

# Lachyoga- eine achtsamkeitsorientierte Methode?



Praxisbericht für die Fortbildung in achtsamkeitsorientierter Beratung bei  
Andreas Knuf und Dr. Matthias Hammer 2014-2016

vorgelegt im Januar 2016 von

Elke Schwarz, Panoramastraße 38, 78652 Deißlingen-Lauffen,

tätig im Sozialpsychiatrischen Dienst des Caritasverbandes für den Schwarzwald-Baar-Kreis e.V.,  
Gerwigstr. 6, 78050 Villingen-Schwenningen

„Heiterkeit ist weder Tändelei noch Selbstgefälligkeit, sie ist höchste Erkenntnis und Liebe, ist Bejahen aller Wirklichkeit, Wachsein am Rand aller Tiefen und Abgründe. Sie ist das Geheimnis des Schönen und die eigentliche Substanz jeder Kunst.“ Hermann Hesse

„Was der Sonnenschein für die Blumen, ist das lachende Gesicht für die Menschen.“  
Joseph Addison

„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“ Immanuel Kant

„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Karl Valentin

„Die Absicht des Witzes liegt nicht im Witz selbst. Die Absicht ist das Lachen, das darauf folgt, weil während des Lachens das Denken stillsteht. In diesem Lachen bist du nicht mehr im Denken. Nach dem Lachen gibt es nur mehr einen winzigen Schritt, und du erreichst die totale Tiefe deines Seins.“ Osho

„Nimm dir Zeit zum Lachen, es ist die Musik der Seele. Nimm dir Zeit, freundlich zu sein, es ist der Weg zum Glück. Nimm dir Zeit, lieben und geliebt zu werden, es ist der wahre Reichtum des Lebens.“ nach einem alten irischen Gebet

## Was es ist

Es ist Unsinn  
sagt die Vernunft

Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist Unglück  
sagt die Berechnung  
Es ist nichts als Schmerz  
sagt die Angst  
Es ist aussichtslos sagt  
die Einsicht

Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist lächerlich  
sagt der Stolz  
Es ist leichtsinnig  
sagt die Vorsicht  
Es ist unmöglich  
sagt die Erfahrung

Es ist was es ist  
sagt die Liebe Erich Fried

## Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Lachyoga und wozu dient es? S.4
  
2. Weitere Aspekte des Lachens S.6
  
3. Praxis und Praxisprojekt S.7
  
4. (Selbst-)Erfahrungen und Reflexion S.8
  
5. Résumé S.12
  
6. Literaturhinweise und Anhang mit Beschreibung der Übungen  
S.14/15/16

Anmerkung: ich verwende abwechselnd die weibliche und männliche Form und begreife darin auch das jeweilig andere Geschlecht

## 1. Was ist Lachyoga und wozu dient es?

Lachyoga ist eine „laute Sofort-Meditation“ - so der Begründer des Lachyoga, der indische Arzt Dr. Madan Kataria. Es wird auch Hasya-Yoga genannt. „Hasya“ ist das Sanskritwort für „Lachen“. „Yoga“ kommt aus dem Sanskritwort „Yuj“, was sich übersetzen lässt mit „verbinden, in Einklang bringen“. (Unser Wort „Joch“ und „Yuj“ haben gemeinsame Wurzeln.) Mit dem Lachyoga wollen wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Madan Kataria entwickelte 1995 zusammen mit seiner Frau Madhuri, einer Yoga-Lehrerin, das Lachyoga aus der uralten Erkenntnis heraus, dass Lachen gesund ist bzw. gesund hält. Er wollte eine Methode finden, die es uns ermöglicht, ohne Anlass/Grund, wie zum Beispiel Witze oder komische Begebenheiten, zu lachen. Denn zum einen sind irgendwann alle Witze erzählt und zum anderen finden nicht alle das Gleiche komisch.

Pantomimische Bewegungen (stehend, gehend oder sitzend, oft aus dem Alltagshandeln heraus entwickelt wie z.B. telefonieren, Auto fahren, duschen, lesen, miteinander zanken, Morgentoilette u.v.m., Beispiele s. Anhang), kombiniert mit yogischen Atem- und Dehnübungen, sowie das HoHoHaHaHa-Klatschen führen in das Lachen. Geübte Lachyogis nehmen lediglich Blickkontakt auf und lachen sich an. Oder sie lachen für sich allein z.B. beim Autofahren, duschen, bei der Morgentoilette usw.

Da Lachyoga in der Regel in einer Gruppe angeboten bzw. kennen gelernt wird, fällt das Lachen mithilfe von Blickkontakt leicht. Dass wir von einem Lachen oder einem Lächeln (genauso von einem Weinen) angesteckt werden, liegt an unseren Spiegelneuronen, die dafür sorgen, dass wir Regung und Mimik unseres Gegenübers wahrnehmen und empathisch nachempfinden.

Beim Lachyoga kommt es weniger darauf an, komisch zu sein oder etwas komisch zu finden. Vielmehr geht es darum, mithilfe der Übungen absichtlich und miteinander - nicht übereinander! - zu lachen, was anfänglich dem noch Ungeübten als „künstlich“ oder „gemacht“ vorkommt. Die meisten Menschen reagieren tatsächlich zunächst befremdet: „Was? Lachen auf Kommando? Das kann/will ich nicht.“ Wer in dieser Haltung bleibt, für den ist Lachyoga nicht geeignet. Damit sich das herzliche bzw. unwillkürliche Lachen einstellen kann, braucht es die Bereitschaft, sich neugierig und offen auf das absichtliche Lachen einzulassen. Dann entwickelt es sich im Lauf der Zeit immer mehr zu einem als herzlich und „echt“ empfundenen Lachen. Madan Kataria sagt: „Fake it, until you make it“ – tu so, als ob, bis du es (das Lachen) tatsächlich tust.

Interessanterweise ist es für unseren Körper bzw. unser Gehirn völlig unerheblich, ob wir so tun als ob oder tatsächlich tun: sobald wir unsere Gesichtsmuskeln und unser Zwerchfell einhergehend mit Lach-Lauten bewegen bzw. wir die Mundwinkel zu einem Lächeln nach oben ziehen, werden Botenstoffe ausgeschüttet, die sich wohltuend auf unseren Organismus auswirken.

Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lachen das Wohlbefinden steigert. Norman Cousins hatte in den 1970er Jahren damit sogar seine Selbstheilungskräfte geweckt und gestärkt, sodass er mit einer entzündlichen Erkrankung seiner Wirbelsäule entgegen der schlechten Prognose seiner Ärzte relativ lange weiter lebte.

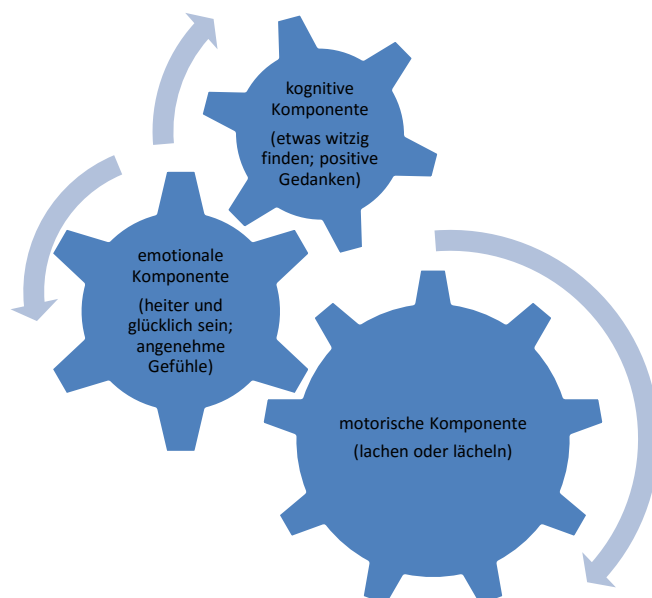
Beim Lachen passiert kurzgefasst folgendes: Ausschüttung von Endorphin, Serotonin, Dopamin, eine positive Stimulation des Immunsystems und Reduktion von Stresshormonen.

Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Tiefenatmung und die Sauerstoffaufnahme werden verstärkt, was den Gesamtstoffwechsel in Schwung bringt: Eine (!) Minute Lachen entspricht von der Beanspruchung her zehn Minuten Rudern oder Joggen. Die Durchblutung verbessert sich, das Lymphsystem wird angeregt und durch das hüpfende Zwerchfell werden die Verdauungsorgane massiert.

Während man lacht, kann man nicht denken und schon gar nicht grübeln. Wenn wir lachen, befinden wir uns also in einem meditativen und zuweilen glückseligen Zustand: wir denken nicht und sind eins mit uns bzw. unserem körperlichen Erleben. Wir erfahren pures Sein im Hier und Jetzt. Ich möchte es gerne mit Worten von Michael Stefan Metzner (2013) so ausdrücken: lachend sind wir „mit klarem Geist und offenem Herzen in der Gegenwart“.

Im Grunde ist Lachyoga meines Erachtens nach eine Embodiment-Methode: durch das Lachen entstehen Rückkoppelungen in der Psyche und umgekehrt. Gerade beim Lachen und Lächeln kann man erleben, was Paul Ekman erforschte: Gefühle können durch den Gesichtsausdruck entstehen.

Der österreichische Gelotologe und Psychologe Willibald Ruch hat herausgefunden, dass beim Lachen stets drei miteinander verbundene und sich rückkoppelnde Komponenten/Ebenen beteiligt sind, die man als eine Art neuronales Netzwerk verstehen kann. (s. Cubasch, S. 115f oder Titze in Wild, S. 255ff) Die Aktivierung einer Komponente, z.B. der motorischen bzw. Handlungsebene (Lachen) sorgt für die Aktivierung der beiden anderen (kognitive Komponente/ intellektuelle Ebene und emotionale Komponente/ Gefühlsebene). Oder wie Madan Kataria es sagt: „Motion creates e-motion.“



Wir sind es gewohnt durch den Einstieg auf der intellektuellen oder emotionalen Ebene ins Lachen zu kommen und lachen deshalb an vielen Tagen wenig oder gar nicht.

Auch Lachyoga ist ein Übungsweg, sodass regelmäßiges Tun empfehlenswert ist. Die positiven Effekte können sehr wohl einmalig genossen werden, zwanzig Minuten anhaltendes Lachen reicht hierzu aus.

Damit diese Effekte allerdings nicht verpuffen und unser Leben dauerhaft bereichern, ist Trainieren bzw. regelmäßiges Lachen ratsam, zumal unser Körper dadurch auf Lachen konditioniert wird. Durch die Konditionierung kommen wir leichter und langanhaltender ins Lachen.

Lachyoga dient also zur Förderung des Lachens und somit der Gesundheit. Im Lachyoga lernen wir, dass und wie wir lachen können, ohne etwas witzig zu finden. Man braucht keinen Sinn für Humor, um Lachyoga zu betreiben. Allerdings hat das Lachyoga den positiven Nebeneffekt und weckt oder fördert durch die Rückkoppelung auf die Kognition unseren Sinn für Humor.

Wir können lernen, dass wir uns bewusst für das Lachen entscheiden und es bewusst tun können, ohne dass wir auf einen Anlass zum Lachen warten müssen. Wir können durch das Lachyoga in eine spielerische Haltung finden, die uns dabei hilft, kreativ mit Problemen umzugehen und das Leben anzunehmen, wie es ist, mit allem, was es uns bringt. Wenn wir in der Gruppe miteinander lachen, sind wir sozial eingebettet und fühlen uns zugehörig, wodurch unsere menschlichen Grundbedürfnisse erfüllt werden.

Madan Kataria verfolgt mit dem Lachyoga seine Vision des Welt-Friedens, denn Lachen verbindet alle Menschen, gleich welcher Herkunft oder Religion.

## 2. Weitere Aspekte des Lachens

Wer sich länger mit dem Lachen beschäftigt, kommt nicht umhin, auch andere Aspekte (außer den glückseligen) des Lachens miteinzubeziehen. Gerade unsere psychiatrisch erkrankten Klienten haben oft schwierige Erfahrungen des Ausgelachtwerdens erlebt. Viele von uns wurden als Kinder oder Heranwachsende aufgrund ihres Lachens von Bezugspersonen (Eltern, Familienmitglieder, Erzieherinnen, Lehrer, Mitschüler...) beschämt: „Schon wieder lachst du so blöd. Du bist so peinlich!“ Dies geschieht unglücklicherweise gerade dann, wenn der Betroffene besonders offen und arglos lacht. Was motiviert Menschen dazu, lachende Menschen in dieser Weise anzugehen? Ich glaube, es liegt an der Mächtigkeit des Lachens. Lachen kann Angst vor Kontrollverlust aktivieren (s.u.).

Ausgelacht und lachend beschämt zu werden ist besonders grausam, wenn Gewalt das Lachen als Waffe missbraucht. Bei Vergewaltigung und Folter lachen die Täter nicht selten, um die Opfer noch weiter herabzuwürdigen und zu demütigen.

Eine Klientin von mir kann am Lachyoga nicht teilnehmen, weil lachende Erwachsene bei den Gewalterfahrungen, die sie als Kind erlitt, zuschauten. Das absichtliche Lachen triggert Traumainhalte.

Lachen kann als sehr (über-)mächtig erlebt werden: wenn es ausgelassen aus uns herauslacht und wir uns diesem Lachen mit Hingabe öffnen, können wir es nur schwer willentlich beeinflussen oder stoppen. Viele von uns kennen auch Situationen, in denen ein Lachen völlig unpassend ist, es aber dennoch passiert und sich unserer Kontrolle entzieht.

Lachen an sich wird von uns allen zuweilen bewusst oder unbewusst regulativ dazu genutzt, verunsichernde oder als peinlich empfundene Situationen besser auszuhalten und den damit verbundenen Gefühlen wie Scham oder Angst auszuweichen.

Flugbegleiterinnen oder Menschen in anderen Service-Berufen, die im Kontakt mit der Kundschaft trotz berechtigtem eigenen Ärger oder Trauer zum aufgesetzten Dauer-Lächeln und zur Dauer-Freundlichkeit angehalten sind, können depressiv erkranken, weil das innere Erleben dabei zu oft verdrängt werden muss.

In totalitären Gesellschaftsstrukturen hat der politische Witz und das damit einhergehende Lachen subversive und damit auch sich selbst ermächtigende Funktion.

Peter Cubasch, österreichischer Psychotherapeut, Lach-und Atemlehrer, formuliert in seinem Buch „Lachen verbindet“ (2010) sehr treffend: „ Eine wichtige Intention absichtlichen Lachens ist es, die dunklen Seiten des Lachens aufzudecken und zu verhindern. Absichtliches Lachen ist bewusst und beruht auf einer ethischen Basis, die anderen Menschen Freundlichkeit entgegen bringt. Es geht nicht darum, andere auszulachen oder sich auf Kosten anderer zu belustigen, sondern darum, zum Mitlachen einzuladen und Lachen und Freude gemeinsam zu genießen und zu kultivieren. Ziel absichtlichen Lachens ist es auch nicht, Schlimmes ´wegzulachen´, um störungsfrei in einer ständig heiteren ´Spaßgesellschaft´ leben zu können.

Willentliches und bewusstes Lachen soll helfen, das Lachen in schwierigen Situationen nicht ganz zu verlieren, um zumindest zeitweise Abstand von belastenden Dingen herstellen zu können und dadurch Kraft für Veränderungen und Neuanfänge zu bekommen. Intentional lachen bedeutet auch, das Lachen nicht einseitig und egoistisch für gesundheitliche Zwecke zu instrumentalisieren, sondern es in seinem komplexen anthropogenen Zusammenhang zu erfassen und zu belassen.“ (S. 76)

### 3. Praxis und Praxisprojekt

Seit 2008 unterrichte ich zweimal im Jahr an drei Abenden in einer für diese Zeit geschlossenen Gruppe Lachyoga an der VHS in Rottweil oder zuweilen auch in anderen Bildungseinrichtungen. Zudem durfte ich Lachyoga an Arbeitertagen in sozialen Einrichtungen als gesundheitsfördernde Maßnahme vorstellen. Eine besondere Freude war es mir, im November 2015 mit der Rottweiler Selbsthilfegruppe für psychisch erkrankte Menschen an einem Gruppenabend Lachyoga üben zu dürfen. Auch diese Erfahrungen fließen in den Praxisbericht mit ein.

Inspiziert und ermutigt durch die positiven Erfahrungen meines Kollegen Bendix Landmann, der Lachyoga in einer psychiatrischen Klinik für Patienten anbietet, begann ich im Juli 2014 Lachyoga bei uns im Caritasverband in der Tagesstätte „Die Brücke“ zu betreiben. Ermutigung hat es gebraucht, da Madan Kataria neben anderen Diagnosen (wie z.B. Brucherkrankungen, Zustand nach Operationen, Asthma, Aneurysma) auch schwere psychische Erkrankungen als Kontraindikationen bei Lachyoga benennt, bzw. eine Erlaubnis/Rücksprache durch den behandelnden Hausarzt verlangt. Bendix Landmann hat festgestellt, dass vor allem depressiv erkrankte Patienten vom Lachyoga profitieren und es anderen Patientengruppen nicht schadet.

Es gab auch einen eigennützigen Grund, das Lachyoga in meiner Arbeit zu machen: ich bemerkte, wie ich im Arbeitsalltag viel zu wenig lachte und das wollte ich ändern.

Wir, das heißt, Mitarbeiterinnen und Klienten, treffen uns alle 14 Tage (unterbrochen durch Urlaub, Krankheit usw.) donnerstagmorgens eine halbe Stunde lang zum Lachyoga.

Meiner Fachbereichsleitung und meiner Geschäftsführung bin ich für diese zeitliche und räumliche Möglichkeit des gemeinsamen Lachens sehr dankbar.

Es handelt sich um eine offene Gruppe, das heißt, wer kommt, der kommt (ohne Anmeldung, ich kenne nicht alle, die kommen). Dass ich mich für eine offene Gruppe entschieden habe, hat verschiedene Gründe: ich wollte für alle ein möglichst niedrigschwelliges Angebot machen. Zudem wollte ich, dass Leute gerne spontan zum Lachen kommen können und dass sich niemand zum Lachen verpflichtet.

Üblicherweise unterrichte ich an der VHS neunzig Minuten. In diesem Rahmen beginnen wir (am ersten Abend mit Theorie/Erklärung zum Lachyoga, danach) mit einer kleinen (Kennenlern-) Befindlichkeitsrunde und lachen dann miteinander in den Lach- und Atemübungen. Nach einer kleinen Pause gibt es eine Lachmeditation im Kreis auf dem Rücken liegend (ca. zehn bis zwanzig Minuten gemeinsames Lachen) mit anschließender Atembetrachtung oder verkürztem Bodyscan und abschließender kurzer Befindlichkeitsrunde. Anfangs und am Ende diese sprechende Runde zu machen hat nicht nur den Grund, einander ein wenig kennenzulernen, sondern auch, damit jeder für sich Vorher/Nachher-Effekte prüfen kann. Außerdem brauche ich Rückmeldungen, vor allem nach der ersten Stunde, damit ich mich auch nach Wünschen und Bedürfnissen richten kann.

Ich habe mich in meinem Arbeitskontext nun für eine halbe Stunde entschieden, da ich weiß, dass langes Lachen auch als anstrengend erlebt wird. Zudem wollte ich es den Mitarbeitenden ermöglichen, eine überschaubare Zeit vom Arbeitsplatz zu fehlen. Und ich wollte es mir selbst leicht und machbar gestalten: eine halbe Stunde Lachübungen kann ich inzwischen ohne Vorbereitung anbieten. Alles andere hätte zusätzlichen Aufwand bedeutet, den ich mir nicht machen wollte.

Die Struktur der halben Stunde ist folgendermaßen: Lach- und Atemübungen, Beendigung mit angeleiteter Körperübung (Bewegung mit bewusstem Atmen „Chinesischer Morgengruß“, s. Anhang) und damit einhergehender Körperwahrnehmung. Wenn neue Leute kommen, gibt es anfangs eine sehr kurz gehaltene Erklärung zum Lachyoga. Bei allen „Neuen“ betone ich, dass jeder so lacht, wie er kann und möchte und sich zu nichts zwingen soll. Den einen fällt es leichter, den anderen schwerer, das darf sein und ist in Ordnung.

Wir haben uns in 2014 neunmal getroffen, in 2015 siebzehnmals. Wir waren maximal zu elft und minimal zu zweit (mich eingeschlossen). Von Mitarbeiterseite (vornehmlich aus Verwaltung und dem sozialpsychiatrischen Bereich) kamen maximal fünf Personen, von Klientenseite ebenso. Es gab immer wieder unterschiedliche Zusammensetzungen (mal von der einen Gruppe mehr/weniger oder im ausgeglichenen Verhältnis), einige kommen öfters und regelmäßig, manche sah ich nur einmal. Von Klientenseite kommen erfreulicherweise einige Männer (Männer sind bei Lachyoga-Kursen eher selten zu finden), die Mitarbeiterseite war bislang im Schwerpunkt weiblich repräsentiert (allerdings arbeiten bei uns im Verband kaum Männer).

#### 4. (Selbst-)Erfahrungen und Reflexion

Ein Lach-Angebot für Mitarbeiterinnen und Klienten gemeinsam zu machen gefällt mir sehr. Es findet Öffnung und Begegnung statt auf einer nonverbalen Ebene, wo es NICHT um Gesundheit/ Krankheit/ Probleme geht (und wenn, dann spielerisch, z.B. beim „Zipperleinlachen“, s. Anhang).



Es entsteht ein lachendes Miteinander, wo Hierarchien keine Rolle spielen (die Helferin und der Hilfebedürftige, die Vorgesetzte und die Mitarbeiterin). Zuweilen entsteht ein sehr ausgelassenes, selbstvergessenes und heiteres, fast anarchisches Zusammensein, das ich als kostbares Geschenk für uns alle erlebe. Wir kommen bei uns und in unserem Körper an. Die Begegnung ist unverstellt. Was entsteht und ist, darf einfach da sein. Es ist möglich, in diesem Kontext die Rollenverständnisse und auch –verteilungen aufzulösen und sie dann im (kollegialen) Arbeits- oder Beratungskontext wieder einzunehmen, allerdings mit einem Unterschied: die Begegnungen erlebe ich als herzlicher, freundlicher, offener und auch authentischer.

Jeder meldet nach dem Lachen zurück, dass er wieder besser durchschnaufen kann, die Atmung und der Brustraum seien freier und gelöster. Beim Lachen kommen die meisten herzhaft ins Gähnen. Viele fangen irgendwann an zu husten (und stellen verwundert fest, wie verschleimt sie sind), auch Nasensekret läuft und nicht wenige lachen Tränen. Bei allen Lachenden treten entweder wohlige Entspannung oder angenehme Aktivierung ein. Manche Schmerzpatienten berichten, dass sie nach dem Lachen weniger oder keine Schmerzen haben.

Eine Angstpatientin, die mit Angst und Anspannung zum Lachen kam, berichtete erstaunt, dass es ihr nach dem Lachen besser gehe, sie fühle sich etwas gelöster und weniger ängstlich. Einige Klienten sagen, dass sie sich nach dem Lachen weniger angespannt empfinden. Bei manchen Klienten habe ich bemerkt, dass der Blick offener und auch strahlender wird. Alle „Neuen“ wundern sich, dass es möglich ist, mit Fremden ins Lachen zu kommen und sich so miteinander zu freuen.

Herr M., schätzungsweise zwischen 40 und 50 Jahre alt, langjährig psychosekrank, sehr zurückgezogen und mimisch nahezu eingefroren, kam in die Tagesstätte zum Lachyoga, nachdem meine für ihn zuständige Kollegin und die behandelnde Nervenärztin ihn dazu motivierten. Beim ersten Treffen kam Herr M. in Begleitung der Kollegin, die mitlachte (und hinterher noch eine Weile im Auto allein weiterlachte, wie sie fasziniert berichtete). Herrn M. fiel es sichtlich schwer, sich auf Kontakt und auf das Lachen einzulassen. Seine Mimik war steif. Ein Lächeln konnte er zunächst nicht erwidern, geschweige denn lachen. Blickkontakt war ihm dezent möglich. Sein Sprechen war leise und undeutlich, weil er kaum die Lippen auseinander brachte. Ich befürchtete, ihn mit dem Lachyoga zu überfordern und auch, dass die anderen sich durch seine starre Mimik ausbremsen lassen würden.

Herr M. machte tapfer alle Übungen mit und die anderen bezogen ihn mit ein. Die meiste Zeit blieb die Mimik unbewegt, der Blickkontakt gelang ihm im Verlauf der Zeit mehr und mehr. Wir anderen ermunterten ihn immer wieder, die Lachlaute haha oder hoho oder hehe hörbar zu artikulieren, was ihm zeitweise auch gelang. Ich fand heraus, dass Herr M. bei der Gibberisch-Lachübung (s. Anhang) in ein feines verschmitztes Lächeln kam. Außerdem konnte er nach einer Weile auch Körperkontakt (einander mit den Händen abklatschen, Berührungen an Arm oder Schulter, spielerisches Rempeln) gut eingehen, manchmal schien es mir, er konnte ihn sogar genießen. In den letzten zehn Minuten des gemeinsamen Lachens löste er sich zunehmend, lächelte dezent und sprach etwas lauter und deutlicher.

An einem Tag formulierte er: „Ich glaube, es ist doch ganz gut, dass ich ein wenig unter Leute gehe.“ Herr M. kam zu einigen Treffen, dann blieb er seither weg, den Grund weiß ich leider nicht.

Herr W., ca. 60 Jahre alt und Vater einer erwachsenen Tochter, ist ein langjährig affektiv psychosekranker Klient von mir.

Er hatte früher manische Phasen, seit Jahren begleiten ihn mehr und weniger depressiver Rückzug und starke Konzentrationsschwierigkeiten. Sprechen fällt ihm schwer, er hat selten Anliegen. Zumeist geht es ihm nach seiner eigenen Wahrnehmung passabel (Skalierung: „5“, manchmal besser „6“ oder auch schlechter „4“). Es scheint ihm ein Anliegen, in Kontakt mit mir zu bleiben, da er immer kommt, obwohl es ihm, wie er sagt, schwer falle: „Frau Schwarz, ich weiß nie, was ich mit Ihnen reden soll. Aber irgendwie geht es dann doch. Und hinterher fühle ich mich immer besser, etwas leichter.“

In den zuweilen sehr stockenden Gesprächen geht es zumeist um seine Alltagsbewältigung und die Gestaltung seiner privaten Kontakte (er hat zum Glück familiäre Kontakte und eine gute Freundin). Wir gehen oft miteinander an der Brigach spazieren und üben dann beide achtsames Wahrnehmen mit den Sinnen in der Natur. Herr W. ist auch sonst jeden Tag draußen und genießt es, wenn er die Vögel singen oder die Brigach rauschen hört.

Immer wieder haben wir auch im Sitzen Atemwahrnehmung geübt, was Herr W. als entspannend erlebte, außerdem könne er sich danach besser konzentrieren. Herr W. übt dies auch zu Hause.

Herrn W.s Mimik und auch der gesamte Ausdruck waren, als ich ihn 2010 kennenlernte, eher reduziert. Bald bemerkte ich, dass er einen sehr feinen Humor hat und auch gerne lacht, wenn es sich ergibt. Wir erzählten uns immer wieder Witze oder fanden in Sternstunden eine Ebene, auf der wir uns in einem lustigen Schlagabtausch einander frotzelnd unterhalten konnten. Ihn interessierte, was ich im Lachyoga machte und bevor ich es in der Tagesstätte anbot, machten wir tapfer hin und wieder zu zweit Lach-Übungen. Dies ist sehr anspruchsvoll, da man die ganze Zeit in Aktion und fast andauernd im Blickkontakt ist (außer bei den Atemübungen; in der Gruppe kann man sich leichter herausnehmen oder auf andere Lacher konzentrieren). Ich versuchte ihn dazu zu motivieren, an Lachyoga-Kursen an der Villingener VHS teilzunehmen, was nicht gelang. Zu meinem Angebot in der Tagesstätte kam und kommt er regelmäßig.

Über Herrn W.s Entwicklung freue ich mich sehr. Auch ihm fiel das Lachyoga anfangs schwer, so wie vielen Leuten, weil es ein ungewohnter Einstieg ins Lachen ist. Eigentlich komme er ja nur, weil er mir einen Gefallen tun wollte, sagte er einmal grinsend. Inzwischen artikuliert er alle möglichen Haha-, Hoho-, Hihi-, Huhu-, Hehe-, Höhö-Laute laut, leise, tief, hoch, polternd oder graziös. Er verliert sich manchmal darin, zuweilen begleitet von einem Lächeln/Lachen oder auch mit ernstem Gesicht. Er sucht auf feine Art immer wieder spielerischen Körperkontakt und genießt dies, auch wir anderen haben daran Freude. In der Interaktion bei den Lach-Übungen (die immer von mir begonnen und angeleitet werden) kreierte er hin und wieder spontan aus der Übung heraus eine eigene, neue. So lasse ich ihn in solchen Momenten auch die Führung übernehmen, oder ich nehme seine Kreation auf und wir bauen sie gemeinsam aus. Herr W. ist in Kontakt mit sich selbst, mit uns anderen, und er erlebt sich selbstwirksam.

Seine Mimik ist inzwischen sehr viel gelöster, während und nach dem Lachyoga strahlen seine Augen, zuweilen strahlt er über das ganze Gesicht. Das Sprechen fällt ihm weiterhin nicht leicht, dennoch gibt es inzwischen öfter Beratungen, wo etwas und auch die Sprache ins Fließen kommt.

Herr W. ist im Kontakt insgesamt zugewandter und nimmt nun auch an anderen Tagesstättenangeboten teil, was seiner Rückzugstendenz entgegen wirkt.

Ich möchte abschließend von zwei für mich persönlich wichtigen Selbsterfahrungen berichten. Immer wieder übe ich mit den Teilnehmern ein Ärger-Lachen, das „Rote-Tuch-Lachen“: Jede beschreibt kurz

eine Situation, über die sie sich regelmäßig ärgert. Sie wirft ihr Ärgernis auf ein von mir zuvor in die Mitte gelegte rotes Tuch und lacht darüber, alle anderen lachen mit. Am Schluss nehmen wir alle das Tuch und schütteln es gemeinsam lachend draußen vor dem Fenster aus.

Einige Male habe ich die abendliche Zu-Bett-Geh-Situation mit meinen damals noch kleinen Kindern in das Tuch geworfen. Das Ärgernis war, dass die beiden sich im Hochbett oft stritten und ich intervenieren musste; oder dass ich nach dem Gute-Nacht-Ritual noch ca. fünf bis zehn Mal (gefühlte hundert Mal) kommen musste, weil sie noch Durst hatten, aufs WC mussten, es zu kalt war, es zu warm war, die eine zu laut schnaufte, die andere sich noch mit ihrem Stoff-Hasen zu laut unterhielt... Ich empfand dabei oft Wut und Ärger, weil es schon spät, die Kinder übermüdet waren und ich nach einem langen und anstrengenden Tag meine Ruhe haben wollte. Ich hatte kaum noch Geduldreserven, fühlte mich oft überfordert und fing dann an nach Ruhe zu schreien. Dies stellte die Kinder zwar ruhig, aber wir waren damit nicht glücklich. Als es eines Abends wieder soweit war, bemerkte ich, dass ich mich auf dem Weg befand, sehr wütend zu werden. Ich konnte innehalten, es schoss mir das „Rote Tuch-Lachen“ in den Sinn und ich entschied mich, meinem Impuls zu lachen nachzugeben. Die Kinder waren irritiert. Das Lachen verschaffte uns allen eine Unterbrechung, und wir fanden dann in ein beruhigtes und gedeihliches Miteinander. Diese Erfahrung war für mich ein Schlüsselmoment, denn ich erlebte meinen inneren Beobachter, den ich bisher nur als theoretisches Konstrukt kannte. Er bemerkte, wie ich sehr wütend wurde, und so wurde es möglich, aus dem Auto-Pilot-Modus auszusteigen. Es war mir durch das Bemerkten und Unterbrechenlassen durch das Lachen möglich, meine Wut wahrzunehmen, mich nicht komplett mit ihr zu identifizieren und somit aus ihr heraus zu agieren, sondern zu entscheiden, etwas anderes zu tun. Im Lauf der Zeit habe ich in der achtsamen und auch selbst-mitfühlenden Wahrnehmung meiner Wut im Zusammenhang mit familiären Konflikten bemerkt, dass es sich um ein sekundäres Gefühl handelt, welches mich vor primären Gefühlen von Angst (vor Kontrollverlust) und ohnmächtigen, hilflosen Gefühlen aus meiner Kindheit schützt.

Die andere Selbsterfahrung hängt auch mit dem „Rote-Tuch-Lachen“ zusammen: ins rote Tuch (es ist groß und bietet viel Platz) hatte ich regelmäßig lachend die Situation und meinen Ärger darüber hineingeworfen, dass mein Mann abends sein benutztes Trink-Glas (komischerweise kein anderes Geschirr) immer AUF die Geschirrspülmaschine stellt mit dem Hinweis, er räume es später ein. Verärgert eingeräumt am nächsten Morgen habe es immer ich, weil es mich beim Frühstückmachen störte (unsere Ablageflächen sind sehr begrenzt). Diverse (durchaus beidseitig empathische) Diskussionen und (weniger empathische) Auseinandersetzungen haben trotz guter gemeinsamer Vereinbarungen und Veränderungen nicht dauerhaft zum von mir erwünschten Ergebnis (er räumt sein Glas IN die Geschirrspülmaschine) geführt. Eines Abends sah ich wieder sein Glas AUF dem Geschirrspüler stehen, und ich lachte unwillkürlich - also konditioniert, ohne vorherige Reflexion oder Entscheidung dazu. Ich war verblüfft, denn ich spürte keinen Ärger. Ich lachte dann weiter über seine Marotte und über mich, wie ich mich jahrelang darüber geärgert hatte, jahrelang Lösungen suchte und keine fand. Jetzt und hier war mein Ärger-puff! WEG! Seither räume ich sein Glas einfach, das heißt mit Gleichmut, in den Geschirrspüler.

Dieser Gleichmut ist für mich kostbar, denn das jahrelang bestehende Muster hatte zeitweise eine hohe emotionale Ladung mit entsprechenden Bewertungen und Zuschreibungen. Über mich dachte ich oft: „Wie blöd muss man sein, um hier keine Lösung hinzukriegen?“ oder:

„Bin ich seine Putzfrau?“ Und über meinen Mann dachte ich: „Will er mich ärgern?“ oder: „So ein Pascha!“ Dass diese Veränderung sich nur durch Lachen einstellte, finde ich sensationell.

## 5. Résumé

*„Dem Freudigen erwächst Heiterkeit.*

*Dem im Geist Heiteren kommt*

*der Körper zur Ruhe.*

*Der im Körper Ruhige*

*fühlt Glückseligkeit.*

*Dem Glückseligen ordnet*

*sich das Denken.“*

Gautama Siddharta Buddha

Thich Nhat Hanh verbindet das bewusste Atmen mit einem Lächeln:

*„Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe. Beim Ausatmen lächle ich. Ich verweile im gegenwärtigen Moment. Und weiß, es ist ein wunderbarer Moment.“* (aus: „Ich pflanze ein Lächeln“, S. 22)

Jan Chozen Bays zitiert Thich Nhat Hanh: „Manchmal ist Ihre Freude die Quelle Ihres Lächelns, doch manchmal kann Ihr Lächeln auch die Quelle Ihrer Freude sein“ („Achtsam durch den Tag“, S. 203). Sie beschreibt in ihrem Buch das Lachyoga als „extremere Version der Übung des Lächelns“, welches sie miteinander in ihrem Kloster ausprobiert haben. (S. 202)

Lächeln und Lachen sind pure Gegenwärtigkeit. Absichtlich zu lächeln und/oder zu lachen verstehe ich als eine mögliche körperorientierte Methode der Aufmerksamkeitslenkung, bzw. Konzentration. Während der das Lachyoga abschließenden Atembeobachtung bzw. Körperwahrnehmung empfinden die Teilnehmer ihren Geist als ruhig und sich selbst als gesammelt.

Lachen öffnet und verbindet - mit sich selbst und mit anderen. Es entsteht aus dem Tun heraus wie von selbst ein annehmendes Sein. Die insgesamt spielerische Art des Lachyoga, sowie die Botenstoffe, die dabei ausgeschüttet werden, fördern eine akzeptierende, weniger (ver-) urteilende Haltung. Auch wenn im Lachyoga nicht explizit mit dem Konzept des inneren Beobachters gearbeitet wird, so findet meines Erachtens nach über die bewusste Entscheidung zu lachen eine Differenzierung und somit ansatzweise eine Schulung des inneren Beobachters statt: „Eigentlich ist es mir nicht zum Lachen, denn ich bin so ruhebedürftig/ zu faul/ müde/ verärgert/ habe Sorgen. Na gut, so ist es. Ich lache trotzdem.“ Die Übungen, in denen alltägliches Tun mit Lachen verknüpft wird, empfinden viele zunächst als ver-rückt und es entsteht Irritation. Man nimmt sich selbst mit Abstand und humorvoll von außen wahr: „Was machen wir denn da? Hoffentlich sieht uns keiner, sonst rufen sie den Notarzt und wir landen in der Klapse.“

Manche bemerken beim längeren Lachen, dass Gedanken Gedanken sind und Inhalte haben können wie: „Hör jetzt auf mit der Lacherei, es ist genug gelacht!“ Oder: „Pass bloß auf, wenn's dir jetzt zu gut geht, geht's dir nachher sicher schlecht.“

Lachübungen wie das Ärger-Lachen oder Gibberisch-Sprechen/Lachen schulen den inneren Beobachter und eignen sich auch hervorragend als Defusionstechniken: man kann problematische Gedanken/Situationen/sich wiederholende Konflikte in Gibberisch sprechen/lachen oder sie ins rote Tuch werfen und sich von ihnen lachend distanzieren bzw. aus einer anderen Perspektive wahrnehmen.

Manchmal bekommen Menschen für sie notwendige Handlungsimpulse: Eine Teilnehmerin z.B. meldete nach drei lachenden Abenden zurück, sie habe bemerkt, dass ihre Arbeitssituation für sie sehr belastend sei. Nun habe sie sich entschieden, eine andere Stelle zu suchen, „denn schließlich bin ich doch auch jemand!“

Für überregulierte Klienten kann das Lachyoga eine Möglichkeit sein, in den Körper und damit auch wieder ins Fühlen zu kommen. Da wir in der Tagesstätte eine halbe Stunde sehr strukturiert (durch die Übungen, das Klatschen, das bewusste Atmen) Lachyoga praktizieren, ist es eher unwahrscheinlich, dass Klienten von aufkommenden Gefühlen überrollt werden. Dennoch ist ein traumasensibles Anleiten und Begleiten wichtig, zumal ich nicht alle kenne, die kommen. Hier erweist sich mein Konzept der offenen Gruppe als ein nachteilig, zumal ich keine Rückmeldungen bekomme, warum jemand weg bleibt.

Ich habe bei mir selbst erlebt (was auch andere Teilnehmer berichten), dass längeres und intensives Lachen über Tage in der Lachmeditation in ein herzerreißendes Weinen übergehen kann. Das Lachen öffnet wie ein Tor alle Barrieren und alter Schmerz oder andere Gefühle werden aktiviert. Wenn diese Öffnung geschieht, ist es sehr heilsam, möglichst beim Fühlen zu bleiben und dies bei sich selbst (oder in der Rolle der Lachyoga-Trainerin beim anderen) annehmend und mitfühlend zu begleiten. Eignet sich dies in der Gruppe, besteht die Herausforderung für die Trainerin darin, den Raum zu halten. Sprich: dem Weinenden zu zeigen, dass seine Gefühle willkommen sind und so gut als möglich gefühlt werden wollen und den anderen zu signalisieren, in ihrem eigenen Prozess bleiben zu dürfen. Bei meinen Kursen informiere ich über diese Möglichkeit der Öffnung und des Umgang damit, sodass sich niemand überrumpelt fühlt, falls es geschieht.

Vor dem Beginn der Lachyoga-Stunde nehme ich in mir immer wieder Widerstand und auch Unlust wahr - abends vor den VHS-Kursen: „ Auf dem Sofa sitzen bleiben wäre jetzt viel gemütlicher, ich habe keine Lust mehr, das Haus zu verlassen“; morgens vor dem Lachyoga in der Tagesstätte: „Eigentlich muss ich dokumentieren/telefonieren und jetzt auch noch Schwitzen beim Lachen, ooooh neeeee!“ Ich habe vor dem Lachyoga schon oft Ärger, Trauer oder Wurstigkeit in mir festgestellt. Nach dem Lachen ist alles davon weg, und ich fühle mich leicht, beschwingt, heiter, liebevoll und verbunden mit mir selbst und allem, was ist.

Wenn ich nach dem Lachyoga über schwierige „Baustellen“ in meinem Leben nachdenke , die im Alltagsdenken verbunden sind mit entsprechend schwierigen Gefühlen wie Ärger, Angst, Hilflosigkeit, empfinde ich Dankbarkeit, Verbundenheit, Heiterkeit, zuweilen auch Gleichmut und habe hoffnungsvolle Gedanken. Habe ich nun durch das Lachen die zuvor empfundenen Gefühle verdrängt, bin ich ihnen ausgewichen? Oder haben sich diese Gefühle transformiert? Oder habe ich meinen Wahrnehmungs-Fokus verändert?

Wie sich diese Fragen beantworten lassen, hängt auch von der Intention meines Lachens ab: Benutze ich Lachyoga als Mittel zum Zweck um mir unliebsame Gefühle wegzulachen? So, wie ich auch auf das Meditationskissen sitzen und mich von unangenehmen Gefühlen wegbeamern kann?

Oder praktiziere ich Lachyoga als Übungsweg und nehme gegenwärtig wahr, was jetzt gerade ist und wie es sich verändert? Über beide Möglichkeiten möchte ich nicht urteilen. Ich denke, wichtig ist, dass man sich darüber klar wird, was man wie und wozu tut oder nicht tut. Seit ich im Rahmen unserer Fortbildung mehr über Achtsamkeit lerne und auch achtsamer meine Unachtsamkeit wahrnehme, habe ich bemerkt, dass ich die Lach- und Atemübungen im Tu-Modus zu schnell angefangen und auch angeleitet habe. Ich versuche inzwischen darauf zu achten, die Übungsfolge langsamer zu gestalten und auch anfangs mehr Zeit zum Ankommen zu lassen, indem jeder für sich mit einer einfachen Atemübung bewusst den Atem und sich selbst wahrnimmt.

Lachyoga - eine achtsamkeitsorientierte Methode. Während unserer Fortbildung habe ich mich oft gefragt, wie ich das Lachyoga im Hinblick auf Achtsamkeit einordnen soll, zumal ich erstaunt feststelle, wie sich beim Praktizieren Gefühle, Zustände und auch Kognitionen eklatant verändern können. Diese Möglichkeit trägt somit auch ein verführerisches Potential zur Manipulation in sich. Denn: sich gut fühlen - wer möchte das nicht? Und wenn man das durch Lachyoga erreichen kann - warum nicht?

Im Verlauf des Reflektierens ist mir klar geworden: Wie das Lachyoga genutzt wird UND wie es wirksam ist, hängt von der Haltung und Intention ab, mit der es betrieben und auch angeleitet wird. Man kann das Lachyoga genauso wie andere Achtsamkeitsansätze als manipulative sich selbst optimierende Technik benutzen, um noch gesünder, noch leistungsfähiger und noch glücklicher noch besser zu funktionieren.

Wenn ich Lachyoga mit einer achtsamen Haltung übe und anleite, kann ich es als gegenwärtiges, annehmendes Sein mit mir selbst, den anderen und dem, was gerade ist, erfahren. Zuweilen kann sich eine Art Glückseligkeit einstellen oder auch nicht, man kann sie nicht erzwingen oder machen. Ich kann wahrnehmen, dass und welche Gedanken und auch Gefühle da sind, sich verändern, kommen und gehen. Über die Verbindung, die durch Lachen entsteht, kann ich Qualitäten der Herzengüte und auch des Mitgefühls erleben und kultivieren.

## 6. Literaturhinweise und Anhang

- Peter Cubasch: Lachen verbindet (2010)
- Barbara Rütting: Lach dich gesund (2008)
- Heiner Uber: Lach dich locker (2006)
- Dr. Madan Kataria: Lachen ohne Grund (2012)
- Handbuch für die Ausbildung zum zertifizierten Lachyoga-Leiter, Dr. Kataria School, geschrieben von Bill Gee, Version 10/2007
- Ellen Müller: Zum Glück gibt es Lachen (Signum Verlag, Wien)
- Norman Cousins: Der Arzt in uns selbst (1979; 2009)
- Christoph Emmelmann: Das kleine Lachyoga Buch (2008)
- Hörbuch: Heiner Uber: All you need is laugh
- Jan Chozen Bays: Achtsam durch den Tag (2014)
- Thich Nhat Hanh: Ich pflanze ein Lächeln (1991; 2007)
- Andreas Knuf: Ruhe da oben(2011); Ruhe ihr Quälgeister (2013)
- Michael Stefan Metzner: Achtsamkeit und Humor (2013)

- Barbara Wild (Hrsg.): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie (2012)
- [www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org); Website von Madan Kataria
- [www.lachverband.org](http://www.lachverband.org); Website des europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining

## Lachyoga-Übungen (eine kleine Auswahl):

Immer wieder Blickkontakt suchen und halten! Zwischen den einzelnen Übungen HoHoHaHaHa-Klatschen (in leichter Spannung klatschen, Finger sind dabei gespreizt) und nach ca. 4-5 Übungen bzw. nach Bedarf intensives/tiefes Atmen und Dehnen; **WICHTIG ist TRINKEN (man schwitzt und bekommt auch trockene Kehle)**

- ❖ **Namaste-Lächeln:** „Das Göttliche in mir ehrt und grüßt das Göttliche in dir“: Hände vor die Brust falten und einander lächelnd begrüßen
- ❖ **Schüchternheits-oder Muschellachen:** ich traue mich noch nicht und bin so schüchtern-Hände wie eine Muschel vor den Mund halten und kichern, prusten, giggeln, glucksen
- ❖ **Deutsches Begrüßungslachen:** schon ewig nicht gesehen! Lachend Hände schütteln
- ❖ **Lachen einrichten:** morgens und abends im Bad und vor dem Spiegel mit dem linken Zeigefinger den linken Mundwinkel, dann mit dem rechten Zeigefinger den rechten Mundwinkel zu einem Grinsen hochziehen, lächeln, lachen
- ❖ **Duft der Rose:** tief einatmen, den Duft genießen und lächelnd, lachend ausatmen
- ❖ **Lachquelle:** wir schöpfen mit einem tiefen Atemzug aus unserer Lachquelle und atmen lächelnd/lachend aus
- ❖ **Kämmen-Lachen:** pantomimisch mit einem Kamm durch das wallende Haar fahren, dies genießen, Luft dabei einziehen und ausatmend lachen
- ❖ **Dental-Floss:** pantomimische Zahnseidenreinigung und dazu lachen
- ❖ **Mental-Floss:** pantomimisch die Zahnseide durch Ohren und Hirn ziehen und dazu lachen
- ❖ **Guru-Lachen:** sich selbst anerkennen/wertschätzen und sich selbst oder dem anderen lachend abwechselnd auf die Schulter klopfen (darauf achten, dass Schultern unten sind!)
- ❖ **Lach-Hose anziehen:** In die Hosenbeine schlüpfen: Haaaa, haaaa, und dann lachend anziehen-zu klein! (Lachen!) Nochmal probieren: zu groß! (Lachen!) Jetzt aber: passt! (Lachen!)
- ❖ **Zipperlein-Lachen:** auweh (wir tun so, als ob es uns ins Kreuz gefahren ist und plötzlich fühlen wir uns uuuurralt und seehr gebrechlich), wir laufen gebückt und jammernd herum, bis uns einfällt, dass wir ja noch in die Stadt wollten und plötzlich geht es uns besser-Juhuhuu!!Wir richten uns wieder auf und laufen erleichternd lachend und federnden Schrittes( zu unserem Fahrrad)
- ❖ **Lachfahrrad:** lachend in die Stadt radeln
- ❖ **Heiße-Suppe:** Arme anwinkeln, Hände ausschütteln und lachen
- ❖ **Zank-Lachen:** Zeigefinger schütteln und statt schimpfen: lachen
- ❖ **Handy-Lachen:** pantomimisch telefonieren und dabei lachen
- ❖ **Gibberisch-Sprechen/Lachen:** in unverständlicher Phantasiesprache einander gleichzeitig eine haarsträubende Geschichte oder Gedanken, von denen man sich distanzieren möchte erzählen, dabei darf gelacht werden

- ❖ **Keine-Ahnung-Lachen:** Schultern hochziehen, Hände zeigen offen nach oben, Einatmen, kurz Luft anhalten, und ausatmend lachend fallen lassen
- ❖ **I got it-Laughter:** Doch! Ich weiß Bescheid! Rechte Handfläche schlägt auf linke Handfläche: Ha! Re. Handfläche schlägt auf li. Handrücken: Ha! Rechte Handf. auf li. Ellbogenbeuge: Ha! Re. Handf. auf li. Ellb.:Ha! Re. Handf. auf Hinterkopf: Ha! Tief einatmen: Re. Handf. schlägt auf Stirn: Hahahahahaahaa!!!!
- ❖ **Ärger-Lachen:** das, worüber man sich ärgert mit Ha Ha Ha Ha in den Handflächen zusammenknüllen und mit Lachen hinter sich oder aus dem Fenster werden
- ❖ **Lach-Dusche:** unter der Dusche lachen, jeder für sich und dann in der Gruppe (kleine Gruppe in der Mitte lässt sich von Außenkreis lachduschen)
- ❖ **Lach-Rakete:** alle stehen im Kreis und treppeln mit den Füßen, zunächst leise, dann lauter und immer schneller werdend: hohahaha hohahaha hohahaha. Zündung: schhhhhh! Hand vor dem Gesicht schnell im Kreis bewegen. Start: lachend in die Luft springen, Arme hochreißen

### Chinesischer Morgengruß:

Während der gesamten Übung bewusst atmen, Bewegungen langsam ausführen und hüftbreit, locker in den Knien stehen. Arme hängen an der Seite, Leiterin spricht: „**Ahhh, die Sonne geht auf!**“ (lächelnd die Arme in weiter Kreisbewegung von unten nach oben bewegen, vor der Brust Händen aufeinander legen, Ellbogen links und rechts außen ruhen lassen) „**ich öffne das Fenster**“ (Arme nach links und rechts auseinanderziehen, in Spannung hineinatmen), „**zwischen Himmel und Erde** (ein Arm nach oben ziehen, Handfläche schaut nach oben, einen Arm nach unten ziehen, Handfläche schaut nach unten, in Spannung hineinatmen) **ICH als Verbindung.**“ (sich umarmen: Arme überkreuzen, mit den Händen dabei die Schultern fassen, hineinatmen) „**Ich schaue mich um:**“ (beide Arme parallel zueinander in Brusthöhe nach vorne ausstrecken, sich mit den Armen so ausgestreckt nach links und rechts drehen) „**da ist Feuer** (Arme nach oben nehmen und Hände schütteln/drehen, dabei Arme langsam nach unten bewegen) **und Wasser.**“ (Arme weiter nach unten bewegen und mit den Fingern Regen nachahmen) „**Ich nehme mir, was ich brauche. Es ist genug für alle da.**“ (Arme in Bauchhöhe bringen, Hände in sich wiederholendem ruhigen Schöpfen vor dem Bauch bewegen) „**Ich mische es.**“ (Hände kreisen vor dem Bauch übereinander, Arme dabei leicht angewinkelt) „**Ein kleiner Rest für die Blumen.**“ (Arme nach unten lang machen, leichtes Pendeln, Hände und Finger machen Verteilungsbewegung) „**Der Lotos blüht auf.**“ (Hände vor Brust zusammenlegen, senkrecht nach oben führen, über Kopf auseinander nehmen, Arme in großem Kreis nach außen führen, seitlich hängen lassen) „**Ich umarme meinen Tiger**“ (sich nochmals umarmen wie oben) „**und kehre zurück auf den Berg.**“ (sich umarmend im hüftbreiten Stehen ein wenig sinken lassen, sodass leichte Spannung in Knien und Oberschenkeln entsteht und sich vorstellen, dass aus Steißbein drittes Standbein wächst und fest im Boden verankert. Boden und Stand spüren, Atem wahrnehmen)

(Diese Übung habe ich in meiner Familientherapieausbildung gelernt, von Elfriede Held, Institut ConSens, Landshut)