

## **Projektbeschreibung „Gesundheit durch Lachen stärken“**

Menschen mit Depression leiden an verschiedenen Begleitscheinungen, zum Beispiel an Traurigkeit und Niedergeschlagenheit. Diese Befindlichkeitszustände werden häufig durch negative Denkmuster und körperliche Verspannungen verstärkt. Dadurch verschlechtert sich insgesamt das Allgemeinbefinden der Betroffenen.

Zur besseren Bewältigung dieser Begleitscheinungen hat unsere Gruppe in 2011 ein Projekt „Gesundheit durch Lachen stärken“ durchgeführt.

Zur Realisierung dieses Projektes haben wir Fr. Kati Schäfer in unsere Gruppe. Sie führt u.a. an der VHS Leipzig regelmäßig Kurse zum Thema „Lachyoga“ durch.

In 3 aufeinander folgenden Veranstaltungen erfuhren wir Wissenswertes über

- die Urinstinkte Lachen und Lächeln und wie sie im Laufe des Lebens verloren gehen
- die entspannende und fröhlich machende Wirkung des Lachens
- die Entstehung und Veränderung negativer Denkmuster
- den Ursprung des Lachyogas

In verschiedenen Lach-Klatsch- und Atemübungen wurde das theoretisch vermittelte Wissen angewandt. Uns wurde gezeigt, wie man vom gespielten Lachen zum herzhaften Lachen gelangt und dabei seine Sorgen besser bewältigen kann.

So bliesen wir zum Beispiel Probleme in einen Luftballon und verschlossen diesen. Gemeinsam beobachteten wir dann, wie unsere „weggeschlossenen“ Probleme zum Himmel stiegen. Oder wir tanzten gemeinsam zum Aufbau positiver Denkmuster den „Körperzellenrock“.

Den Abschluss jeder Veranstaltung bildete eine geführte, musikalisch umrahmte Lachmeditation. Im Vorfeld dazu sollten wir uns vorstellen, wir wären Käfer, die an Blättern eines Baumes „grabbeln“. Durch einen Windstoß fallen die Käfer auf den Boden und liegen auf dem Rücken. Der Anblick brachte einen Jeden zum Lachen. Hier zeigte sich auch, dass Lachen „ansteckend“ ist.

Die gewonnenen Erkenntnisse setzen wir seitdem in unseren Gruppentreffen um. So wird u.a. für eine entspannte Atmosphäre jedes Gruppenmitglied von allen gemeinsam zu unseren Treffen begrüßt.

Mit dem Projekt wurde das Selbsthilfepotential jedes Einzelnen bereichert. Es wurde eine Grundlage geschaffen, positive Denkmuster aufzubauen und den Alltag durch einfache Übungen leichter sowie lächelnder zu meistern.



(gezeichnet von Sabine T. ©)