

Lach- und Resilienztraining der SHG „CI-Träger in Thüringen“ im CIT Erfurt

„Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit“
(Aristoteles)

Am 12. Februar 2011 erhielt unsere SHG eine Einführung zum Lachseminar von und mit Frau Karla Pense, Lach- und Resilienztrainerin in Erfurt.

Wir wollten wissen – Lachen einfach so – wie geht das?

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte 1995 das Lachyoga. Von dort aus eroberte das gemeinsame Lachen ohne Witz und Grund inzwischen die ganze Welt. Wir alle kennen den Ausdruck: „Lachen ist gesund“!

Es fördert die psychische und physische Gesundheit im Alltag und in Krisen. So kann Lachen der Beginn eines Weges aus einer scheinbar unüberwindlichen Situation sein.

Resilienz ist die innere Stärke eines Menschen, die Fähigkeit Lebenskrisen zu meistern. Der wichtigste Faktor für das grundlose Lachen ist die Bereitschaft.

Frau Pense machte uns zunächst einmal die Zusammenhänge zwischen Gehirn, Herz und Kreislauf, Stoffwechsel, Schmerzempfindung, Gefühlsschwankung deutlich, alle Dinge, die im Zusammenspiel mit dem Lachen hervorgerufen werden – also Theorie vor Praxis.

Begonnen haben wir mit einer tiefen Atemübung und dem Ho-Ho-Ha-Ha-Ha-Klatschen. Darauf folgten viele anregende Lachübungen, wie das herzliche Lachen, die Humorbrille, der Lachcocktail und weitere phantasievolle Formen des Lachens. Die Kombination von Lach- Klatsch-, Atem- und Dehnübungen aktiviert den gesamten Körper mit allen seinen Organsystemen.

Wir lernten Übungen, die mit Pantomime vergleichbar sind. Anfangs empfanden wir diese Übungen lächerlich und eher kam ein künstliches Lachen hervor, welches aber kurz darauf in echtes herzliches Lachen überging. Wir konnten feststellen, dass Lachen in einer Gruppe ansteckt und sich leicht überträgt, wenn der Blickkontakt mit anderen aufrechterhalten bleibt.

Das Training soll die offene Kommunikation unterstützen, was nicht jedem von uns leicht fällt. Jeder kann am Lachen in einer Gruppe teilnehmen. Den besten Erfolg bringt regelmäßiges Trainieren. Einzige Nebenwirkung – Es macht Spaß!

Dank den Organisatoren, Frau Elke Beck und Frau Ute Feuer, die sich im Vorfeld mit Frau Pense im CIT Erfurt trafen und sich austauschten. So erhielt die Vortragende ein Bild von unserer Behinderung und wichtige Informationen über das Hören mit CI. Sie konnte sich sehr gut auf unsere Bedingungen einstellen und deshalb klappte auch alles bestens.

Für unsere Gruppe war es eine gute Idee dieses Lachen ohne Grund auszuprobieren. Eine Erfahrung reicher geworden, konnten wir völlig entspannt im Anschluss an diese Übungen in einem Cafe verweilen und hatten noch sehr viel Spaß.

Vielleicht eine Anregung auch für andere SHG`s, so ein Lachyoga durchzuführen.

Waltraud Thamm
98693 Ilmenau