

**„Lachen ist die Musik des Lebens.
Wer häufig lacht, lebt nicht nur freudiger sondern auch gesünder!“**

Frauentagesseminar am 14.11.2015 in der Klinik Schloss Falkenhof

Bei diesem ansprechenden Thema hatten sich alle Teilnehmerinnen schon sehr auf einen fröhlichen Tag in der Klinik Schloss Falkenhof gefreut.

Heike Sohl und Susann Kirst von der Caritas in Worms nahmen uns gleich mit auf die Reise zu den Wurzeln des Lachens, und es war uns dabei gar nicht immer zum Lachen zumute!

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und der Frage nach dem Fuß, mit dem wir heute aufgestanden seien, beschäftigten wir uns zuerst mit der Art des Lachens.

Wir lachen aus dem Herzen oder aus der Seele heraus. Kopfgesteuert lachen wir vor Angst und Schreck, vor Verlegenheit oder aus Schadenfreude, hysterisch und böseartig. Aus dem Herzen oder aus der Seele lachen wir befreiend und positiv. Während Erwachsene durchschnittlich 15x am Tag lachen, bringen das Kinder 400x täglich fertig. Und vor 40 Jahren haben wir noch 3x mehr gelacht, obwohl es uns in der damaligen Zeit sicher wirtschaftlich schlechter ging. Unsere Lachbilanz hängt also von unseren persönlichen Umständen, von dem Land, in dem wir leben und verschiedenen Stressfaktoren unserer heutigen Gesellschaft wie Schnelllebigkeit, Existenzängste, ständige Erreichbarkeit und verminderte Privatsphäre ab. Dabei ist Lachen nicht nur etwas Wunderbares sondern auch sehr gut für die Gesundheit. Lachen lindert Schmerzen, löst Verspannungen, ist gut für Herz und Kreislauf, stärkt das Immunsystem und soll sogar beim Abnehmen helfen!

Neben hilfreichen Lachübungen und entspannenden Phantasiereisen wurde es aber auch zeitweise ernst. Das sog. Stressmodell von Richard Lazarus zeigt, dass wir zwei gleiche Situationen unterschiedlich wahrnehmen können. Die Bewertung hängt von unserer persönlichen Verfassung, den äußeren Umständen und unseren sog. Glaubenssätzen ab. Ein Glaubenssatz entsteht meist in der Kindheit (Eltern sagen: Du bist leichtsinnig, Du bist dick, Du bist verstockt etc.) und begleitet uns bewusst oder unbewusst das ganze Leben. Wir haben versucht, unsere Glaubenssätze zu erkennen und jeweils positive Assoziationen dazu zu finden. Aus diesen Erkenntnissen haben wir einen Abschiedsbrief an uns formuliert, in dem wir uns von unserem alten Glaubenssatz verabschiedeten und die positiven Seiten unseres persönlichen Werdegangs herausstellten. Nur so können wir auch positive Energie für die Zukunft tanken.

Zum Schluss lernten wir noch den Umgang mit der Stressampel, die uns helfen soll, unsere Stressfaktoren zu erkennen und zu meistern.

Was haben wir nicht alles gelernt, gelacht und auch geweint an diesem Tag auf dem Falkenhof! Unser Supermoderatorenteam Heike Sohl und Susann Kirst hat uns mit viel Feingefühl, Humor und sehr fachkundig durch diesen Tag geleitet.

Wir möchten uns sehr herzlich bei den Beiden bedanken, aber auch bei unserem Vorstand des DV Mainz, der uns dieses Seminar ermöglicht hat.

Ursel Lux
Frauenbeauftragte
Kreuzbund DV Mainz