

## Kita-Fachtagung „Früh übt sich...“ Eltern- Emotionen-Humor Workshop Nr. 3

### Humor hilft – Lachen im Kita-Alltag bewusst gestalten

Lena Hannemann, Ergotherapeutin, Humortrainerin, Lachyogalehrerin, Bad Nenndorf

„Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden.

Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen. „

George Bernhard Shaw, irischer Dramatiker, Nobel- und Oskarpreisträger.

Kinder lachen 400mal am Tag, Erwachsene nur noch 15-mal. Stimmt das noch? Auch Kinder sind heutzutage schon großem Stress ausgesetzt. Informationsangebote, Helicoptereltern, Reizüberflutung, Medienhandhabung fordern ihren Tribut. Da kann das natürliche Lachen, die Lust an der Freude, die Einstellung zu Spiel und Spaß schon mal verloren gehen. Spielerische Lachübungen können im Gruppenalltag, beim Tür- und Angelgespräch, auf dem Elternabend dazu beitragen, die Einstellung zum Fröhlichsein zu unterstützen und bewusster heitere und gelassene Stimmungen und Situationen wahrzunehmen und gezielt zu gestalten. **Lachyoga** ist eine verblüffend einfache Methode, die eigene Humorfähigkeit wieder zu beleben und auch Arbeitsbeziehungen fröhlicher und verbindlicher zu gestalten. **Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen**, sagt Dr. Madan Kataria, Begründer der Methode. Vor 20 Jahren begann er mit seiner Frau Maduri in Mumbai, Indien die positiven Auswirkungen des Lachens auf die Gesundheit zu erforschen und machte erstaunliche Erfahrungen. Mit dieser Technik gelingt es schon nach kurzer Übungsphase, sich selbst in einen ausgeglichenen und heiteren, bisweilen euphorischen Gemütszustand zu versetzen. Lachen ist eine Kurzmeditation. Herzhaftes Lachen und negativer Stress schließen sich gegenseitig aus. Lachen schafft Distanz zur belastenden Situation, kann eine unangenehme Situation entschärfen, dient der Burnout-Prophylaxe, versorgt Körper und Geist mit viel frischer und positiver Energie. Sie tanken schnell und effektiv auf. Die verbesserte Sauerstoffversorgung aller Organe energetisiert den Körper und macht den Kopf frei. Das gemeinsame Lachen schafft Verbindung und Bereitschaft zu Offenheit, Akzeptanz und Mitgefühl. Zuerst gilt der Grundsatz: **Fake it, until you make it**. Aus einem anfänglichen Arbeitslachen kann sehr häufig mit der Zeit ein Herzenslachen entstehen. Das Gehirn unterscheidet nicht. Es reagiert wie beim „echten“ Lachen. In der Gruppe ist es sehr leicht, sich anstecken zu lassen. Selbst, wenn die Lachübung absichtlich ist und nicht in ein echtes Lachen umschwenkt, tun Sie sich nur gutes: Der Blutdruck wird reguliert, Glückshormone werden ausgeschüttet, das Immunsystem wird gestärkt, das Miteinander positiv erlebt. Interaktionen können lebendiger und kreativer gestaltet werden. Schädliche Nebenwirkungen sind trotz intensiver Lachforschung noch nicht erkannt worden. Während des Workshops werden Atem, Lach- und Klatschübungen durchgeführt, die im Arbeitsalltag gut umsetzbar sind. Es wird von Erfahrungen berichtet, die während Lachyogaübungen in verschiedenen Zusammenhängen gemacht wurden.

#### Literatur:

Christoph Emmelmann : das kleine Lachyoga-Buch .DTV 2007

Alfred Kirchmayr: Rettet die Purzelbäume, edition vabene, 2009

Cornelia Leisch: Lachyoga mit Kindern, Don Bosco 2016