

Lachyoga – eine andere Art der Begegnung

Ziel: Öffnung in der Begegnung

Wie können Begegnungs-Hemmschwellen auf respektvolle Art und Weise abgebaut werden?

Dr. Kataria: Die Mitglieder der Lachclubs sind heute wie Familienmitglieder, sie kennen sich gut und teilen ihren Kummer und ihre Sorgen miteinander. Sie begegnen sich mit offenem Gemüt und sie sorgen sich umeinander. (Buch: Lachen ohne Grund)

Wie kann ich hierfür die Voraussetzung schaffen?

- oft ist es ein Mangel an Selbstbewusstsein der Menschen daran hindert sich zu öffnen und in Begegnung zu gehen.

Fragen wie: „Kann ich das überhaupt?“ „Mache ich mich lächerlich?“ „Werde ich hier gemocht?“

- Durch das Gefühl der Akzeptanz kann das SWG wieder wachsen.
- Bei Menschen die starke Psychopharmaka nehmen oder die offensichtlich psychische Probleme haben ein Gespräch unter vier Augen führen – Gefahr der Psychose!

Wie kann ich die Fähigkeit sich anderen Menschen zu öffnen fördern?

Die fünf Sinne : Sehen, Riechen, Hören, Fühlen und Schmecken

SEHEN

Die Erfahrung andere Menschen lachen zu sehen kann dazu beitragen selber Lachen zuzulassen und sich zu öffnen.

1. Hausaufgabe: zu hause vor den Spiegel stellen und Lachen (Transzendentes Kichern, nach Dr. Holden, Kataria S 100)
2. Verschiedene Fotos zeigen von Menschen die Lachen und ernst schauen oder traurig sind – wie ist die Wirkung auf das Innere?

RIECHEN

1. Orangenöl in einer Duftlampe – entspannt und öffnet die Sinne. Hat gleichzeitig einen Konditionierungseffekt – Geruch/Lachen

SCHMECKEN

1. Zusammen sitzen nach der Lachyoga Stunde, jeder bringt eine Kleinigkeit mit. Kann in entsprechenden Abständen dazu beitragen ein gutes Gruppengefühl entstehen zu lassen und ein näheres Kennen lernen ermöglichen.
2. *Lachgummis verteilen*

HÖREN

1. Entspannung zu Beginn – Innere Einkehr mit Aufnahmen von Sätzen wie „schenke Dir Zeit für dich“. „Parke Alltagsgedanken- und sorgen vor der Tür“, „entspanne dich“, „freue dich aufs Lachen“, „lasse dich von den Lachwellen der Gruppe tragen und einladen“, „erlaube dir dich innerlich bewegen zu lassen;“, „erlaube dir dich so weit zu öffnen wie es dir gut tut „– akustisches Einstellen auf das folgende Lachen
2. Hahahohoho – als Ritual und Einstieg in die Lachübungen – Hinweis: bei dem Klatschen und auf einander Zugehen Blickkontakt aufbauen; bei Scheu das 3. Auge des Gegenübers anschauen
3. Gibbersisch – Erfahrung das andere Mitglieder ebenfalls „albern“ sind und nicht vernünftig und schlau
4. Blitzlichtrunde – wie komme ich hier an? – Vertrauensmaßnahme

Kann auch nach 30 Minuten in einem Stuhlkreis durchgeführt werden.

Bei 90 Min Lachyoga kann eine Pause eingeplant werden in der die Möglichkeit zum Austausch über die Befindlichkeiten ist.

5. Die „erfahrenen“ Teilnehmer informieren über positive Auswirkungen v. Lachyoga

FÜHLEN

1. Eintritt in den Raum – gleiche Optik, gleiches Anfangsritual, Ansprechen mit Name: gibt Sicherheit, Name auf Namenskuller aufschreiben und aufkleben
2. Sitzen im Kreis bei Runde und Entspannung – Gemeinschaftsgefühl
3. Erfahrung dass aus gewolltem Lachen ein Lachen aus vollem Herzen werden kann
4. Gefühl der Sicherheit erzeugen in dem die Teilnehmer den – immer gleichen – Ablauf kennen und sich darauf einstellen

UNTERSCHIEDLICHE ÜBUNGEN

Dr. Kataria: Die Spontanität des Lachens in den Lachclubs hängt davon ab, wie wirkungsvoll der Blickkontakt der Gruppenmitglieder untereinander ist.

Hierzu können folgende Übungen schrittweise hinführen:

1. Lachen in mir entstehen lassen – im Kreis sitzend mit geschlossenen Augen – dannach Lotusblüte: ich nehme die Lachenergie im Raum auf und führe sie zu meinem Herzen

Abwandlung: Dabei die Hände auf meinen Bauch legen und spüren wie der ganze Körper auf angenehme Art und Weise bewegt wird

2. Mit geschlossenen Augen im Raum bewegen und sich suchen und finden. (nicht mit ganz neuen Teilnehmern, Berührung beim Finden könnte verängstigen)
3. Lachen für sich aber in der Gruppe – Stilles Lachen mit offenem Mund/ Summendes Lachen/herzliches Lachen in den Himmel
4. Auf einander zugehen, lachen ohne Berührung – zum Beispiel wie ein Mann/eine Frau/Kinder/Pinguine/scheue Menschen/ Namaste-Gruß / Japanisch-Asiatisch-scheue Begrüßung/bei Begegnung Hände vors Gesicht halten/ Begrüßung im Lebenszyklus: Baby, Kleinkind, Schulkind, Teenager, junge Frau/Mann, alter Mensch
5. Auf einander zugehen mit vorgegebener Berührung – zum Beispiel Handy lachen/Lachknopf drücken (evtl. vereinbaren wo der ist)

Kontrollierter Körperkontakt kann helfen Hemmungen abzubauen

1. Bärenlachen Rücken an Rücken
2. Mit gegrätschten Beinen in einer Reihe sitzen, Kopf nach hinten legen – ist zwar sehr nah, erzeugt aber auch ein Geborgenheitsgefühl
3. Lachmeditation liegend, Kopf auf den Bauch des/r Anderen
4. In einer Reihe stehen, jeweils der Vorderfrau/dem Vordermann den Rücken abklopfen

Überwindung von Hemmungen durch Bewegung (Stressabbau)

1. Aufschwingendes Lachen – im Kreis: auf die Mitte zu bewegen und dabei ahhh...oooo...eeeeee...iiiiii...uuuu rufen
2. „Ich habe mich verbrannt“ Lachen – schütteln am ganzen Körper
3. Hummeln im Kleid und überall

Aufbau des Selbstwertgefühls durch Anerkennung

1. Anerkennungslachen (mit Daumen u Zeigefinger, Abklatschen oder „Daumen hoch“)
2. Reihe bilden, einer sagt vorher wofür er/sie Anerkennung bekommt, alle klatschen wenn die Person durch die Reihe geht.
3. „Gewonnen“ Jackpot Lachen
4. *Jubelkreis: einer geht in die Mitte, nennt seinen/ihren Namen, alle jubeln diesen Namen*
5. *Einer sitzt mit geschlossenen Augen im Stuhlkreis, einer nach dem anderen geht zu der Person hin und flüstert ihr/ihm etwas Positives ins Ohr „Mir gefällt an dir...“*