

PRIMER OBRADJE JEDNOG OD 3 ZADATAKA TEKSTA NA TEMU:

Lachen ist die beste Medizin: 5 Gründe, einfach mal wieder zu lachen

Lachen hat viele positive gesundheitliche Effekte auf den Körper. Es macht glücklich und regt die Durchblutung an. Es kann sogar als Therapie eingesetzt werden.

von eviderio Redaktion



© Antonioguillen - Fotolia.com

Lachen ist gesund, das weiß jeder. Dennoch tun wir es viel zu selten und belächeln vielleicht sogar Menschen, die zur Zeit im Karneval wie auf Kommando fröhlich sind. Dabei hat das viele Vorteile – probier' es einfach auch mal aus!

1. Lachen macht glücklich

Wir lachen, wenn wir glücklich sind. Kaum jemand weiß jedoch, dass dies auch anders herum funktioniert: Beim Lachen werden **Glückshormone** ausgeschüttet. Durch das physische Lachen kann also gezielt bessere Laune hervorgerufen werden.

Warum funktioniert das? Ganz einfach: Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir **echt oder unecht lachen** und reagiert auf dieselbe Art und Weise – durch besagte Glückshormone. Es reicht sogar schon, zu lächeln. Wenn du also Stress auf der Arbeit hast, dann lächele ihn einfach weg. Du wirst sehen, du fühlst dich viel leichter und besser.

2. Lachen verstärkt positives Denken

Wenn du dich gerade schlecht fühlst oder negative Gedanken hast, helfen Lächeln und Lachen durch die Ausschüttung von Glückshormonen dabei, dich daran zu erinnern, wie es ist, wenn du dich gut fühlst. Du richtest deinen **Fokus wieder auf das Positive im Leben** und auf dein Ziel, optimistisch zu sein und dein Leben zu genießen.

Auch dies liegt daran, dass dein Gehirn echte von künstlicher Freude nicht unterscheiden kann. Der Körper wird in den **Zustand des Glücklichseins** versetzt, auch wenn es gar keinen erfreulichen Grund dafür gibt. Und da der Körper weiß, dass er sich genau so fühlt, wenn er glücklich ist, reagiert er entsprechend darauf. Das macht es leichter, Dinge positiv zu betrachten.

Noch mehr Tipps gefällig? Diese [fünf Tipps helfen positiv zu denken](#).

3. Lachen hilft gegen Depressionen

Tatsächlich hält der Effekt von herzhaftem Lachen so lange an, dass es beispielsweise in Krankenhäusern und Altenheimen als **eigenständige Therapieform** angewendet wird. In Großbritannien wird das Lachen sogar vom staatlichen Gesundheitsdienst finanziell gefördert. Es schafft neue Lebensfreude und hilft, "ja" zum Leben zu sagen.

Dabei hilft Lachen nicht nur durch die ausgeschütteten Glückshormone, sondern auch, indem es von der Krankheit ablenkt. Für eine gewisse Zeit kann man die eigenen **Probleme vergessen** und sich auf das Schöne im Leben konzentrieren. Deshalb gibt es auch den sogenannten "Galgenhumor" – dieser funktioniert tatsächlich und lässt uns gelassener mit einer schwierigen Situation fertig werden.

4. Lachen hat positive Effekte auf den Körper

Herzhaftes Lachen hat einen ähnlichen Effekt auf den Körper wie ein **halbstündiger Dauerlauf**: Es fördert die Durchblutung und Verdauung, trainiert die Atmung und kann Kopf- und Rückenschmerzen lindern. Bestimmt kennst du das auch: Ein richtiger Lachanfall ist so anstrengend, dass man kaum noch Luft bekommt und sogar am nächsten Tag Muskelkater haben kann.

Mal ehrlich: Kann es ein schöneres Fitnesstraining geben als herzhaftes Lachen? Auch **beim Lächeln werden viele Gesichtsmuskeln benötigt**, allerdings weniger als beim ernst dreinschauen. Es ist also entspannter, freundlich zu gucken als griesgrämig. Da nimmt man doch ein paar Lachfältchen gerne in Kauf.

5. Lachen ist ansteckend

Lachen ist nicht nur für dich gut, sondern auch für deine Mitmenschen. Wenn wir lachen oder lächeln wirkt dies häufig ansteckend und **verbessert so auch die Laune der anderen**. Oder schaffst du es, völlig ernst zu bleiben, wenn jemand anders lacht? Probier es mal aus und schau dieses Video, ohne zu lachen:

Quelle: www.youtube.de

https://www.youtube.com/watch?v=RP4abiHdQpc&feature=emb_logo

Was der Vater dort zerreißt ist übrigens eine Bewerbungs-Absage.

Lachen ist also nicht nur gesund, sondern macht unser Leben besser. Aber wie lacht man denn nun auf Kommando? Wir haben ein paar Vorschläge für euch:

a) Lachyoga

Beim Lachyoga, dem Hasya-Yoga (*Hasya* bedeutet *Lachen* auf Sanskrit), wird völlig **grundlos gelacht**. Das Gehirn kann zwischen künstlichem und echtem Lachen nicht unterscheiden, wodurch die positiven Effekte direkt ausgelöst werden und das kopfgesteuerte Lachen schnell in ein echtes Lachen übergeht. Das funktioniert vor allem deshalb gut, weil man in der Gruppe lacht und sich so gegenseitig immer weiter zum Lachen bringen kann.

Dabei werden verschiedene Übungen gemacht und zusätzlich die **Atmung trainiert**. Denn wer beim Lachen falsch atmet, bekommt schnell Muskelkater oder Seitenstechen. Gegründet wurde das Lachyoga von Dr. *Madan Kataria*. Eines seiner bekanntesten Zitate: "Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen." In diesem Sinne: Frohes Lachen!

Wir haben für dich noch mehr [Background-Infos über Lach-Yoga](#) zusammengestellt.

b) Clown-Seminare

Humor erleichtert es uns, im Alltag zu lachen und den Alltag zu bewältigen. Und Humor oder Komik kann man lernen. So bieten zum Beispiel verschiedene Clownschulen immer wieder Seminare an, um den inneren **Clown in sich zu entdecken**. Toller Nebeneffekt: Nach einem solchen Seminar bist du der Star jedes Kindergeburtstages.

Wichtig ist übrigens auch die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können. Das heißt nicht, man solle sich auslachen, sondern eigene Fehler einfach mit ein bisschen Abstand und Humor betrachten. Das macht sympathisch und wirkt **anziehend auf andere Menschen**. Auch dafür lohnt es sich also, sich näher mit dem Thema Humor auseinanderzusetzen.

c) Comedy-Veranstaltungen, Witze und Komödien sind gut für die Lachmuskeln

Auch Lachquellen von außen können dabei helfen, wieder mit dem eigenen Lachen in Verbindung zu kommen. Plane lustige Filme oder Stand-Up-Comedy-Veranstaltungen in deinen Terminkalender ein, am besten gemeinsam mit anderen, sodass ihr zusammen lachen könnt. **Erzählt euch Witze** oder schneidet Grimassen, je nachdem, was euch besser zum Lachen bringt. Je häufiger du im Alltag lachst, desto leichter wird es dir fallen, auch mal grundlos zu lachen.

UPUTSTVA ZA RAZUMEVANJE I OBRADU DATOG TEKSTA:

1. Najpre pročitati tekst u celini – od početka do kraja (shvatiti kontekst...).
2. U drugom čitanju izdvojiti/podvući i napisati u svesku (vama) nepoznate reči postupno (pasus po pasus, v. primer dole), prevesti i napisati njihovo značenje
3. U narednom čitanju – potpuno razumevanje teksta (ev. prevesti delove po želji), deo po deo i u celini. ☺

Primer: Izdvajanje nepoznatih reči po pasusima (Vi počnite od početka teksta):

5. Lachen ist ansteckend

Lachen ist nicht nur für dich gut, sondern auch für deine Mitmenschen. Wenn wir lachen oder lächeln wirkt dies häufig ansteckend und **verbessert so auch die Laune der anderen**. Oder schaffst du es, völlig ernst zu bleiben, wenn jemand anders lacht? Probier es mal aus und schau dieses Video, ohne zu lachen:

Quelle: www.youtube.de – **OBAVEZNO POGLEDAJTE OVAJ FILMIĆ, PROBAJTE DA SE NE NASMEJETE ☺ ☺ ☺ (ako uspete, svaka čast... slobodno se smejte!)**

https://www.youtube.com/watch?v=RP4abiHdQpc&feature=emb_logo

Unbekannte Wörter: (možete koristiti Dudenov jednojezičan rečnik (online):

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Lachen> , ili/i neki dvojezičan rečnik koji vam je dostupan ...)

Lachen, das = smejanje, smeh (das Lachen)¹

¹ Ovako je prikazana reč **Lachen** u: **DUDEN-MENTOR-TEXTPRÜFUNG: Lachen, das** (Wortart [INFO](#): **Substantiv, Neutrum**, Anzeige **Rechtschreibung**); [INFO](#) Worttrennung: **La|chen**; Beispiel: **ein ängstliches Lachen**;
Bedeutungen (2) [INFO](#) – Freude, Erheiterung, Belustigung o. Ä. ausdrückende Mimik (bei der der Mund in die Breite gezogen wird, die Zähne sichtbar werden und um die Augen Fältchen entstehen) [und zugleich damit erfolgende Abfolge stoßweise hervorgebrachter, unartikulierter Laute] **BEISPIELE:**

- ein herzhaftes, lautes, heimliches, unterdrücktes Lachen
- ein Lachen überkam ihn, schüttelte ihn
- ihr Lachen wirkte ansteckend
- das Weinen war ihm näher als das Lachen
- er musste ein Lachen unterdrücken, sich das Lachen verbeißen
- sie hat das Lachen verlernt (*ist immer sehr ernst, traurig*)
- sie kamen aus dem Lachen nicht mehr heraus
- sich vor Lachen nicht mehr halten können (*unbändig lachen*)
- (umgangssprachlich) die Leute platzten vor Lachen (*mussten heftig lachen*)

- ansteckend = zarazan/-na/-no
- deine Mitmenschen = tvoji bližnji
- lächeln = smeškati se
- wirken = delovati
- häufig = često
- verbessern = poboljšati, poboljšavati
- die Laune = raspoloženje
- schaffen (oder schaffst du es ...) = uspevati (ili uspevaš li da...)
- völlig ernst = potpuno ozbiljan
- bleiben = ostati
- wenn jemand anders lacht = kada se neko drugi smeje
- ausprobieren (Probier es mal aus ...) = isprobati, probati (Probaj da...)
- und schau dieses Video, ohne zu lachen = i pogledaj ovaj video, a da se ne nasmeješ 😊 (... čik ako možeš 😊)

... i tako od početka do kraja teksta (uvek kad obrađujete određeni zadat tekst)!

Viel Spaß und Glück! Und bis zum nächsten Mal, viel Lachen!!!

Liebe Grüße,

Eure Professorin



WENDUNGEN, REDENSARTEN, SPRICHWÖRTER

- jemandem vergeht [noch] das Lachen (1. jemandem ist [in einer bestimmten Lage] plötzlich nicht mehr zum Spotten, zu leichtfertigen Reden zumute. 2. jemand hat Unannehmlichkeiten vor sich: euch wird das Lachen noch vergehen!.)
- zum Lachen sein (umgangssprachlich abwertend: lächerlich, zu jemandes Ärger nicht ernst zu nehmen sein: es ist doch zum Lachen, wenn er jetzt behauptet, er hätte nichts davon gewusst)
- Lachen ist gesund, die beste Medizin

- b. bestimmte Gefühlsregung, die mit einem Lachen (a) zum Ausdruck gebracht wird **BEISPIEL** ein gezwungenes Lachen