

Lass uns doch mal wieder herzlich lachen.

Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund. Doch was tun, wenn das Lachen schwerfällt? Wenn der stressige Alltag oder ein Schicksalsschlag das Lachen haben vergehen lassen. „Trotzdem lachen“, empfiehlt Sabine Heimes-Freeseemann. Die Philosophie der hauptberuflichen Lachlehrerin ist: „Lachen hilft, auch wenn es keinen Anlass gibt“.

Lachen ist gesund. 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-Freeseemann. 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 Teilnehmer 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. Lachyoga und eine humorvolle Lebenshaltung sind in jeglicher Hinsicht eine enorme Bereicherung eines jeden Menschen.

Lachyoga hilft neben den vielen positiven gesundheitlichen Aspekten dabei, das Leben optimistischer und mit einer offeneren Grundstimmung zu meistern.

Die Lachschule Bremen bietet Lach- und Humortraining an, um mehr Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude zu bekommen. Erst mal ist es für die Teilnehmer am Lach-Workshop eher ungewöhnlich, dass sie hier völlig grundlos zu lachen lernen, aber das Lachen gesund ist, dass wissen alle im Kurs. Und dabei ist es völlig egal, ob wir einen Grund zum Lachen haben oder einfach grundlos und absichtlich lachen, es hat die gleiche gesundheitliche Wirkung.

- Lachen baut Angst ab und setzt sofort Glückshormone frei
- Lachen stärkt das Immunsystem und baut Stress ab
- Lachen entspannt und setzt körpereigene, schmerzstillende Stoffe frei
- Lachen aktiviert den Stoffwechsel und belebt den Kreislauf
- Lachen erzeugt positive Lebensenergie und erhöht die Sauerstoffzufuhr

- Lachen reaktiviert verdrängte Gefühle und löst Hemmungen
- Lachen fördert Motivation und Kreativität
- Lachen fördert einen spontanen Ausdruck von Gefühlen
- Lachen versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff und erweitert die Bronchien
- Lachen lockert und trainiert 240 von insgesamt 830 Muskeln
- Lachen massiert die inneren Organe und fördert die Verdauung



Sabine Heimes-Freeseemann, die früher als Sozialpädagogin arbeitete, kam vor einigen Jahren selbst zum Lachyoga, als ihr Mann schwer erkrankte und ihr eigentlich so gar nicht zum Lachen zumute war. Da half ihr das Lachtraining entscheidend weiter und sie beschloss, es beruflich weiterzuverfolgen.

Am 03. Mai ist Weltlachttag

Immer am ersten Mai-Sonntag um 14:00 Uhr ist weltweit in vielen Städten für drei Minuten kollektives Lachen angesagt.

Bremen:
13:30 bis 14:30 Uhr | Bürgerpark am Marcusbrunnen.

Hannover: 13:13 bis 14:00 Uhr | 50 m südlich des Courtyard Hotels auf dem Rasen zwischen Leine und Maschsee.

Lachschule Bremen

Kontakt:
Sabine Heimes-Freeseemann
Telefon: 0421/69 64 43 07
E-Mail: info@lachschule-bremen.de

Das Lachyoga findet in offenen Workshopgruppen statt. Bei Interesse informiere dich bitte im Internet unter: www.lachschule-bremen.de