

Lachend aus der Krise - Das macht stark! Seminar zum 4. LY-Kongress 28.2. – 1.3.15

Diesmal möchte ich meine Erfahrungen mit Euch teilen, wie man LY nicht nur zum Spaß praktizieren kann. Einfach nur zum Vergnügen ist toll, aber wir wissen, dass LY ein Riesenpotenzial hat.

Wenn wir es in Unternehmen, Kliniken, Ämtern, bei Krankenkassen, etc. zum Einsatz bringen wollen brauchen wir zum einen bessere Argumente, zum anderen begeisterte TN, die wollen dass das LY-Angebot in ihrer Einrichtung langfristig bestehen bleibt.

Unser Vorteil ist: die Unternehmen, Kliniken usw. haben dringenden **Lösungsbedarf**.

Wie finden wir gute Argumente für die Etablierung von LY, dort wo es so viel bewirken kann? Durch Fragen: Was konkret brauchen Patienten / BO-Betroffene / dauerstressgeplagte Manager und Mitarbeiter in Firmen?

Wie finden wir das heraus, wenn wir sonst nicht mit einer dieser Gruppen, z.B. Krebspatienten zu tun haben? Indem wir uns einfühlen, Erkrankte befragen, Krebstherapeuten befragen, ...

Was brauchen Patienten, insbesondere Krebspatienten?

Zuversicht / Selbstwert / Optimismus / Körpergefühl / freien Kopf / Glücksgefühle / Abstand zu Problemen / Schmerzfreiheit / Angstfreiheit / Gemeinschaft / Stressausgleich / bessere Konzentration (um sich dem Thema zu nähern, am besten durch eigene Recherche weiter ergänzen)

Was meint Ihr, kann das LY in ausreichendem Maße bieten? Mehr als alle anderen Methoden!
Andere Methoden genauer anschauen → etwas fehlt immer.

→ Was bewirkt Lachyoga hier?

- Reinigung durch vertiefte Atmung
- Bessere Sauerstoffversorgung der Zellen
- Stressabbau durch Glückshormone + Bewegung
- Lockerung der gedeckelten Emotionen
- Verbindung der Partner / Überwinden der Sprachlosigkeit
- Neue Lebensfreude und Zuversicht

Was machen wir dann mit den Infos? Natürlich für direkte Ansprachen nutzen, SHGs, Kliniken, Onkologie-Praxen, usw. und wir verwenden Sie, um unserer Kurse optimal zu gestalten.

Was ist für die Arbeit mit Patienten wichtig?

Nicht überfordern, mehr leichte, als mentale Übungen, Gefühle können aufbrechen, mit Unverständnis rechnen – deshalb **hier besonders wichtig**, dass die TN verstehen, warum „dieser Unsinn für sie nützlich ist“ und aufhören zu sagen, „ich kann nicht lachen weil es mir schlecht geht!“ Außerdem werden Kreativität und Humor geweckt, die dazu verhelfen, über sich selbst wieder lachen zu können und neue Lösungsansätze zu finden.

→ Übungen sanft bis aktivierend, ermutigend, viele Atemübungen

Was eignet sich als Anreicherung? Weisse Geschichten kommen gut, spielen, tanzen, singen, bunte



Farben (Tücher) und Anregungen für Freude und Spaß außerhalb der LY-Einheit.

Am Ende: **Befinden nachspüren lassen** und Gesprächsangebot, wenn verdrängte Gefühle hochkommen sollten, was bei Patienten nicht selten passiert.

Vorschläge Übungen für Patienten

Schön, dass Du da bist – mit rechter Hand begrüßen, linke Hand klopft leicht Oberarm des anderen, kann auch mit namentlicher Ansprache verbunden werden: „schön dass Du da bist, Andrea“

Lachgymnastik im Sitzen: Knie anheben, dabei Lachen steigern, 3x rechts, 3x links, alle Lacharten

Klatschübung: HoHo klatschen, Hahaha stampfen

Atemübung: Bei EA Oberkörper nach vorn, erstaunt schauen – Bei AA zurück lehnen, erleichtert schauen

Singspiel: Schwäbsche Eisenbahne (Text unten, dabei singend durch den Raum gehen, zum Abschluss mit Arm Hupsignal ziehen)

Stärkungsübung: *Ich* bin schön auch ohne Fön – das 1. Wort betonen, dann das 2., usw. dann ganzen Satz mehrmals wiederholen und kreativ ausgestalten.

Klatschübung: Lach mit mir, Yeah! – „Lach-mit-mir, lach-mit-mir“ rhythmisch klatschen, bei Yeah! Armen hochwerfen und wenn möglich auch hüpfen

Atemübung: Adlerflug – Handrücken vor Brust zusammenlegen, Fingerspitzen zeigen Richtung Kinn, bei EA Arme aufschwingen lassen, in Atempause Armen wie mit leichten Flügelbewegungen schwingen lassen, bei AA Arme senken bis Handrücken wieder vor Brust zusammenkommen

Geschichte, z.B: „Der Italienische Conte“ im Web zu finden

1. Strophe

*Auf der Schwäbschen Eisenbahne,
kommt das Lachen angefahren,
mit der Freude unterm Arm,
Achtung, das gibt Spaßalarm!*

2. Strophe

*Haha, haha, hahahaha,
.... (Melodie wie oben, alle vier Zeilen durch mit hahaha)*

3. – 5. Strophe

*Melodie wiederholen mit Hehe hehe, Hihi hihi, Hoho hoho, Huhu huhu
Zum Abschluss 1x Huuup Huuup dabei Armbewegung,*

Die nächste Gruppe, die sehr von LY profitieren kann, sind Burnout-Betroffene. Was brauchen Menschen, die einen BO haben, oder mit anderen Worten gesagt: eine Erschöpfungsdepression?

Hier wird es etwas schwieriger, weil es so komplex ist, aber auch da kann man sich informieren:

→ Betroffene befragen, die richtigen Bücher lesen z.B. „Burnout mit Lachyoga unterstützend therapieren“ und jeder hat selbst sicher schon Zeiten erlebt, wo er nicht mehr konnte, also einfühlen.

Eine Erschöpfung entsteht durch Dauerstress und umfasst den **Körper**, den **Verstand** und die **Seele**. Das bedeutet:

- die normalen Abläufe im Körper sind völlig durcheinander
- der Verstand hat den Überblick verloren und
- die Seele erfreut sich kaum noch am Dasein



→ Was brauchen BO-Betroffene?

Körperlich:

ruhige, tiefe Atmung - weil Atmung unter Stress flach und schnell

lockere Muskeln - weil Muskeln bei Stress ständig angespannt

Glückshormone - Ausgleich von Stresshormonen

leichte Bewegung - da Bewegung schwerer fällt und dadurch vermieden wird

gute Organfunktion - da Organe durch Stresshormone in Arbeit gestört

normalen Blutdruck, ausgeglichener Herzschlag/Puls – durch Stresshormone entgleist

Gefühl für ihren Körper – Ruhigstellung durch Medikamente

Schmerzfreiheit – Schmerzen nehmen mit Stress massiv zu

Mental:

Konzentration – unter Stress zunehmend schlechter

bessere Merkfähigkeit – sh. oben

Selbstwert – durch Leistungsverlust und verringerte Lösungsfähigkeit stark beeinträchtigt

Optimismus – durch Problemhäufung gering

freien Kopf – Grübeleien Tag und Nacht

Abstand zu Problemen – nehmen überhand, im Job und zu Hause

Angstfreiheit – Unvermögen, es hinzukriegen wird immer stärker, Ängste nehmen zu

Gemeinschaft – Rückzug in Isolation, damit niemand das Unvermögen erkennt und weil alles zuviel ist

Seelisch:

Zuversicht / Glücksgefühle / Freude / Leichtigkeit

Kann LY diese Punkte erfüllen? JA, das kann es!

→ Was bewirkt LY hier?

- Alle Wirkungen von LY- toll gegen BO – Wirkungen unbedingt selbst erarbeiten / zusammentragen
- Depressionen weglachen – wieso? (Haltungen)
- Vertiefte Atmung (Luftrüssel)
- Im LY gibt es keine Bewertung
- Körpertraining par excellence

Optimal ist es in Kombination mit anderen Werkzeugen (Mentalprogramm zum Ändern der Verhaltensweisen), die wir in der BO-Begleitung und Prophylaxe einsetzen.

Dauerstress ist nicht nur für Körper höchst schädlich, er nimmt uns auch die geistigen Kräfte. Dadurch Humor, Gelassenheit, Kreativität, Lösungsorientierung ... stark vermindert, oder sogar weg.

Auch hier im Dialog mit Kassen, psych.-som. Kliniken, Ärzten, Psychologen schlüssige Argumentation notwendig. Im Grunde braucht man nur die Bedarfe mit den Wirkungen von LY zu vergleichen, dann sieht jeder: es passt genau.

Trumpf: es muss nicht erst eine Methode erlernt werden, für die der Betroffenen sowieso keine Kapazitäten mehr verfügbar hat. Man kann es einfach tun und es wirkt schon in der ersten halben Stunde. Meditieren, Autogenes Training, PMR gelingt übrigens nicht mehr, weil Stresshormone permanente Unruhe im Körper erzeugen.

→ Was bei dieser TN-Gruppe wichtig:

- nicht überfordern - körperlich sehr schwach



- Futter für den alles hinterfragenden Verstand, in kleinen Dosen
- an zweck- u. wettbewerbsfreies Spielen erst wieder gewöhnen
- viele Atemübungen / Leichtigkeit für die Seele
- über sich selbst / eigene Situation wieder lachen lernen, Humor im Alltag.

Hier besonders geeignet: Spielen - für Freude, Leichtigkeit, Glückshormone
singen, tönen, atmen - entspannend für vegetatives NS + gesamten Körper
Mentalübungen zur Selbststärkung

Vorschläge Übungen BO-Betroffene / Depressive

Strecken, recken, gähnen

Haltungen einnehmen (gebeugte Haltung macht depressiv, aufrechte, mit Lächeln gibt Kraft)

Doble Shake Hands (beide Hände überkreuz reichen)

Klatschübung: HoHo Hahaha im Gehen

Atemübung: 1. Teil – bei EA Arme bis zum Bauch heben, bei AA Armen senken,

2. Teil – bei EA Arme bis zur Brust heben, nach vor strecken, bei AA Schwimmbewegung machen, Arme dann absenken,

3. Teil – bei EA Hände übereinander legen, bis über Kopf heben, dabei Handflächen vor der Stirn nach außen drehen, bei AA Arme absenken, wieder bei 1. beginnen.

Erfurter Lachcocktail

Selbstlob (sehr wichtig!)

Bewegungsspiel: Löwenjagd (im Web zu finden, oder bei mir anfordern)

Atemübung mit Luftrüssel – langsam aufpusten, lange halten

Ich muss mir, von mir, doch nicht alles gefallen lassen – bei den 1. beiden Wortgruppen mit großer Geste auf Brust tippen, bei letzter Wortgruppe mit Faust auf den imaginären Tisch hauen und mit einem Bein aufstampfen

Kurz-Entspannung mit Klang

In Firmen Resilienz ganz hoch im Kurs – Burnout eher Unwort- „Haben wir nicht!“

Resi = innere Stärke → Sie wollen etwas tun, um mit den Anforderungen von außen besser klar zu kommen → nicht hinterherlaufen und anpassen, sondern flexibel mitschwingen und Impulse für Wachstum daraus ziehen

Beispiele resilienter Fähigkeiten: *Akzeptanz*: annehmen was ist, nicht als Opfer, sondern als bewusster Gestalter

Lösungsorientierung: weg von Problemsicht – hin zu Lösungssicht

Eigenverantwortung: nicht Umstände oder andere Personen verantwortlich machen – seine eigene Verantwortung ernst nehmen.

Sicher ist vorstellbar, dass diese Eigenschaften bei Druck von außen sehr nützlich sind. Wenn schwach vorhanden: Konkurrenzkampf, Ängste, Mobbing, Verbissenheit, schlechtes Arbeitsklima, Streit, fehlende Kooperation + Kommunikation

→ Was brauchen Führungskräfte und Mitarbeiter?

Stressabbau / mentale Entlastung / Freude an der Arbeit / Zusammenhalt / Zuversicht / Respekt / Anerkennung / wettbewerbsfreie Zeit / gesundes Selbstvertrauen / kreative Ideen /



Problemlösefähigkeit / stabile Gesundheit (auch hier wieder weiter eigene Gedanken machen!)

→ Was bewirkt LY hier?

- Regt zum Umdenken an
- Bricht mit alten Verhaltensweisen
- Baut Brücken und verbindet
- Gibt Lockerheit
- Unterstützt die Ausbildung resilienter Fähigkeiten

Auch hier optimal, wenn man es mit Resilienz-Training verbinden kann und als solches anbietet. Aber auch wenn man es als Stressabbau verkauft → immer gut, wenn man auf das eingeht, was innerlich stark macht.

Diese TN-Gruppe ist gesund – kann also auch anstrengende Übungen vertragen.

Bewegungsspiel, Abschluss-Entspannung im Sitzen oder Stehen (Abschlusskreis) weil Training meist im Beratungsraum stattfindet.

Besonderheit: Hemmschwelle zu Anfang hoch, niemand will sich blamieren, nicht unbedingt mit jedem gut Freund, Angst vor Kontrollverlust

Übungsvorschläge für Unternehmen

Fäustchenlachen

Gehirn-Jogging mit LY (Bewegungen können auch andere sein)

- bei Hihi -Arme nach oben Streck
- bei Hehe- linke Hand abwehrend noch vorn
- bei Haha – einmal um die eigene Achse drehen
- bei Hoho - Bauch reiben
- bei Huhu - Hände auf Oberschenkeln stützen

Singspiel mit viel Bewegung und Teambildung: Aramzamzam

Probleme kleinschieben – Arme ausbreiten und einfühlen, wie groß Problem ist, mit Ha – Ha Arme ruckartig je 1/3 annähern, bei Hahaha Hände aneinander abklopfen und lachen.

Schwingkreis, Tönen

Zum Schluss bei Ha Arme zur Mitte strecken, bei weiterem Ha Arme nach oben, bei HaHaHa über die Schultern der Nachbarn legen, Schultern klopfen und freuen.

Hoffe, dass ich Euch Anregungen geben konnte. Es ist immer gut, wenn man sich damit beschäftigt:

Was braucht meine Zielgruppe und wie kann ich dafür Lösungen anbieten?

Manchmal ist die Zielgruppe jedoch nicht der Auftraggeber. Dann sollte man sich auch noch überlegen, was für den Auftraggeber wichtig ist, um gute Argumente zu finden.

Lasst uns LY dorthin bringen, wo es am meisten gebraucht wird! Hahaha 😊😊😊

Das ist unser Beitrag für eine bessere Welt.

