreiches, interessantes, *lustiges* und von guter Zusammenarbeit geprägtes Schuljahr.

Mit herzlichen Grüßen

- (Literatur: - „Lach dich locker“ v. Heiner Uber u. André Steiner
- „Rettet die Purzelbäume“ v. Alfred Kirchmayr
- „PROvokativpädagogik“ v. Rotraud A. Perner u. Manfred Pawlik)