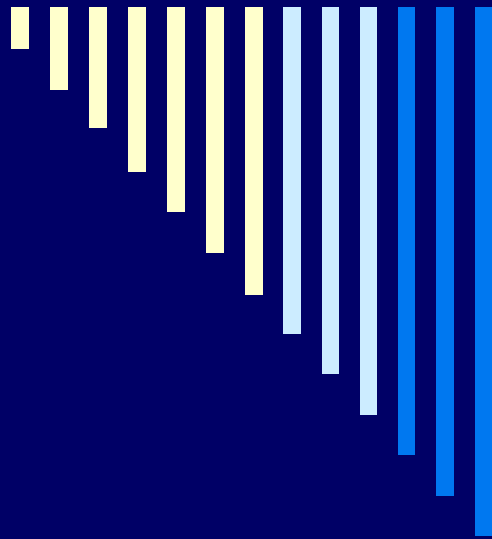


# „Lachyoga“ in der Eltern-Kind-Klinik

---



**Dr. med. Wilhelm Kümpel**  
**FA für Allgemeinmedizin**  
**AWO LangeoogKlinik**

# Lebendiges „Lachyoga“--



# --In der LangeoogKlinik gelebt

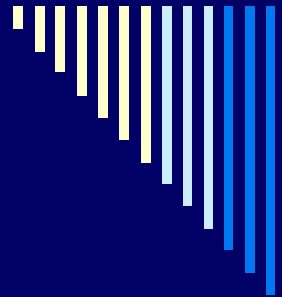




---

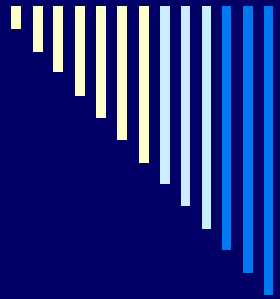
# Einführung

- Erfahrungen mit einer neuen Therapiemethode bei Personen, die völlig unvorbereitet damit konfrontiert werden.
  
- Vorstellung u. Werdegang



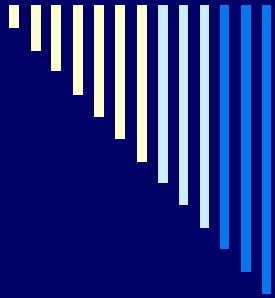
# „Lachyoga“ in der Eltern-Kind-Klinik

- Ablauf einer
- 3- Wo-Maßnahme in einer Eltern-Kind-Kur mit Planung der therap. Angebote innerhalb der beiden ersten Tage.
- Indikationsstellung für das Angebot
- „Lachyoga“
- Kontraindikationen
- Psychosomatische Erkrankungen aufgrund nervöser Erschöpfung,
- Überforderungen
- Burn-out-Syndrome
- Stresssymptome
- Anpassungsstörung
- Leichte depressive Erkrankungen



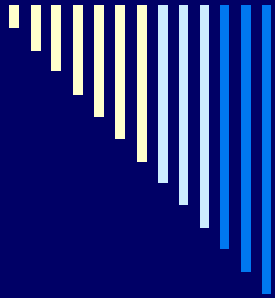
## Kurstermine 4\* 45 min über 3 Wochen verteilt

- Aufbau der Kursstunden,
- Ziele ,die erreicht werden sollen
- Wertung, wie die völlig unvorbereitete Gruppe auf Lachyoga reagiert
- Zusammenfassung und Ausblick



# Aufbau der 1.Kurstunde

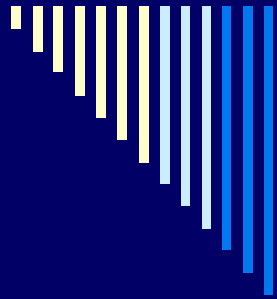
- Theoretische Einführung
- Vorstellungsrunde auf lachyogisch
- und erstes Lachyoga mit Erlernen der Klatschübungen
- Gymnastische Dehnübung
- Meditative Mitte mit Wechselatmung über Nasenflügel
- Aktivübungen als Gruppenübungen zum Ende



# Aufbau der 2. Kursstunde

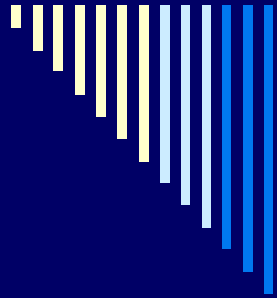
- Strukturell aufgebaut wie Kurs 1,
- jedoch Hereinnahme von Partnerübungen
- Ausbau der meditativen Mitte





## Aufbau der 3. Kursstunde

- Strukturell aufgebaut wie Kurs 1
- Beginn mit Tanzelement im Raum
- Hereinnahme der kindlich naiven Tierübungen
- Nochmaliger Ausbau der meditativen Mitte mit Hilfe der Summmeditation neben der Wechselatmung über die Nase



# Aufbau der 4. Kursstunde

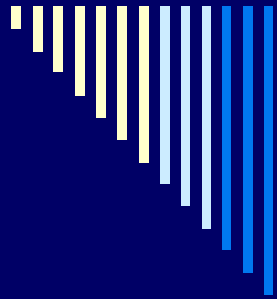
- Strukturell aufgebaut wie Kurs1,
- Schlussübungen mit Jack-Pot-Knackern und
- Lachmeditation im Liegen mit Körperkontakt
- Ruderlachen



---

# Welche Ziele können erreicht werden?

- ❑ Positive gruppendedynamische Effekte
- ❑ Erleben des Lachens
- ❑ Atem- u. Kreislaufaktivierung mit Einfluß auf das immunolog. Geschehen („sich wohlfühlen“)
- ❑ Erlebnis von Anspannung und Entspannung durch Üben der meditativen Mitte
- ❑ Stressabbau mit der Erkenntnis, dass das Leben
- ❑ im Lachen viel Lebenswertes verheißt (Glücksgefühle)



# Wertung, wie die Gruppe auf Lachyoga reagiert

- Erleben des Phänomens, wie aus einer völlig unvorbereiteten Gruppe eine Einheit wird.
- Herauslösen des einzelnen aus seiner Isolation und inneren Verklemmtheit und Erlebenlassen, wie positives Gedanken-
- gut die Stimmungslage jedes einzelnen verbessert.



# Zusammenfassung

- Lachyoga nimmt positiven Einfluß auf den gesamten Verlauf der Kurmaßnahme und hat mitentscheidenden
- Einfluß auf einen dauerhaften Kurerfolg.
- Kleine Ärgernisse oder neuerliche Stresseinflüsse werden viel leichter verarbeitet
- Psychologen sprechen von leichterem Zugang zu den Patienten und der Tatsache, dass mitgebrachte gravierende Probleme von zu Hause im Einzelgespräch besser aufgearbeitet werden können und schneller Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden können.



# Feststellung

- Patienten kommunizieren wesentlich intensiver miteinander und bauen Kontakte auf, die auch nach der Kur weiter bestehenbleiben u. ausgebaut werden.
- Die Klinik beobachtet einen Rückgang von Beschwerdefällen der Patienten selbst oder späterer Reklamationen etwa gegenüber den zusendenden Krankenkassen.



---

# Ausblick

- Lachyoga eignet sich hervorragend als gruppentherapeutisches Element für Eltern-Kind-Maßnahmen und wird mit Sicherheit weitere Verbreitung finden.
- Wir arbeiten an einem Therapiekonzept „Lachyoga für Kinder“ und zielen darauf ab, in diesem Rahmen auch eine Lachyogastunde der Eltern zusammen mit ihren Kindern zu organisieren.