

# Velkommen i latterklubben

SUNDE SMIL: Latter gør dagen bedre, konstaterede Lilian Munch Pedersen.

Vækkeuret ringer kl. 5.30 – et helt uhørt tidspunkt for en pensioneret GF-medarbejder. Det er en mørk og kold februarformiddag. Det har småregnet hele natten, og vejrudsigten varsler dis og overskyet hele dagen. DSB kører endnu en gang med forsinkelse, og overskrifterne i aviserne domineres af uro og påsatte brande landet over. Svært at forestille sig, at om få timer vil min sindstilstand være totalt ændret – takket være smil og latter.

Som "Rundt om GF's" udsendte medarbejder er jeg på vej til Solrød, hvor jeg skal interviewe formand for klub 114 – Forsikringsklubben Pas På – Herluf Kofod, som i sin fritid er aktivt medlem af en latterklub.

Jeg kender Herluf Kofod fra mange møder i GF-sammenhæng. Mit indtryk er en nydelig, distingveret herre, positiv, imødekommende og hyggelig at tale med – men langt fra nogen "latterfugl" og slet ikke den, jeg ville udpege som medlem af en latterklub, hvis jeg var med i tv-quizen "Hvem er hvem".

Men allerede da døren til parcelhuset åbnes, kan jeg konstatere, at der hersker en positiv stemning. Herluf Kofod lyser op i et stort smil, og ansigtet er fyldt med rynker – smilerynker. Fotografen har været i gang nogen tid, og jeg kan se, at han er ramt af latterfeberen. Man må med det samme overgive sig til Kofods gode humør og lade sig rive med, der er noget om snakken: Latter smitter – endog meget hurtigt. Fotografens instrukser om, at nu skal der tages et alvorligt billede, er meget svære at følge – Kofod kan simpelthen ikke lade være med at smile og grine.

Inden længe har Kofod fortalt om sit medlemskab af Sydkystens Latterklub, som er én af 25 klubber i Danmark. Ideen med latterklubber er opstået i Indien, hvor lægen Madan Kataria i 1995 oprettede den første klub ud fra tanken om, at latter giver sundere og mere positive mennesker.

Sammenhængen mellem latter og sundhed kan Kofod bekræfte. Han har nu i nogle

år hver anden uge "latret" i halvanden time i klubben og kan i høj grad mærke, at sindet og helbredet har det væsentligt bedre i tiden efter. På spørgsmålet om, hvordan det kan mærkes, svarer Kofod, at han selv har registreret det i samtalerne med klubbens medlemmer. Han "smiler" i telefonen, bruger humor som problemløsning og mener, at det er rigtig godt i salgssituationer – meget få kan være negative, når man kan mærke et positivt menneske i den anden ende af telefonen.

Hvem er det, der melder sig ind i en latterklub? – Det er mennesker med et positivt livssyn, siger Kofod, men i virkeligheden burde det jo være dem, der ikke ser så lyst på tingene. Vi bliver hurtigt enige om, at der burde kunne udskrives "latter på recept", så ville mange dårligdomme kunne undgås.

– Det hænder, at et medlem har taget en bekendt med til et møde for at skubbe ham i gang, men det er også helt klart, at der er mennesker, som overhovedet ikke er modtagelige for lattermedicinen. – Man skal være åben og turde springe over en barriere for at få et godt resultat, fortæller Kofod. Og denne barriere kan være meget høj for nogle mennesker.

Hvad sker der så i latterklubben? Hvis nogen tror, at der fortælles vittigheder eller vises Mr. Bean-film, er det helt forkert. Man "latrer" helt spontant og under kyndig vejledning af instruktøren. Man siger fx goddag på lattersprog, man kan skælde ud med latter, og på andre tidspunkter har man "fri latter".

Der er mange måder at le på – Kofods latter er dyb og hjertelig – rigtig ha, ha, ha... som kommer helt nede fra maven og ledsages af glade øjne og mange fagter – man kan ikke undgå at blive glad i hans selskab. Men alle ler på forskellige måder – i nogle latterklubber kærer man ligefrem den bedste latter.

At latter giver overskud og energi er Kofod selv en bekræftelse på. I en alder af 73 år spiller han tennis, går til folkedans, synger i kor og er formand for forsikringsklubben. Derudover har han på sin tidligere arbejdsplads – Arbejdstilsynet – taget initiativ til en humorklub med forskellige arrangementer.

Den grå februar dag lignede ikke sig selv, da jeg forlod Solrød og Herluf Kofod. Måske skulle der på døren ikke stå GF-Forsikringsklubben Pas På, men "Pas på – her regerer latteren".

## Humor som kompetence

Brugen af humor har en positiv sammenhæng med evnen til at skabe ændringsprocesser og påvirke forandringer.

Det mener filosofen John Engelbrecht, der er foredragsholder og forfatter til flere bøger. Selv kaldes han "Humorens Robin Hood", fordi han stjæler fra de vittige og giver til de kedelige.

– Humor er en livsindstilling, som flere og flere tager alvorligt, konstaterer John Engelbrecht. – Fremtidens vigtigste og mest værdsatte medarbejder er "den alvorlige humorist". Fordi man tager sit arbejde alvorligt og samtidig selv er uhøjtidelig. Den, der kan le af sig selv, behøver ikke at gøre andre til grin.

**Dit sind er som en faldskærm.  
Det virker kun, når det er åbent.  
John Engelbrecht.**

– Mennesker med en vellejet humor kan tåle en langt højere grad af spidsbelastning end andre, og de er meget mere kreative og gode problemløsere. Mange mener, at hvis man bruger humor, så er man ikke rigtig seriøs, og derfor prøver man ihærdigt at undertrykke sit indre legebarn og gemmer sig bag et seriøst og klogt tænkende udtryk for ikke at miste magt og position, fortsætter John Engelbrecht.

Humor er en relationskabende kompetence. Jo stærkere bånd humoren skaber, desto større belastninger kan der tåles.

– Det er lettere at modtage stærke budskaber, når de præsenteres på en humoristisk måde. Derfor er humor og kreativitet nære slægtninge, men man skal passe på, at budskabet ikke overskygges af komik. Så balancen mellem at være dødbider og grinebider er vigtig, slutter filosofen.

## Derfor er det godt at le

**LATTER SOM SMERTESTILLER:** Ved latter øger vi vores produktion af stoffet endorfin. Endorfin er vores egen indre medicin, som nedsætter smerter.

**STRESS REDUKTION:** Latter er et af de bedste midler mod stress. Ved stress øges produktionen af cortisol og adrenalin så meget, at kroppen ikke er i stand til at slappe af. Endorfiner, som produceres ved latter, nedsætter produktionen af adrenalin og cortisol.

**SAMARBEJDE:** Latteren har stor betydning for samarbejde og kommunikation. Det er nemmere at undgå konflikter, hvis man har leet sammen, og flere forhandlinger ender som win/win efter en sund omgang latter. **TEAMBUILDING:** Latter er en god icebreaker når nye team skal rystes sammen. Et godt redskab til opstart af nye projekter, løsning af svære opgaver, møder og "turn arounds". En anderledes og sjov måde at lære et nyt hold at kende på.

**FÆRRE SYGEDAGE:** Man kan spare sygedage ved at få mere latter ind i sin hverdag. Latter øger produktionen af hvide blodlegemer, som styrker immunforsvaret. Så latter er både forebyggende og helbredende. **LATTER SMITTER:** Vores sindstilstand smitter af på andre, så hvis du møder sur op på din arbejdsplads, vil du også møde sure og utilnærmelige mennesker. Når du starter dagen med et smil og et muntert godmorgen, vil du møde mange flere smilende og glade mennesker.

Godt i gang med at "latre": Se mere om latterklubber på [latterklub.dk](http://latterklub.dk) eller [latterguru.dk](http://latterguru.dk) – eller læs bogen "Le nu" om åbenhed, kærlighed og latter af Jan Thygesen Poulsen. Bogen kan lånes på de fleste biblioteker.

Den 4. maj 2008 var Latterens Verdensdag, som bl.a. blev markeret med et arrangement på Bakken i København.