

altern mit

3/21

# Freude

JOURNAL FÜR GEISTIGE UND SEELISCHE GESUNDHEIT

LACHEN

HEITERKEIT

HUMOR

*im Aufwind*



VEREIN  
FÜR MEHR  
LEBENSFREUDE



Der Verein wurde ca. 10 Jahren gegründet, um dem ansteigenden **Berufs- u. Alltagsstress entgegenzuwirken** und einerseits, auf seriöser wissenschaftlicher Basis Informationen, sowie auch einen praktischen Zugang zu den Themen, mehr **Entspannung, Lebensfreude und seelische Gesundheit** zu bieten. Mittlerweile haben wir mehr als 200 Vorträge und Workshops absolviert, die **positiven Rückmeldungen** sprechen für sich. Gerade jetzt, in Zeiten von Corona ist das Thema aktueller denn je, weil Ängste, Zweifel und Sorgen unser Immunsystem belasten und schwächen. (mehr Infos darüber in unseren Artikeln)

Wenn wir uns nicht eine erfreuliche und angenehme Lebenszeit schaffen, wer soll es sonst für uns tun? In den Vorträgen und Workshops geht es darum, sich vom täglichen Irrsinn zu erholen und an Energiezellen ranzukommen, die man vielleicht länger nicht mehr gespürt hat und es geht darum, sich wieder leichter durchs Leben zu bewegen, mit weniger Last, weniger Stress und weniger Sorgen, dafür aber mit mehr Heiterkeit, Freundlichkeit und Empathie.



Für die Inhalte verantwortlich  
Smileworks - Verein für Humor und gute Gefühle  
ZVR 3423 56944  
Ansprechpartner Dietmar Schrey  
TelNr: 0676 38 26 388  
Mail: [info@smileworks.at](mailto:info@smileworks.at)  
Web: [verein-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://verein-fuer-mehr-lebensfreude.com)  
Bildquellen. pixabay, pexels  
Bildrechte: S9 -S12 + S 19 ifgfp

*"Glück gleicht durch  
Höhe aus, was  
ihm an Länge fehlt."*

LEE ROBERT FROST

## INHALT

Das Stimmungsbarometer  
Wir stellen vor - AmZ Botschafter  
Lachen führt zu Höchstgefühlen  
"Wenn ich nur wollte, wie ich könnte"  
Termine, Lesetips u. Bücher  
das kostenlose Lese-Abo  
Impressum

**05**

Können Gedanken  
auch Medizin  
sein?

**07**

Norman Cousins -  
ein spektakulärer  
Heilungsprozess

**09**

Altern mit Zukunft  
ein Projekt  
mit viel Zukunft

**06**

Warum uns die  
Natur das Lachen  
schenkte

**14**

Der schnellste  
Weg in die  
guten Gefühle

**18**

7 Tipps für die  
mentale Gesundheit  
im Alter

# Das Stimmungsbarometer



***"Die Art und Weise, wie wir im Alltag auf Situationen reagieren, beeinflusst vorrangig die Grundstimmung unseres Gehirns und in Folge, unser persönliches Lebensgefühl".***

(Richard Davidson / Neurologe)

Negative Gedanken beeinflussen den Alltag, durchdringen sogar unsere (inneren) Dialoge und die Gespräche mit anderen Menschen.. Sie beeinflussen unser Urteilsvermögen und „begraben“ so manch guten Vorsatz oder Willen.

Zu allem Übel führt eine negative Grundstimmung zu gesundheitlicher Schädigung und fördert Emotionen wie Angst, Selbstzweifel oder Wut und Ärger, bis hin zu Depression. Letztendlich beeinträchtigen negative Gefühle jedoch unseren gesamten Organismus, was schließlich zu Erkrankungen oder einer chronischen Krankheit selbst führt. Negative Gedanken oder Gefühle wirken schnell, aber vor allem heftig, niemand ist dagegen immun.

Viele Menschen setzen sich durch Selbstanforderungen oder -kritik enorm unter Druck. **Aus wissenschaftlicher Sicht zeigt sich, dass mehr als 80 % bei Stress durch innere Denkvorgänge ausgelöst werden.** Dabei hat jeder Mensch seine eigenen Reizthemen. Solche Gedanken bilden sich, weil unser Gehirn ständig den Alltag und unser Handeln kommentiert. Rund um die Uhr

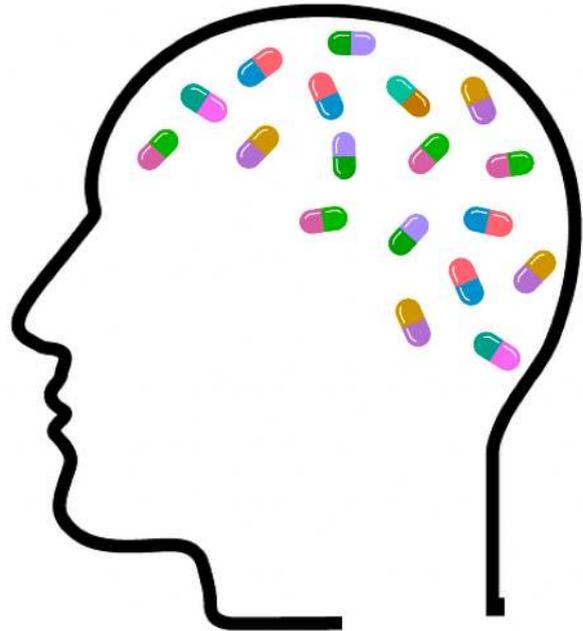
begleiten uns solche Gedanken und können sogar zu einer echten Belastung werden, im äußersten Fall innere Selbstzweifel oder Konflikte hervorrufen.

Zum Standardprogramm gehören Sätze wie: „warum passiert das immer mir“, „sei nicht so ungeschickt, pass doch besser auf“, „wie soll ich das denn schaffen“, „früher war alles um vieles leichter“ „immer wieder dasselbe oder dieselben Fehler“ usw.

Die tagtäglichen Beeinträchtigungen emotionaler Ausgeglichenheit entziehen uns auf Dauer Kraft und Energie, zusätzlich schwächen sie auch unser Immunsystem.

**Positive Gedanken und Gefühle bedeuten demzufolge eine „Energieversorgung“ für den gesamten Körper** und fördern letztlich auch unsere Gesundheit. Oft meinen wir die Ursachen der äußeren Umstände ändern zu müssen, doch in Wahrheit, können wir lernen, damit anders umzugehen und so auch anders zu denken bzw. zu fühlen. **Statt ständig ideale äußere Bedingungen herzustellen, ist es klug, sich darauf zu konzentrieren, das Innenleben zu harmonisieren. Ein Trick dafür ist Humor** (Beiträge dazu finden Sie auf den nächsten Seiten)

# Können Gedanken auch Medizin sein?



## Der US-Neurologe Prof. Robert Ornstein meint:

„Unser Gehirn ist die mit Abstand beste Apotheke der Welt!“ Wissenschaftler haben auch untersucht, wie der Einfluss der Psyche auf das Immunsystem eigentlich zustande kommt. Prof. Manfred Schedlowski von der Universität Essen ist von der Macht der positiven Gedanken auf den Körper überzeugt. In seinem Institut arbeiten Forscher daran, diesen Einfluss trickreich zu nutzen, um das Immunsystem gezielt zu steuern, „Man weiß heute, dass sowohl die Bewegung der Immunzellen im Körper, als auch die Funktion dieser Zellen, gezielt durch Botenstoffe und durch Hormone beeinflusst werden. Und das ist der Weg, über den psychische Prozesse wie beispielsweise Lachen oder Freude unser körpereigenes Abwehrsystem erreichen.“

## Margaret Kemeny Univ. College of Physicians and Surgeons)

untersucht schon lange die Fähigkeiten des Gehirns. Und sie weiß heute: Optimisten leben nicht nur länger, sie haben auch die Kraft, die schwierigsten Lebenssituationen und sogar Krankheiten

zu bewältigen. Denn: „Es ist allein die Macht des Gehirns, die unseren Körper heilt“, sagt Kemeny. Diese spannende Entdeckung verdanken wir einem ganz neuen wissenschaftl. Forschungszweig – der Psychoneuroimmunologie. **Es zeigte sich, dass unser Gehirn ist in der Lage, Stoffe zu produzieren, die sonst nur in hochkonzentrierten Medikamenten vorkommen!**

## Wie wir unsere mentalen Kräfte stärken

Lebenseinstellung: **Die Bejahung des eigenen Lebens, des eigenen Glücks und Wachstums tragen dazu wesentlich bei!** Schenken Sie sich ruhig auch mal ein Lob, denn unsere Worte spiegeln auch unsere geistige Einstellung. Es gibt nichts Wichtigeres als sich selbst zu achten und zu lieben. „Was möchte ich wirklich?“ oder „Was bereitet mir Freude?“ Diese Fragen sollte man sich öfter stellen. Und es ist viel leichter, anderen zu sagen was wir möchten, als in langen Sätzen zu erklären was wir nicht möchten.

# Warum uns die Natur ein Lachen schenkte

Bevor die Menschen die Sprache erfanden, waren Körperausdruck, Mimik und Gestik die Mittel zur Verständigung. **Lachen zählt** dabei Interessanterweise **zu den ältesten nonverbalen Ausdrucksformen. Es signalisiert Wohlwollen, Entspannung oder Zuneigung** und ist eine Körperreaktion auf angenehme Erlebnisse und Erfahrungen. Kleinkinder demonstrieren dieses Wesensmerkmal menschlichen Verhaltens, indem Sie Zuneigung oder Abneigung unverblümt über Mimik oder Gestik zum Ausdruck bringen.



Ein Kreislauf der nicht besonders förderlich ist, weil es viel gesünder wäre, öfter zu lachen, zu entspannen und die guten Gefühle zu fördern. Einer dieser Gründe und weshalb Lachen oder positive Gefühle überhaupt für die Wissenschaft zu einem Thema wurde, ist **die Geschichte einer „wundersamen“ Heilung.**

**Eine relativ junge Wissenschaft** befasst sich seit den 70er Jahren mit der Erforschung des Lachens, nachdem **ein spektakulärer Heilerfolg** die Wissenschaft förmlich dazu drängte. Der amerikanische Journalist Norman Cousins kurierte seine, als tödlich diagnostizierte Wirbelsäulenerkrankung (Spondyloarthritis) mithilfe der positiven Wirkung von Lachen

Selbst später – nachdem Menschen sprechen gelernt haben – ändern sich die Stimmelmelodie und der Sprachrhythmus, wenn sie sich gut fühlen und auch die Muskelspannung im Gesicht löst sich. All das läuft unbewusst ab. Im Allgemeinen lachen Kinder häufiger als Erwachsene.

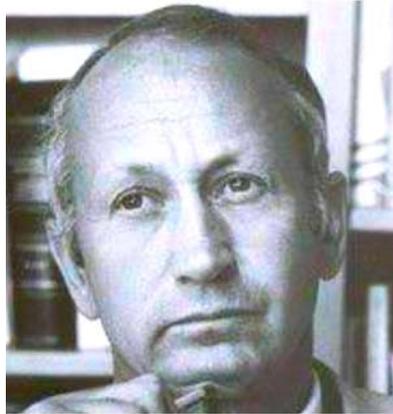
Kinder und Jugendliche lachen noch bedeutend häufiger als Erwachsene. Der stressige Alltag bietet oftmals wenig Anlass zum Lachen, denn der allseits bekannte und sprichwörtliche **"Ernst des Lebens"** beherrscht die Lebensbühne.



# Ein spektakulärer Heilungsprozess

Durch einen spektakulären Heilungsprozess im Jahre 1963 begann sich die Wissenschaft erstmals mit dem Thema Lachen oder Heiterkeit und Humor zu beschäftigen.

Der Journalist Norman Cousins kurierte seine, tödlich diagnostizierte Erkrankung der Wirbelsäule (Spondyloarthritis) mithilfe guter Gefühle und Lachen. Obwohl ihm die Ärzte nur eine Überlebenschance von 500 : 1 und nicht mehr als ein halbes Jahr zu leben gaben, trotzte Cousins seiner Krankheit. Er stellte überraschend fest, dass Lachen seinen chronischen Schmerz verringerte und nahm dies zum Anlass, sich täglich lustige Filme anzusehen. Der Effekt war verblüffend. Zuerst konnten die Schmerzmittel verringert werden und schließlich wurde er völlig gesund. 1981 – also 26 Jahre später – veröffentlichte er seine Geschichte in seinem weltbekannten



“

Der Tod ist nicht der grösste Verlust im Leben. Der grösste Verlust ist das, was in uns stirbt, während wir leben.

Norman Cousins

Buch "Der Arzt in uns selbst". Zum ersten Mal – nach hunderten von Studien über Ängste, Stress, Depression oder anderen psychischen Belastungen – rückten positive Gefühle als Forschungsgegenstand ins Interesse der Wissenschaft. Einer der Pioniere war Prof. William Fry von der

Stanford Universität in Kalifornien, USA . Als ein Freund von Norman Cousins, erlebte er die Geschichte und den Krankheitsverlauf hautnah. Was ihn dazu anregte, mehr darüber zu erfahren, was in uns passiert, wenn wir gute Gefühle haben oder lachen. Seine Studien und Forschungsarbeiten, wiesen erstmals die zahlreichen positiven körperlichen, mentalen und gesundheitlichen Effekte von Lachen nach.

## Die positiven Effekte, wenn wir uns gut fühlen und lachen

Es zeigte sich, dass Heiterkeit und Lachen äußerst förderlich wirken und zwar indem sie

- **Stressreduktion** (senkt den Adrenalin- und Kortisolspiegel)
- **Schmerzen verringern sich** (durch erhöhte Produktion von Endorphinen)
- **Verspannungen lösend** (lockert die Muskel bis zur Skelettmuskulatur)
- **stärkt das Immunsystem** (Anregung von T-Lymphozyten und T-Helferzellen)
- **dämmt Entzündungen ein** (durch Verbesserung der Immunkräfte)
- **entspannt das Herz-Kreislaufsystem** (fördert Herzrhythmus und Kohärenz)
- **senkt den Blutdruck** (Arterien und Venen lockern sich)
- **regt den Stoffwechsel an** (verbesserte Verdauungsvorgänge)

# Die Chemie der guten Gefühle

Die zahlreichen positiven körperlichen Effekte des Lachens beeinflussen gleichermaßen die Psyche, den Körper, und schenken ein intensiv positives Lebensgefühl. Wer lacht, kann sich nicht gleichzeitig auf Ängste oder Schmerzen konzentrieren und erlebt dabei – wie N. Cousins – eine wichtige **Erholungs- und Regenerationsphase, was in belasteten oder älteren Lebensphasen, sowie bei Stress besonders hilfreich und förderlich ist.**

**Es werden wichtige und förderliche Botenstoffe und Hormone ausgeschüttet wie**

- **Serotonin** (unser körpereigenes Antidepressiva und Wohlfühlhormon),
- **Dopamin** (ein Motivations- und Belohnungshormon)
- **Endorphine** (der Energie- und Leistungsverstärker),
- **Oxytocin** (das Beziehungs- und Antistresshormon)



## Buchtipp



### Der Arzt in uns selbst

Norman Cousins

Herausgeber : Schirner Verlag; 1., Edition (10. November 2008)

Sprache : Deutsch

Taschenbuch : 190 Seiten

ISBN-10 : 3897676214

ISBN-13 : 978-3897676213

[Link zum Buch >>](#)

## Ein Nachmittag voll von spürbarer Freude

Impulsworkshops

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

### 3 Themen

**Empathie** - "Die Chemie der Sympathie"

**Humor** - "Von der Last des Alltags befreien"

**Lebensfreude** - "ist die höchste Form der Gesundheit"



# Altern mit Zukunft Selbstbestimmt und möglich gesund



ALTERN  
MIT  
ZUKUNFT

## Zukunft für engagierte Seniorinnen und Senioren

Im Grunde haben wir nur zwei Wünsche: Möglichst alt werden und dabei jung und fit bleiben. Doch nicht immer fällt es uns leicht, nach einem erfüllten Berufs- und Arbeitsleben auch die Pension aktiv zu gestalten.

Gerade zu Beginn des sogenannten Ruhestandes fehlt oft die Orientierung und die Struktur. Auf einmal hat man viel Zeit und relativ wenig zu tun. Zunächst tut Erholung gut. Der Garten war noch nie so schön wie jetzt und die Zeit mit den Enkelkindern ist unbezahlbar. Aber ist das alles? Man hat doch so viel Wissen und Erfahrungen erworben – kann man das nicht irgendwo sinnvoll einsetzen?

Man hätte noch diese oder jene Idee und auch die Familie sagt: „Mach's doch!“ Aber allein? Kontakte, mit denen man über die eigenen Interessen plaudern und auch etwas unternehmen kann, wären doch gut. Wie? und Wo?



Bildquelle - Shutterstock 438805261 - I/CP

## Wir haben ein Angebot für Sie:

Besuchen Sie doch einmal die Website der Initiative „**Altern mit Zukunft**“ im Netz. Dort finden Sie alle Aktivitäten, die Altern mit Zukunft in den steirischen Bezirken **Bruck-Mürzzuschlag, Leoben, Voitsberg und Murtal** durchführt und auch alle Partnerinformationen der Initiative.

In der Rubrik "**Aktuelles**" finden Sie alle aktuellen Veranstaltungen sowie nützliche Dokumente zum Herunterladen.

Wenn Sie in Zukunft keinen der **Termine** verpassen möchten, haben Sie die Möglichkeit, mit **einem Klick** den Newsletter über ein Formular zu abonnieren. Sie bekommen unseren Newsletter dann einmal im Quartal zugeschickt.

**Besuchen Sie uns im Netz**

<https://alternmitzukunft.or.at>

## Der AmZ -Kurs für Botschafterinnen und Botschafter

Der seit 2017 angebotene Kurs bildet engagierte ältere Menschen zu Botschafterinnen und Botschafter für gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden in den Bezirken Bruck-Mürzzuschlag, Leoben, Voitsberg und Murtal aus.

Im Kurs findet man Gleichgesinnte, die auch noch im Alter mit Freude und Sinn aktiv sein wollen. Der Kurs bereitet auch auf eine ehrenamtliche Tätigkeit als „Altern mit Zukunft-Botschafterin bzw. Botschafter“ vor. Es besteht danach die Möglichkeit, eigene Ideen in der eigenen Gemeinde oder in der Region umzusetzen – gemeinsam mit dem Team von Altern mit Zukunft.

Der Kurs ist kostenlos und geht in fünf Vormittagen auf verschiedene Aspekte des Älterwerdens ein: „Wie gehe ich selbstbestimmt mit meiner Gesundheit um?“ und „Wie kann ich selbst zu einem gesunden Älterwerden in meiner Umgebung beitragen?“ sind nur zwei Fragen, die beantwortet werden.

**Haben Sie Interesse? Melden Sie sich bei uns!**

**Bereits in diesem Herbst starten zwei Kurse in Knittelfeld und Voitsberg**

### WAS TUN AMZ-BOTSCHAFTERINNEN UND -BOTSCHAFTER?



#### AKTIV TEILNEHMEN

Sie knüpfen Kontakte und sprechen mit anderen. BotschafterInnen verabreden sich. Bei Gruppentreffen melden sie sich zu Wort.



#### GESTALTEN

Sie gestalten die Themen und die Gruppe mit: BotschafterInnen bringen andere zu Treffen mit. Sie helfen beim Organisieren und unterstützen andere Menschen.

#### VERANTWORTEN

Sie leiten Kleinprojekte und vertreten ihre Anliegen in der Öffentlichkeit. Botschafterinnen koordinieren Freiwillige und unterstützen das Projektteam.



BotschafterInnen übernehmen auch inhaltliche Rollen: Sie tragen oder lesen vor, singen oder handwerken.

**Mehr Informationen zum Kurs auf <https://alternmitzukunft.or.at>**

## Wir stellen vor

**Maria, 66 Jahre, Bruck-Mürzzuschlag**

**Maria Bauer hat den ersten AmZ-Kurs besucht und ist seit Anfang 2017 AmZ-Botschafterin. Im interview erzählt Sie von Ihrem Leben, von der Tätigkeit als Botschafterin und von den Zusammentreffen mit anderen Senioren im Rahmen unser Angebote.**



**Magst Du unseren Lesern ein bisschen was von Dir und deinem Leben vor deiner Pension erzählen?**

Maria B.: Ich bin am Land aufgewachsen, was ich mittlerweile sehr positiv sehe. Früher wollte ich unbedingt in die Stadt, „dort ist was los“ dachte ich usw. aber jetzt genieße ich hier am Land die Natur und generell die vielen anderen Vorzüge. Früher wollte ich nach der Schule unbedingt JUS studieren, aber das konnte sich meine Familie bei fünf Kindern einfach nicht leisten. Ich habe dann eine 4-jährige Ausbildung zur Lehrerin im Bereich Werkerziehung und Hauswirtschaft in Graz gemacht und auch gleich danach einen tollen Job gefunden. Leider musste ich aufgrund einer schweren Erkrankung schon früh, mit knapp 40 Jahren, in Frühpension gehen.

**Hat dich deine Frühpension dazu gebracht, ehrenamtlich tätig zu werden?  
Welche Ideen und Aktivitäten hast du in deiner Pension umgesetzt?**

Maria B.: Es hat eine Zeit lang gedauert bis ich mich wieder darauf besonnen habe, was ich machen könnte, etwas das mir wirklich Spaß macht. Dabei bin ich dann auch schnell zum Thema Tanz gekommen. Es war schon immer meine Leidenschaft und ich habe es auch nie ganz aufgegeben trotz diverser Krankheiten. Dem Thema Tanz habe ich mich dann ab ca. 50 Jahren noch intensiver gewidmet, habe mich weitergebildet, Fachliteratur besorgt, Seminare besucht und in Folge. im Heim meines Vaters viele regelmäßige Tanzveranstaltungen angeboten. Meine Schwester hat wegen meiner „Freude am Tun“ am immer gesagt:

***„Du bist einfach a Gschafthuber!“***



Nach dem Tod meines Vaters, war ich dann fix als Ehrenamtliche in seinem damaligen Pflegeheim tätig und bin einmal wöchentlich für ca. 2 Stunden dort gewesen – meist mit einem guten Kuchen, um mich dort ein wenig um die BewohnerInnen zu kümmern, die nur wenig bis gar keinen Besuch von Ihrer Familie bekamen. Für mich bedeutet: „Anderen zu helfen innere Zufriedenheit und stärkt mein Selbstbewusstsein!“

**„Ehrenamt ist zugleich auch eine Ehrensache“**

**Wie bist du zu Altern mit Zukunft gekommen bzw. zum Altern mit Zukunft Botschafter-Kurs?**

Maria B.: Der dortige Heimleiter hat mich auf dieses Angebot hingewiesen. Ich habe dann 2017 den AmZ-Botschafter-Kurs gemacht und gelernt wie ich meine Ideen im Bereich der Gesundheit umsetzen kann.

Die AmZ-Austauschrunden in der Region habe ich, weil dort immer etwas Interessantes passiert und ich Leute treffe, nie versäumt - ich war bei allen dabei. Danach habe ich noch diverse weiterführende Ausbildungen gemacht im Bereich Ernährung und Bewegung. Ich bin auch ein „Spazierbuddy“, das heißt ich mache regelmäßige Spaziergänge mit älteren Leuten. Mir – aber auch jenen, die dabei sind - macht das einfach unheimlich viel Spaß und ich sage immer

**„Wir Menschen sind Gruppenmenschen“.**

---

## **Unsere Termine im Herbst 2021:**

**Montag, 20. September** 2021, 14.00 Uhr: AmZ-Streifzug, Bergmannplatz 1 vor dem Alten Rathaus, **Eisenerz**

**Mittwoch, 22. September** 2021, 13:30 Uhr: Vortrag „Gesünder länger leben“, Haus der Vereine in **Knittelfeld**

Ab **Montag, 27. September** 2021: AmZ-BotschafterInnen-Kurs in Knittelfeld, Haus der Vereine in **Knittelfeld**

Ab **Montag, 7. Oktober** 2021: AmZ-BotschafterInnen-Kurs in **Voitsberg**,

**Mittwoch, 3. November** 2021, 9:30 bis 14:00 Uhr: AmZ-Austauschrunde in der Gemeinde **Trofaiach**

[Weitere Informationen und Termine Sie hier >>](#)



*„Glück gleicht an Höhe aus,  
was ihm an Länge fehlt“*

Lee Robert Frost

## Lachen führt zu Höchstgefühlen

Wissenschaftlern gelang nun mithilfe der Magnetresonanztomographie (MRT) der eindeutige Beweis dafür, dass Lachen ein Hochgefühl erzeugt und fast wie eine Droge wirkt. Es stimuliert dieselben Hirnbereiche wie ein Erfolgserlebnis oder beispielsweise auch die bekannte Droge Kokain. **Das Gehirn wird mit dem Belohnungshormon Dopamin überflutet, wodurch ein Glücksgefühl entsteht, genauso wie die guten Gefühle bei Erfolg.**

Lachen verringert zudem Stress, verringert Schmerzen und entspannt den Körper, sowie die Muskel bis hin zur Skelettmuskulatur. Durch eine erhöhte Produktion von Botenstoffen und Hormonen (T-Lymphozyten und T-Helferzellen) wird das körpereigene Immunsystem aktiviert und Entzündungen eingedämmt. Es regt den Stoffwechsel an und das Herz-Kreislaufsystem entspannt (Kohärenz), der Blutdruck sinkt nachhaltig. Die zahlreichen positiven körperlichen Effekte des Lachens beeinflussen gleichermaßen die Psyche und fördern ebenso ein intensiv, positives Lebensgefühl. Wer lacht, kann sich nicht gleichzeitig auf Ängste oder Schmerzen konzentrieren und erlebt dabei eine wichtige Erholungs- und Regenerationsphase, was vor allem in belasteten Lebenssituationen oder bei Stress hilfreich und förderlich ist.

*„Lachen ist wie eine Erinnerung an  
die Freiheit und an das lustvolle Spiel  
der Kinderzeit“.*

Sigmund Freud  
aus dem Buch *Der Witz und seine  
Beziehung zum Unbewussten*

# Der schnellste Weg in gute Gefühle ist Humor

Im Jahr 1953 entdeckte der Hirnforscher Olds das Lustzentrum im Gehirn. Es sitzt sich in einem älteren Teil des Gehirns, dem limbischen System. Von diesem System gehen auch andere Gefühle aus. Um humorvoll zu sein müssen wir anders denken, als wir es gewöhnlich tun. **Humor aktiviert andere, emotionale Teile des Gehirns** und eben das, bewirkt den positiven Effekt..



Einstein sagte einmal "Humor ist Intelligenz, die Spass hat". Humorvoll zu sein bedeutet, man kann seine Denkweise ändern und zwar auf spielerischer Art. Um humorvoll zu sein braucht es ein Denken außerhalb des Gewohnten. Denn "was normal ist, ist selten lustig". Dabei werden zugleich die intellektuellen, wie auch kreativen Fähigkeiten, die jeder Mensch in sich trägt gefordert. Gleichfalls lassen sich damit "äußere, wie innere" Konflikte (z.B. Stress oder Blockaden) lösen.

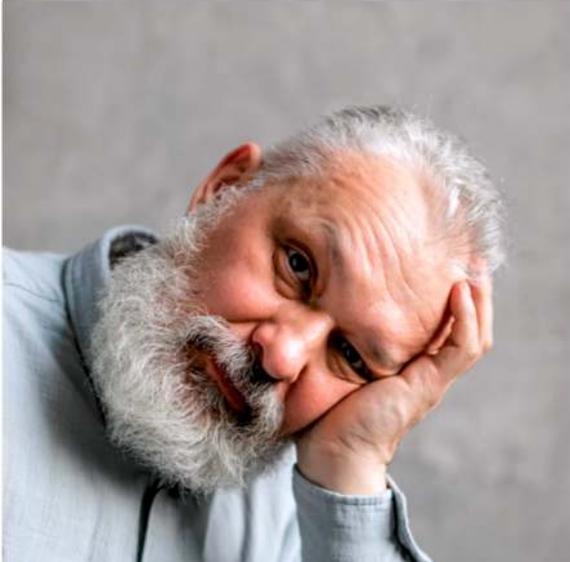
## Stan Laurels Erbe

Stan Laurel und Oliver Hardy (bekannt als Dick und Doof) stellten sich bereits in ihrer Zeit als Filmemacher die „ernsthafte“ Frage – **„Wie entsteht Humor?“**

Stan Laurel erkannte fünf ganz einfache Mechanismen, welche auf emotionaler wie ebenso geistiger Ebene Humor erzeugen. Mit den einfachen Prinzipien von Stan Laurel lässt sich Humor für jede erdenkliche Situation im Leben erzeugen



Wenn ich  
nur wollte,  
wie ich könnte.



## der zögerliche Glaube und Mut bei Veränderung

„Ich bin eben, wie ich bin“, „wie soll das denn gehen?“ oder „ich weiß nicht, ob ich kann?“. Kommen Ihnen Gedanken wie diese bekannt vor ?

Wir Menschen haben die Angewohnheit in Schubladen zu denken oder zu handeln und natürlich uns auch selbst, in eine zu stecken. Obgleich wenn wir uns es vielleicht anders wünschen, fühlen wir uns gefangen, hoffen zwar, glauben aber nicht wirklich daran, dass es auch anders gehen könnte.

**Frage:** „Wenn Parkinson-, Alzheimer oder Demenzpatienten, Depressive und Ängstliche etwas Positives bewirken und verändern können, warum sollten Sie, als gesunder Mensch, das nicht ebenso können?..“

### Ein Beispiel gefällig?

Das Gehirn von Alzheimer Patienten gleicht optisch einer trockenen Walnuss. Alles beginnt in einer Schaltstelle im Gehirn, dem Hippocampus, die dafür zuständig ist, dass Inhalte von unserem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis überführt werden. Das geschieht bei allem, was wir Lernen und in Folge unser Leben lang behalten, z.B. Fahrradfahren, Tanzen usw.

**Eine wichtige Eigenschaft bei Veränderung oder des Lernen ist es nicht nur, es mit dem Kopf sondern es in Verbindung mit den ganzen Sinnen zu tun.**

Selbst Parkinsonerkrankten kann man mit einem Trick, ihren Hirnzellen wieder neuen Auftrieb geben, indem man bspw. einen Klebestreifen von ihrem Aufenthaltsort bis zur Toilette klebt. Dabei schaffen sie es plötzlich, wieder alleine dorthin zu gehen – da der Streifen sie an den Sinn ihres Vorhabens erinnert. Wie z.B. Nils Birbaumer mit seinen Patienten arbeitet und welche Veränderungen dabei möglich sind, lesen Sie in seinem Buch **„Dein Gehirn weiß mehr, als du denkst“**. Infos dazu finden Sie bei den Buchtipps.

## Der Dreh am richtigen Rad

Der entscheidende Schritt dafür nennt sich Neuroplastizität. Das klingt etwas kompliziert, ist aber ganz einfach. Es ist die Fähigkeit unserer Gehirnzellen, sich an all unseren aktiven Interessen anzupassen. Die Angst vor Veränderung ist hingegen nichts anderes als eine Illusion oder ein „Feststecken im Bekannten“, was uns dann oftmals die letzte Kraft, den letzten Nerv, im schlimmsten Fall die Gesundheit kostet. Nachdem unser Gehirn – ! und zwar jedes Gehirn ! – so flexibel ist, liegt der Schluss nahe, dass z.B. freudvolle, aktive oder glückliche Menschen nur anders damit umgehen oder es anders nützen.

## Andere Erfahrungen, anderes Gehirn

Genau das wiesen Eleanor Maguire und Katherine Woollett an der University College in London nach. Taxifahrer haben nur auf Grund ihrer Tätigkeit und damit ihrer anderen Art zu denken, ein viel vergrößertes Hirnareal für die Orientierung, als „normale Menschen“. Dasselbe wurde auch bei Pianisten oder anderen Berufsgruppen nachgewiesen.

Je öfter wir etwas denken oder tun, erweitern oder verändern wir automatisch auch unser Gehirn. In der Kindheit ist das Gehirn besonders flexibel, weil Kinder mehr neuen Dingen und mehr Herausforderungen ausgesetzt sind. **Die Fähigkeit zur Neuroplastizität bleibt jedoch das ganze Leben lang erhalten.** Sie wird mit den Jahren zwar etwas langsamer, aber **selbst im hohen Alter sind wir fähig völlig Neues zu erfahren und somit zu erlernen**

Wenn wir freudvolle Erfahrungen (besonders in Beziehung mit anderen Menschen machen, verändern sich auch die Art unserer Gedanken und Gefühle. Somit brauchen wir uns nicht weiter der Illusion ausliefern, dass die eigene Welt so ist, wie sie ist oder „wir daran nichts ändern können“. Mit anderen Worten: "Man darf mit allem rechnen, auch mit den guten Dingen.



**„Ob du glaubst du kannst es oder du kannst es nicht. Du wirst in jedem Fall recht behalten“.**

Henry Ford

Klar ist ebenso, dass Bedenken oder Ängste sich nicht von selbst auflösen oder verändern können, schon gar nicht, wenn wir sie immer wieder erleben und Ihnen ausliefert sind. Die Hoffnung alleine ist zu wenig. Schließlich ist es eine Frage, ob wir uns für das Motto „weiter so“ oder „es funktioniert vielleicht auch anders“ entscheiden und es versuchen.

# Lesetipps



## Was wir sind und was wir sein könnten. Gerald Hüther

Herausgeber : FISCHER Taschenbuch; 10. Edition (21. Februar 2013)

Sprache : Deutsch

Taschenbuch : 192 Seiten

ISBN-10 : 3596188504

ISBN-13 : 978-3596188505

[Link zum Buch >>](#)



## Besser fix, als fertig Bernd Hufnagl

Herausgeber : Molden Wien; 4. Edition (1. Mai 2017)

Sprache : Deutsch

Gebundene Ausgabe : 208 Seiten

ISBN-10 : 3854853319

ISBN-13 : 978-3854853312

[Link zum Buch >>](#)



Herausgeber : Ullstein Taschenbuch; 12. Edition (8. Mai 2015)

Sprache : Deutsch

Taschenbuch : 272 Seiten

ISBN-10 : 3548375944

ISBN-13 : 978-3548375946

[Link zum Buch >>](#)

---

## unser kostenloses Leseabo

Ob aktuelles Wissen oder Bücher, mit dem kostenlosen Lese-Abo erhalten Sie darüber hinaus auch Kontakte, Termine, Treffpunkte, Tipps und zusätzlich noch viele freudvolle Informationen

# DAS MAGAZIN

altern mit  
*Freude*



FÜR MENTALE UND SEELISCHE GESUNDHEIT

das kostenlose LeseAbo mit 1 Click

[hier anmelden >>](#)



## Tipps für die mentale Gesundheit und mehr Lebensfreude im Alter



### Bleib locker

körperliche und geistige Beweglichkeit Bewegung steigert nicht nur unser körperliches Wohlbefinden, sondern auch unser geistiges und seelisches. Kinder folgen dabei intuitiv ihrem natürlichen Drang. Bewegung ist generell sinnvoll. Dabei geht es nicht um Leistung, bereits **leichte und ganz einfache Übungen sind schon sehr förderlich**, besonders wenn sie Freude machen.

### Sei nicht zu selbstkritisch

Verlieren Sie sich in belastenden Denkschleifen? Kreist Ihr Denken um Fragen wie: „hätte ich doch“ und „wenn ich nur“ ... aber selten finden sie dabei eine Antwort oder Lösung? Grübeln erhöht die Tendenz in eine Depression zu schlittern. Raus dem „Karussell der Selbstkritik oder Selbstzweifel“, **richten Sie ihre Gedanken auf Freudvolles oder nützen Sie Humor**, Sie können nicht lachen und zugleich an Probleme denken.



### Gelassenheit beginnt im Kopf

Stress macht krank. Er begünstigt Arterienverkalkung, Asthma, Fettsucht und Diabetes und wenn „Stress im Kopf“ auch den Schlaf raubt, wird unser Organismus zusätzlich belastet. Untersuchungen erwiesen, dass wir mit Achtsamkeit entgegenwirken können. Die Hirnscans zeigen: **„wer die Umstände nicht ändern kann, kann die Auslöser im Kopf ändern und so auch sein Lebensgefühl**

### Genießen Sie

die Freuden des Lebens. Schon Schiller sagte: "Wer nicht genießt, ist ungenießbar". Denken Sie darüber nach wie Sie einen Tag, ein Wochenende oder auch nur ein paar Stunden so gestalten, dass Sie wirklich Freude empfinden. **Sie fördern damit** nicht nur Ihre Gesundheit sondern **messbar ihren Herzkreislauf**, das zeigten die Experimente und Studien des Heart-Math-Instituts in Bolder Creek, California.





## Lach so oft wie du kannst

Lachen ist ein Geschenk der Natur. Es schützt uns vor psychischer Belastung, **stärkt aktiv unser Immunsystem**, erzeugt Antikörper (wie Immuglobulin und Lymphozyten), **löst Verspannungen und erzeugt in uns** Höchstgefühle, indem es **positive Hormone** wie Serotonin (Wohlgefühl), Dopamin (Motivation), Endorphine (Leistungssteigernd) und Oxytocin (Beziehungsfreude) freigibt

## Gemeinsam bewegen

**Pflegen Sie Ihre Sozialkontakte!** Wenn Sie sich regelmäßig mit Bekannten, Freunden oder der Familie treffen, entgehen Sie der Einsamkeitsfalle. Wenn Sie vielleicht nicht mehr so gut laufen können, **bleiben Sie in Verbindung**, Telefon o. Internet können dabei helfen. **"Gemeinsam statt einsam"**. Vieles geht leichter und außerdem haben Sie auch schnell eine Hilfe zur Hand.



## Neues Entdecken

Interessieren Sie sich für Neues! Egal ob Sie ein Musikinstrument die Natur entdecken, irgendein **neues Tätigkeitsfeld** ausüben oder eine Fremdsprache erlernen. Es hält nicht nur Ihre **Gehirnzellen** auf Trab, sondern **vermehrt diese selbst noch im hohen Alter**. Auch ein neues Hobby kann helfen, **geistig lange fit zu bleiben**

---

## Ein Nachmittag voll von spürbarer Freude

Impulsworkshops

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

### 3 Themen

**Empathie** - "Die Chemie der Sympathie"

**Humor** - "Von der Last des Alltags befreien"

**Lebensfreude** - "ist die höchste Form der Gesundheit"





[www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com)

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

DAS MAGAZIN

altern mit  
*Freude*



FÜR MENTALE UND SEELISCHE GESUNDHEIT

das kostenlose LeseAbo mit 1 Click

[hier anmelden >>](#)



altern mit

*Freude*