

Die Macht des Lächelns

Lachen ist gesund – im Privatleben gleichwie im Beruf. Wer wenig lacht, wird häufiger krank und empfindet mehr Stress. Aber Lachen birgt auch ein ungeahntes Machtpotenzial – und wir sagen Ihnen, wieso.

VON DR. AXEL MITTERER

W



as Patch Adams und die CliniClowns mit ihren Besuchen bei kranken Kindern bewirken (können), ist wissenschaftlich erwiesen: Lachen kann den Heilungsprozess von Krankheiten beschleunigen. Herzhaftes Lachen beeinflusst zudem Stoffwechselfunktionen positiv: Es kurbelt das Herz-Kreislauf-System an, reguliert die Verdauung, es baut Stresshormone ab und Glückshormone auf und stärkt sogar die Immunabwehr. Lachen ist somit das kostengünstigste Therapeutikum, und es geht gar nicht darum, warum man lacht, sondern viel wichtiger ist es, dass man lacht. Kinder lachen ungefähr 300-mal am Tag, Erwachsene nur noch 15-mal. Es wird Zeit, dass wir etwas „kindischer“ werden – auch beim Golfen! Die folgenden Punkte zeigen, warum und wie das Lachen – gerade auch in Verbindung mit Golf – das seelische und körperliche Wohlbefinden enorm steigern können.

1. Lachen wird belohnt: Die Anspannung der 17 Gesichtsmuskeln, die zum Lachen benötigt werden, versorgt die linke, emotionsstarke Gehirnhälfte mit sauerstoffreichem Blut, was zur direkten Ausschüttung von Glückshormonen führt. Also nach kurzem Ärger über einen schlechten Schlag gleich lachen – Ihr Körper wird es Ihnen mit einer Extraportion Glück(shormonen) danken!

2. Fehler weggrinsen: Putt verschoben? Dann setzen Sie trotzdem ein künstliches Lächeln auf – dem Gehirn genügt bereits ein vorgedauertes Lächeln, um die körperlichen Reaktionen (siehe Punkt 1) hervorzurufen.

3. Neben den körperlichen Auswirkungen wird durch Lachen auch der seelische Zustand verbessert. Durch Lächeln wird mehr kommuniziert als mit Worten. Wer eine gemütliche Runde anstelle eines verbissenen Wettkampfes möchte, sollte seine Flightpartner bei einem Turnier einfach anlächeln.

4. Mehr Selbstbewusstsein: Von einem gelösten Lächeln gehen Signale der Stärke aus. Ein Lächeln von einer höher gestellten Person signalisiert: „Ich traue dir etwas zu“, und das sorgt für eine Steigerung des Selbstbewusstseins. Deshalb sollte ein Golflehrer seine Schüler stets mit einem freundlichen Lächeln begrüßen und so bereits vor der Stunde ein gutes Gefühl vermitteln.

DR. AXEL MITTERER ist Akademischer
Mental-Coach für Business & Sport
und lebt in Innsbruck.
www.axelmitterer.at