



FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS - GRUPPE BAD BERKA:

Wir lachen uns stark!

Wenn man Krebs hat, ist einem oft nicht gerade nach Lachen zumute. Doch schon der Volksmund sagt: „Lachen ist Gesund!“ Deswegen hatten wir am 02. September 2008 zwei Lach- und Resilienztrainerinnen zu unserem Gruppentreffen eingeladen.

Wir saßen im Kreis, in lockerer Stimmung. Im einleitenden Vortrag erfuhren wir, welche erstaunlichen Wirkungen Lachen auf Körper und Geist hat. Doch was macht man, wenn einem nicht nach Lachen zumute ist? Soll man sich Witze erzählen? Oder ins Kabarett gehen?

Erstaunt hörten wir zu, als die beiden sympathischen Trainerinnen meinten, zum Lachen bräuchte man keinen Grund. Es wäre viel besser, wenn man nicht auf einen Anlass von außen warte, sondern das Lachen selbst erzeuge. Wie sollte das wohl gehen? Einige der etwa 20 Frauen waren skeptisch. Künstlich erzeugtes Lachen...?

Dann gings auch schon los mit Hohoho und Hahaha - es kam der praktische Teil, der aus verschiedenen anregenden Übungen bestand. Zuerst sollten wir drei andere Gruppenmitglieder etwa 20 Sekunden mit einem Lachen begrüßen. Das war zwar gewöhnungsbedürftig, machte aber auch Spaß. Es folgten lustige Übungen wie z.B. das summende Lachen, das Fehlerlachen oder auch die Lachlokomotive. Dazwischen gab es immer wieder einmal Atemübungen zur Entspannung, denn Lachen kann ziemlich anstrengend sein. Dann waren da noch die Klatschübungen, die uns auch zum Schmunzeln brachten. Schnell ging das künstliche Lachen bei den meisten in echtes Lachen über. Lachen steckt ja bekanntlich

an und die witzigen Übungen taten ein Übriges dazu, dass wir uns dem nicht entziehen konnten. Sogar einen Lach-Chor studierten wir ein.

Nach anfänglicher Scheu war es wunderbar befreiend, sich mal wieder unbeschwert wie ein Kind fühlen zu können. Die beiden ewig strahlenden Trainerinnen betonten, es seien jedoch lediglich Übungen und nichts, was man 1:1 auf den Alltag übertragen könne. Die wissenschaftlich belegten Wirkungen zu „Lachen und Krebs“, die wir



erhielten, überzeugten auch die letzten Zweiflerinnen.

Nach dieser Stunde fühlten wir uns wirklich

leichter, befreiter von den Sorgen und Belastungen des Alltags. In der Zeit des Lachtrainings war der Krebs vergessen, denn beim Lachen kann man nicht denken. Wir konnten die Glückshormone buchstäblich spüren und freuen uns schon aufs nächste Mal.

Informieren über die Methode könnt ihr Euch unter www.lach-dich-stark.de, viel besser ist jedoch: Selbst ausprobieren!

Ilona Böttner

Leiterin der Bad Berkaer Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

Kontakt zu der Gruppe stellt bei Bedarf die KISS her.