

Nina Fuchs  
Lass dein Herz lachen!



LASS DEIN  
HERZ  
*lachen!*

EINE EINLADUNG ZU MEHR LEBENSFREUDE

NINA FUCHS

© 2020 Nina Fuchs

Herausgeber: Lachzentrum GmbH

Autorin: Nina Fuchs

Umschlag- und Buchgestaltung, Illustration: Su Rihs,

[www.creationen.at](http://www.creationen.at) Lektorat: Mag. Sabine Knoll,

[www.sohreya.net](http://www.sohreya.net)

Fotorechte: Nina Fuchs

Portraitfoto von Nina Fuchs (Umschlag):

Miriam Mehlman, [www.miriammehlman.at](http://www.miriammehlman.at)

Verlag: Buchschmiede Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.com](http://www.buchschmiede.com)

ISBN:

978-3-99118-355-6 (Paperback)

978-3-99118-356-3 (Hardcover)

978-3-99118-357-0 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Kälte der  
Welt vermag  
nichts gegen ein  
lachendes Herz  
auszurichten.



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	Seite 8
Lachen ist Leben .....	Seite 10
Das eigene Lachen finden .....	Seite 12
Lachend dem Alltag begegnen .....	Seite 13
Lachdenken: Das Märchen von den 1000 Spiegeln .....	Seite 14
Lachimpuls: Verschenke ein Lächeln .....	Seite 17
Lachübung: Gesichtsmuskeltraining, Ohrläppchen-Massage .....	Seite 18
Lachdenken: Der Streit zwischen Wind und Sonne .....	Seite 20
Lachimpuls: Führe ein Lachtagebuch .....	Seite 23
Lachübung: Gedanken aus dem Kopf lachen, Standpunkt ändern .....	Seite 24
Lachdenken: Das Schilfrohr und der Ölbaum .....	Seite 26
Lachimpuls: Lachsammelsurium .....	Seite 29
Lachübung: Handylachen, Lach-Cocktail .....	Seite 30
Lachdenken: Es war einmal ein Suchender .....	Seite 32
Lachimpuls: Suche dir Gleichgesinnte .....	Seite 35
Lachübung: Lachduschgel, Lachcreme .....	Seite 36
Lachdenken: Freud und Leid .....	Seite 38
Lachimpuls: Lächeln-ins-Gesicht-Zauber-Collage .....	Seite 41
Lachübung: Lachfühler, Lachbrille .....	Seite 42
Lachdenken: Der Meister und seine Schüler .....	Seite 44
Lachimpuls: Deine Lächeln-Musikliste .....	Seite 47
Lachübung: Die Lachtonleiter .....	Seite 48
Lachdenken: Der Sorgenbaum .....	Seite 50

Lachimpuls: Mentaler Lach-Anker .....	Seite 53
Lachübung: Mentalseide-Lachen, Sorgenabbau-Lachen .....	Seite 54
Lachdenken: Das Reisexperiment .....	Seite 56
Lachimpuls: Freude-Worte .....	Seite 59
Lachübung: Lachfinger, Wut von den Schultern lachen.....	Seite 60
Lachdenken: Zwei Pillen täglich .....	Seite 62
Lachimpuls: Mach Platz für dein Lachen .....	Seite 65
Lachübung: Lachpillen, Jammerlappen-Lachen .....	Seite 66
Lachdenken: Till Eulenspiegel und der Kutscher.....	Seite 68
Lachimpuls: Lachpause.....	Seite 71
Lachübung: Wackelpudding-Lachen, Uhrzeit-Lachen .....	Seite 72
Lachdenken: Metapher von den zwei Wölfen.....	Seite 74
Lachimpuls: Lachende Umgebung .....	Seite 75
Lachübung: Herz-öffnen-Lachen, Lach-es-weg-Lachen .....	Seite 76
Lachdenken: Stell dir vor, du gewinnst folgenden Preis ....	Seite 78
Lachimpuls: Lachschatzkiste .....	Seite 81
Lachübung: Anerkennungslachen .....	Seite 82
Jeder Tag ist ein Lachtag und es gibt noch weitere besondere Tage .....	Seite 84
Wissenswertes übers Lachen.....	Seite 85
Danksagung .....	Seite 88
Über die Autorin .....	Seite 89

## VORWORT

Dieses Buch lädt dich ein, mehr Lachen in dein Leben zu bringen. Es ist die Antwort auf die mir gestellte Frage: Was kann ich mit der Welt teilen, um sie besser, strahlender, schöner zu machen?

Ich wurde schon vor mehr als zwei Jahren von vielen Leuten ermutigt, ein Buch über das Lachen zu schreiben, um mehr Menschen an das Lachen zu erinnern und als Anleitung zum Wiederentdecken seiner starken Kraft. Das genau im Jahr 2020 zu verwirklichen, während wir ja jetzt „wirklich nichts zum Lachen haben“, ist mir ein besonderes Anliegen. Wir alle verfügen über unser Potenzial von Heiterkeit, Lebensfreude, Spaß und positiver Energie und das ist genau das, was die Welt jetzt braucht.

Es ist mir dennoch bewusst, dass es in diesen herausfordernden Zeiten fast wie eine Provokation klingt, wenn ich dich zum Lachen auffordere. Vielleicht will dich auch eine liebe Person zum Lachen motivieren, da sie dir dieses Buch geschenkt hat. Wenn uns das Jahr 2020 durch Corona und den Terroranschlag in Wien auch durchrüttelt, lade ich dich trotzdem ein, Angst, Schrecken und Panik vorbeiziehen zu lassen und in deinem Herzen Platz für Liebe und Licht zu machen. Schon Charlie Chaplin sagte, dass nichts ewig in der Welt sei, auch nicht unsere Probleme. Wir selbst können nur gut und sicher durch diese Bedingungen kommen, wenn wir von innen her leuchten und aus dem Herzen heraus agieren. Das erfordert innere Stärke.

Lachen hat die Kraft, dich innerlich zu stärken und gerade in diesen Zeiten deine Aufmerksamkeit auf das Positive zu lenken. Denn wie wir denken und handeln, wie wir unsere Umwelt und unsere Mitmenschen betrachten, beeinflusst unser inneres Potenzial, das wir positiv fördern können. Das Leben trotzdem als Wunder wahrzunehmen, egal, was im Außen passiert, ist gerade mal einen Lacher von uns entfernt!

Lachen in diesen Zeiten ist nicht fehl am Platz, sondern befreiend! Es ist eine evidenzbasierte Methode aus der positiven Psychologie und der Logotherapie. Durch seine enorme gesundheitliche Wirkung bekommt es auch in der Gesundheitsvorsorge einen immer größeren Stellenwert. Ich lade dich ein, dich auf die Magie des Lachens einzulassen. Damit auch du durch lachen die Quelle deines eigenen Energiepotentials freilegen kannst und von innen her leuchtest.

Mit lachenden Grüßen  
Nina Fuchs



# *Lachen ist Leben*

## DIE KRAFT DES LACHENS SPÜREN



**Atem ist Leben:** Deshalb wird der Atem auch als Lebens-energie bezeichnet. Unsere Atmung können wir willentlich beeinflussen und damit sowohl unsere Lebensenergie erhöhen als auch Blockaden lösen. Lachen gibt uns die Möglichkeit, unsere Atmung zu intensivieren und gleichzeitig zu entschleunigen.



**Energie:** Wenn du lachst, führst du deinem Körper und insbesondere deinem Gehirn ganz schnell viel Sauerstoff zu. Mehr Sauerstoff bringt eine viel bessere Durchblutung und gleichzeitig wird dein Körper gereinigt. Beides verschafft dir mehr Energie.



**Glücksbotenstoffe:** Durch Lachen kurbelst du dein körpereigenes Glückslabor im Kopf an! Es wird ein Vermögen in die Forschung gesteckt, um zu erkunden, was bei uns im Kopf vor sich geht – bis jetzt zum Großteil erfolglos. Wir haben alle unser eigenes Glückslabor – nützen wir es! **Vorteil:** Unser Glückslabor schüttet schon nach kurzer Zeit beim Lachen Glücksbotenstoffe aus, auch wenn du „nur“ Lachübungen machst. Du fühlst dich besser, auch wenn dir vorher nicht zum Lachen zumute war. Für dieses gute Ergebnis dürfen wir unseren Körper durch Lachübungen ein wenig austricksen.



**Neue Gedanken:** Wenn du lachst, kannst du nicht denken. Deine Gedanken werden unterbrochen, weil sich dein Gehirn „ausschaltet“. So gibt es Platz für neue Gedanken und die Gelegenheit für einen Sichtwechsel. Neue Lösungen, neue Ideen, die uns vorher verborgen waren, können an die Oberfläche kommen, dürfen ihren Platz finden.



**Lachen ist ein gesundheitlicher Turbo:** Lachen kurbelt dein Herz-Kreislauf-System an, du wirst aktiver. Lachen wirkt positiv auf dein Nervensystem, deswegen hat es eine entspannende Wirkung. Lachen massiert deine Organe. Diese innere Massage entspannt und dein Stoffwechsel wird angeregt, dein Körper wird unter anderem dabei entgiftet. Lachen reduziert die Produktion der Stresshormone Cortisol und Adrenalin, somit kannst du Stress leichter abbauen und fühlst dich dadurch leichter. Lachen stärkt dein Immunsystem, indem es die Anzahl deiner natürlichen Killerzellen erhöht.



**Ein weiterer Vorteil des Lachens:** Du hast es immer mit dabei und kannst es jederzeit leicht anwenden. Es ist in dir, du brauchst keine weiteren Hilfsmittel und niemand anderen dafür, du kannst selbst etwas verändern. Das macht dich unabhängig. Dein Körper kann nicht unterscheiden, ob du eine Lachübung anwendest oder ob du gedanklich etwas lustig findest und darüber lachst.

**Der Vorteil von Lachübungen:** Du musst nicht warten, bis etwas Lustiges passiert. Denn manchmal kann es länger dauern oder passiert gar nichts Lustiges. Besser, du erhöhst deine Energie selbst, indem du lachst.

# *Das eigene Lachen finden*

Wenn du das Lachen als Körperübung betrachtest, kannst du lachen ohne Grund. Du lernst zu lachen, unabhängig von den äußereren Bedingungen. Du gewinnst damit die Möglichkeit, deine Glücksgefühle gewollt zu steuern, wenn du willst. Du kannst die Ausschüttung deiner körpereigenen Endorphine mobilisieren. Das geht, wann du willst und wo du willst, vorausgesetzt, du willst. Es geht hier auch um deine Entscheidung: Wenn du dich entschließt, deine Energie durch das Lachen zu erhöhen, dann tue es. Wenn du jetzt nicht willst, dann lasse es, vielleicht kommt später die Eingebung: So, jetzt bin ich bereit, etwas zu ändern. So wie jeder Neuanfang ist auch das Lachen, wenn du momentan wenig lachst, anfangs eine Übung, damit du wieder in Schwung kommst, so wie laufen, Rad fahren, eine neue Sprache lernen ... Die nachfolgenden Lachübungen, Lachimpulse und Geschichten zum „Lachdenken“ sollen dich dabei unterstützen.

Die Lachübungen beinhalten Körperübungen aus dem Lachyoga, mit ihnen kannst du lernen unabhängig zu lachen und hast eine Menge Spaß mit dir selbst.

Die Lachimpulse sollen Ermutigungen für dich sein, um auch in schwierigen, herausfordernden Zeiten dein Lachen freilegen zu können und die Motivation zu haben wieder zu lachen.

Die Geschichten zum Lachdenken sollen dich zur Inspiration und Reflexion anregen.

Alles soll dich unterstützen, dein Lachen (wieder) zu entdecken, zu forcieren und Spaß daran zu haben. Schenk dir jeden Tag Zeit, um dein Lachen zu trainieren.

**Dein persönliches Geschenk:** Wenn du geübt bist, dann sinkt deine Reizschwelle. Du kannst schneller und leichter lachen, deine Lachmuskeln sind gelockert, geschmiert und trainiert.

# *Lachend dem Alltag begegnen*

Wenn du die Vorteile entdeckt und erkannt hast, dann trifft die Entscheidung und lebe dein Lachen. Lachen gewollt zu leben, beginnt damit, es täglich umzusetzen. So wie Zähneputzen und duschen sollte es zu deiner Routine gehören, täglich zu lachen, z. B. als Morgenübung. Du kannst es verbinden und gleich in der Dusche lachen oder wenn du dein Kaffeehäferl in die Hand nimmst. Für die Morgenmuffel unter euch vielleicht erst nach dem ersten Kaffee. Finde deinen persönlichen Lach-Anker (Anker setzen kommt aus dem Mentaltraining, darunter versteht man u. a. eine Verbindung zu einem Gefühl oder einer Erinnerung herzustellen, z. B. durch Bilder zur Erinnerung oder im Körper durch Berührung abzuspeichern und bei Bedarf wieder abzurufen). Entdecke dein Lachritual, das zu dir passt, abgestimmt auf deinen persönlichen Rhythmus. Du beginnst den Tag gleich viel besser, wenn du mit dir selbst lachst.

**Deine Grundstimmung wird sich verändern:** Du wirst gelassener, du wirst entspannter. Du wirst bewusster und bist eher in der Lage, wahre Freude und Glückseligkeit zu spüren.

Du kannst dann auch lachen, wenn dir nicht danach zumute ist, denn dein Gehirn hat gelernt, es wie eine Übung aufzufassen. Wenn du durstig bist, trinkst du, wenn du hungrig bist, isst du, wenn du deine Laune verändern willst und deinen Emotionen Luft machen, lachst du.

Lebe die Magie und die Kraft des Lachens, unabhängig von den äußereren Umständen, die dir das Leben präsentiert. Lachen ist wie eine innere Sonne, stärke sie und lass sie nach außen strahlen! Glaube mir, egal was kommt, lache und das Leben lacht zurück. Auch wenn es vielleicht nicht gleich zu sehen ist.



## DAS MÄRCHEN VON DEN 1000 SPIEGELN

Auf einem Berg stand ein wunderschöner goldener Tempel. Er strahlte und glitzerte in der Sonne. In seinem Prunksaal hatte der Tempel 1000 Spiegel.

Eines Tages entdeckte ein Hund diesen wunderschönen Tempel. Er trat neugierig ein und sah sich plötzlich 1000 anderen Hunden gegenüber. Er erschrak furchtbar, sträubte seine Nackenhaare, klemmte seinen Schwanz zwischen die Hinterbeine, fletschte seine Zähne, bellte laut und sprang aufgeregt umher. 1000 andere Hunde fletschten ihre Zähne, sträubten ihre Nackenhaare, bellten und sprangen wild umher. Der Hund verließ fluchtartig voller Panik den Tempel. Angstvoll lief er davon mit der Ansicht, die Welt bestehe nur aus wilden, die Zähne fletschenden Hunden.

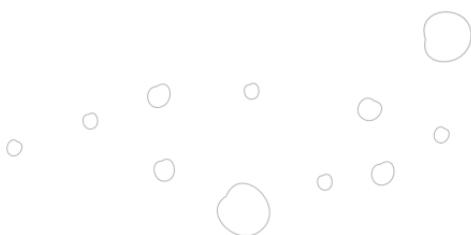
Nach einiger Zeit kam ein anderer Hund den Berg hinauf zum Tempel. Er betrat den Saal mit den 1000 Spiegeln und freute sich, so viele andere Hunde zu sehen. Er wedelte mit dem Schwanz, schüttelte freudvoll seinen Kopf und forderte die anderen Hunde zum Spielen auf – und 1000 andere Hunde begrüßten ihn freudig und spielten mit ihm.

Glückselig verließ er den Tempel mit der Überzeugung, die Welt bestehe nur aus freundlichen Hunden.

*(Fabel aus Indien, Verfasser unbekannt)*

Stelle dir jeden Tag die Welt mit vielen Spiegeln vor. Es ist unsere Einstellung, die Art, wie wir der Welt begegnen, die den Unterschied macht. Denn jede Beurteilung einer Situation, ob lachen oder Zähne fletschen, ist nur ein Standpunkt, eine von vielen möglichen Betrachtungsweisen. Wenn du in sie hineinlächelst, wird die Welt zurücklächeln.

**Probiere es aus! Heute schon jemanden angelächelt?**



Wer den Tag  
mit einem Lachen  
beginnt, hat ihn  
bereits gewonnen.

*(Cicero)*



## VERSCHENKE EIN LÄCHELN

Mache selbst das Spiegel-Experiment und lächle deine Mitmenschen bewusst an. Verschenke dein Lächeln großzügig. Nicht jeder wird zurücklächeln, bevor du dich allerdings darüber ärgerst, denke dir, dass dieser Spiegel vielleicht angelauft ist. Manche Menschen sind auch sehr verdutzt, da sie es nicht gewöhnt sind, von fremden Menschen angelächelt zu werden. Doch lass dich nicht abhalten, gehe lächelnd deinen Weg!

Zur Steigerung suchst du dir dann bewusst einen Miesepeter oder eine Miesepetra aus, du kennst solche Menschen bestimmt. Der Arbeitskollege, die Frau an der Ecke oder der Nachbar, vielleicht sogar jemand in deiner Familie, egal wer, schenke ihr/ihm dein herzlichstes Lächeln, denn genau diese Menschen haben ein freundliches Gesicht am nötigsten.

Lasse dich überraschen, sei gespannt auf die Reaktionen. Wiederhole die Übung, dein Lächeln zu verschenken, so oft wie möglich. Bis es dir in Fleisch und Blut übergegangen und in deinem Gehirn abgespeichert ist, die Welt durch dein Lächeln zu erhellen.

**Dein positiver Nebeneffekt:** Auch du fühlst dich dadurch gleich besser!



## GESICHTSMUSKELTRAINING

Ziehe willentlich deine Mundwinkel in die Höhe, so hoch du kannst. Ein Stück höher geht noch und jetzt halte diese nach oben gezogenen Mundwinkel mindestens eine Minute. Einfach wirken lassen. Nach ca. 60 Sekunden verändert sich deine Stimmung, Zufriedenheit stellt sich ein. Du brauchst sonst nichts Großartiges tun, nur deine Mundwinkel nach oben ziehen und halten. Anfangs kommst du dir vielleicht ziemlich blöd vor. Doch auch, wenn du dir blöd vorkommst, mach einfach weiter, bis das Gefühl von blöd in ein entspannendes „mmmm, tut das gut“ übergeht.

## OHRLÄPPCHEN-MASSAGE

Fasse mit der rechten Hand dein linkes Ohrläppchen und mit der linken Hand dein rechtes Ohrläppchen. Jetzt massiere beide Ohrläppchen und kichere dazu. Wandere dabei mit den massierenden Händen deine Ohren entlang nach oben und wieder nach unten. Massiere lustvoll, lachend deine Ohren, das aktiviert deine Energie. Hihihaha!



BEIM *Lachen* WIRD VIEL EFFEKTIVER AUSGEATMET, DANACH AUTOMATISCH BIS IN DEN BAUCHRAUM EINGEATMET. SO BEKOMMT DEIN KÖRPER VIEL MEHR SAUERSTOFF. DAS IST WUNDERBAR FÜR DEINEN KÖRPER UND INSbesondere FÜR DEIN *Gehirn*.





## DER STREIT ZWISCHEN WIND UND SONNE

Eines Tages stritten der Wind und die Sonne, wer von ihnen denn überlegen sei. Da kam ein Wanderer des Weges und brachte sie auf eine Idee. Sie wollten sich daran messen, wer es schneller schaffen würde, ihn seine Jacke ausziehen zu lassen.

„OK“, meinte der Wind und legte los. Er blies so fest er nur konnte. Er war ganz in seinem Element, stürmte und schickte eine Windböe nach der anderen auf die Erde, um dem Wanderer seine Jacke zu entreißen. Doch dieser schloss nur seine Jacke und zog sie mit aller Kraft an sich. Der Wind gab schließlich auf.

Nun kam die Sonne aus den Wolken hervor und schickte ihre liebevollen, wärmenden Strahlen auf die Erde. Der Wanderer freute sich über die Sonnenstrahlen. Es dauerte nicht lange, da öffnete er seine Jacke und wenig später zog er sie ganz aus.

*(Aesop, griechischer Dichter)*

