

Yoga-Variante mit Wohlfühlfaktor: Tagesmütter besuchen KVHS-Seminar

Yoga-Variante mit Wohlfühlfaktor: Tagesmütter besuchen KVHS-Seminar

Einfach lachen, dann lacht die Welt auch zurück

03.07.15



Gute Laune als Seminar-Inhalt: Die Tagesmütter hatten viel Spaß beim Lachyoga.

© Haubrock

Verden - Jede Menge zu lachen hatten die Tagesmütter bei ihrer jüngsten Fortbildungsveranstaltung bei der KVHS. Die Frauen hatten bei Sabine Heimes-Freesemann einen vierstündigen Kurs Lachyoga der Kreisvolkshochschule gebucht.

Lachen ist gesund, das weiß der Volksmund schon lange. Der indische Arzt Dr. Madan Kataria glaubte auch daran, als er 1965 das Lach-yoga entwickelte. Heute wird die Yoga-Variante in über 70 Ländern mit großem Erfolg praktiziert.

„Es ist ein einzigartiges Konzept, bei dem jeder ohne Grund lachen kann. Dabei werden in der Gruppe Übungen praktiziert, woraus sich schnell echtes, herzliches und ansteckendes Lachen entwickeln kann.“, erklärt Sabine Heimes-Freesemann.

Die Dipl. Sozialpädagogin ist Lach- und Humortrainerin in der Lachschule Bremen. „Einfach lachen und die Welt lacht zurück. Lachen ist nicht abhängig von den äußeren Bedingungen“, weiß sie. Dabei hat das Lachen auch noch viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Es stärkt die Nerven und das Immunsystem, wirkt verjüngend, erhöht die Kreativität, fördert erholsamen Schlaf und hilft, Stress besser zu bewältigen. Und das sind nur einige Beispiele.

Im Seminar machten sich die Teilnehmerinnen vom Kindertagespflegeverein mit vielen unterschiedlichen Übungen vertraut. Da gibt es das Löwen-Lachen: Die Zunge mit Löwengesicht so weit wie möglich herausstrecken, die Augen lachend aufreißen und die Hände zu Löwenpranken formen. Das sieht zwar etwas gewöhnungsbedürftig aus, erfüllt aber seinen Zweck. Schön ist das herzliche Lachen: In mittlerer Lautstärke lachen und die Arme in den Himmel heben. Befreiend ist die Lachdusche, einfach morgens unter der Dusche lauthals lachen. Es tut auch gut, sich einmal selbst zu loben, etwa mit dem Anerkennungslachen: sich morgens vor dem Spiegel anlachen und Anerkennung geben. Man kann sich aber auch ruhig einmal selbst auf die Schulter klopfen und sich lachend tüchtig loben.

Die Teilnehmerinnen jedenfalls spürten die positive Wirkung des Lachens sofort am eigenen Leib. Waren die meisten mit Wohlfühlfaktor vier bis fünf angekommen, hatten sich am Ende des Seminars fast alle mindestens auf acht gesteigert. Eine Teilnehmerin erreichte sogar die Traumnote zehn. „Ich fühle mich erschöpft, aber viel besser als heute Morgen“, lautete ein Feedback. „Ich habe meine Hemmungen überwunden und kann nun viel herzlicher lachen“, sagte eine andere Teilnehmerin. Die erste Vorsitzende des Tagespflegevereins, Bianka Reichardt, sieht auch positive Effekte für die Arbeit mit den Tageskindern. „Es ist schön, ein Vorbild für sie zu sein und humorvoll durchs Leben zu gehen. Viele Übungen kann man auch mit Kindern anwenden, die z. B. etwas Belastendes erlebt haben.“

ahk