

ERNST STÜRMER

# Lebenskraft Lachen

Die HahaHohoHihi-Hilfe



## **Ernst Stürmer: Lebenskraft Lachen. Die HahaHohoHihi-Hilfe**

288 Seiten, 64 Bilder (davon 12 farbige), 14,8 x 21 cm, tredition Verlag

*Das Buch ist erhältlich*

*über die Webseite des Verlages: [www.tredition.de](http://www.tredition.de) oder im Buchhandel*

**Paperback**

978-3-7323-1111-8

15,00 €

**Hardcover**

978-3-7323-1112-5

23,00 €

**e-Book**

978-3-7323-1113-2

5,00 €

# >Spaß beiseite!< - >Spaß *muss* sein!<

## Zum Thema

„Spaß beiseite!“ – „Spaß *muss* ein!“ Zwei geläufige Redensarten, die verraten, dass uns das Lachen hierzulande und heutzutage nicht leicht fällt. Die Wissenschaftler mit dem respektgebietenden Namen „Gelotologen“ – die dem Lachen ernsthaft auf den Grund gehen – glauben zu wissen, dass der Normmensch nur mehr ein Lach-Tagespensum von jämmerlichen 6 Minuten schafft.

Es wäre nicht bloß traurig: es wäre ungesund, sich die restlichen 1434 Minuten dem Ernst des Lebens zu unterwerfen.

Sie haben nichts zu lachen? Mark Twain antwortet darauf: „Nichts amüsiert mich mehr, als wenn ich über mich selbst lache“. Das ist freilich nicht die einzige Lösung. Im vorliegenden Buch finden Sie zahlreiche andere Rezepte und Tipps, um ein befreiendes Lachen auf Ihr Gesicht zu zaubern.

Die Lektüre will zur Pflege der Lachkultur anregen.

Nicht bloß hinter dem Lächeln der Mona Lisa steckt ein Geheimnis, sondern hinter unser aller Lächeln. Machen wir uns auf den Weg, das Geheimnis zu erkunden.

Zu allen Zeiten und in allen Zonen haben die Menschen und Völker gelacht, gelächelt, geschmunzelt, gescherzt, gekichert, gequietscht, gejauchzt, frohlockt, geprustet, gejohlt, gewiehert – oder eben das Lachen unterdrückt, wie unser Streifzug durch die globale Kulturgeschichte des Lachens zeigt. Das Lachen spielte und spielt tausenderlei Rollen auf der Bühne der Menschheit.

Und:

Es lohnt sich zu lächeln und zu lachen. Lachen macht uns gesünder, fitter, ausgeglichener, kreativer, geselliger, erfolgreicher und, und, und ... Wer lacht, gewinnt, pflegt der Psychotherapeut und Lachforscher Michael Titze zu sagen.



PS: Es fehlt zwar nicht an Büchern über das Lachen, aber in der Regel behandeln sie jeweils nur einzelne Aspekte des Lachens. Das Anliegen dieses Buches ist es, eine übersichtliche Zusammenschau der Schwerpunkte des Themas zu bieten (u.a. Lachwissenschaft/Gelotologie, Lachmedizin, Lachpsychologie, Lachphilosophie, Lachtheologie, Lachtraining, Lachyoga, Lachclubs, Spitalclowns, Kulturgeschichte des Lachens: Abendland, Antike, Altägypten, Japan, China, Indien, arabisch-islamischer Kulturraum).

# Inhalt

## I Ist das Lachen vom Himmel gefallen?

- 008 (1) „sbt“ – Witzmumien / *Altes Ägypten*  
013 (2) Kein Fenster in der Brust / *Antikes Griechenland*  
029 (3) Ob Kaiser oder Sklave / *Antikes Rom*

## II Leise, laut oder gar nicht?

- 045 (4) Im Tal der Tränen / *Mittelalter & Christentum*  
070 (5) Zurück zu den Quellen / *Renaissance – Humanismus – Reformation*  
081 (6) Ein arg Gebreite? / *Der modernen Welt entgegen*  
106 (7) Scherzhafte Fechtiebe / *Die Lustigkeit der Bauern und Bürger*

## III Heiliger Jutesack und lustiger Mullah

- 122 (8) Gefroren oder sonnig / *Japan: Humorloses Lächeln?*  
135 (9) Hasen gegen Tiger / *China*  
146 (10) Zwischen OM und ho ho ha ha / *Indien*  
164 (11) Entblößte Mohammed beim Lachen seine Eckzähne? / *Arabisch-islamischer Kulturraum*

## IV Der Ernst des Humors / Gelotologie = Lachwissenschaft

- 181 (12) Die Vermessung des Lachens / *Allerlei Lachkundliches*

## V Für Herz und gegen Schmerz Schwerpunkte Medizin & Psychologie

- 208 (13) Rote Nasen und Hämorrhoiden / *Heilkraft*  
225 (14) Wenn das Zwerchfell tanzt / *Auswirkungen auf den Körper*  
234 (15) Seife für die Seele / *Auswirkungen auf die Psyche*

## VI Inneres Jogging Lachtraining

- 246 (16) Zwischen Miesepeter und Lachwurzeln / *Bin ich überhaupt lachbereit?*  
256 (17) Dass sogar Gott den Glauben verlor / *Gute-Laune-Strategien*  
269 (18) Löwenlachen und andere Faxen / *Übungen*

-----

- 282 *Nützliche Adressen in D, A und CH* Lachklubs, Lachschulen, Vereine von Klinikclowns usw.

**Der Autor:**

*Ernst Stürmer, geboren 1932 in Linz/Donau, studierte Geschichte und Romanistik in Graz, Wien und Paris und schloss 1958 seine Studien mit dem Doktorat der Philosophie ab.*

*Beruflich als Journalist und Sachbuchautor vertiefte er sich in die traditionellen Kulturen, Heilkünste, Religionen und Weisheitslehren Asiens, Lateinamerikas und Afrikas.*

*Von den zahlreichen Büchern, die er bisher publizierte, wurden 10 in Fremdsprachen übersetzt. Gesundheitsthemen gewidmet hat er u.a. die Werke: „Asiatische Heilkunst“, „Endlich richtig schlafen“, „Atme dich gesund“, „Geistig fit bleiben“, „Nie mehr wetterfühlilig“, „Nuad“ (Die traditionelle Thai-Massage), „Gesunder Händedruck“ (Hand-Akupressur & Hand-Reflexzonenmassage) und „Apotheke der Indianer“ (Tipps aus der Ethno-Medizin).*