Pro Senectute : die Kraft des Lachens

Autor(en): **Honegger, Annegret**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 4

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723855

Nutzungsbedingungen

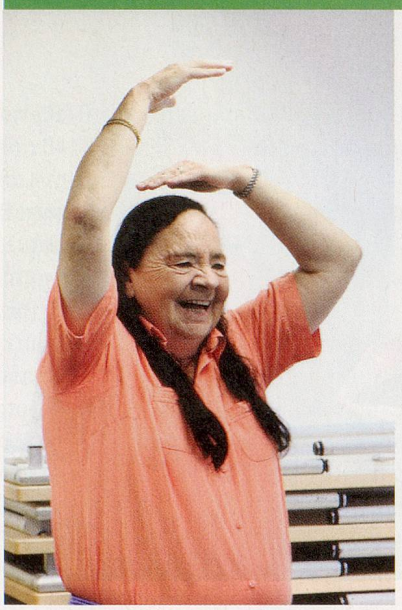
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

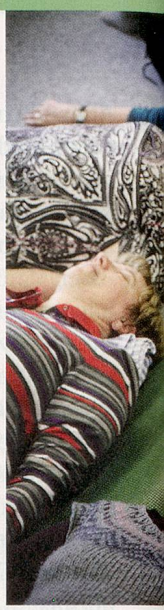
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Das wäre ja gelacht, wenn gemeinsames Lachen nicht einfach allen Teilnehmerinnen am Kurs guttäte.



Die Kraft des Lachens

Wer lacht, tut Körper und Seele etwas Gutes. Im Lach-Yoga-Kurs von Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland lacht und entspannt man gemeinsam – und das ist alles andere als lächerlich.

Je älter man wird, desto weniger lacht man – meint zumindest die Statistik. Während ein Kind vierhundert Mal am Tag lacht, tut es ein Erwachsener gerade noch fünfzehn Mal. Und lachte man 1950 noch knapp zwanzig Minuten pro Tag, ist es heute dreimal weniger. Dabei weiss der Volksmund längst: Lachen ist gesund und die beste Medizin. Seit einigen Jahren erforscht und bestätigt auch die Wissenschaft die heilsame Kraft des Lachens, und in manchen Spitälern wirken Clowns und Humortherapien.

«Im Lachen steckt ein grossartiges Potenzial», weiss auch Sylvia Gmeiner, die bei Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland Kurse im sogenannten Lach-Yoga anbietet. «Nach einem Lachanfall von einigen Sekunden steht im ganzen Körper Entspannung auf dem Programm», erklärt sie. Der Puls wird langsamer, die Blutgefässe werden weiter, der Blutdruck sinkt, und das Gehirn lässt weniger Stress- und mehr Glückshormone produzieren und entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freisetzen – ein entspanntes Glücksgefühl macht sich breit.

Diese ganzheitliche Wirkung des Lachens nutzt das Lach-Yoga, wobei es spielerische Lachübungen mit Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen kombiniert. Denn der Wohlfühleffekt stellt sich nicht nur bei spontanem, sondern auch bei bloss gespieltem Lachen ein, weil Muskeln und Nerven unabhängig von der Quelle des Lachens die gleiche Körperreaktion in Gang setzen. «Und wenn der Körper in einen Glückszustand versetzt wird», erklärt Sylvia Gmeiner, «folgt ihm auch der Geist.»

Ein bisschen Mut habe die Anmeldung zum Lach-Yoga schon gebraucht, gestehen einige der Teilnehmerinnen, die im Kursraum von Pro Senectute in Altstätten SG eintrudeln. Doch Sylvia Gmeiners Kursausschreibung habe sie neugierig gemacht: Lachen reduziere Stress, Schmerz und Müdigkeit, schaffe kreative Potenziale, aktiviere Entscheidungsprozesse und helfe bei der Bewältigung von Krisen, hiess es da. Die Lach-Yoga-Trainerin kennt die Skepsis, die viele den Übungen zum Lachen in der Gruppe anfänglich entgegenbringen – auch von sich selbst: «Der Kopf rebelliert und hält das kollektive Haha und Hoho für völlig lächerlich.» Doch man merke fast sofort, wie viel das Lachen körperlich und seelisch verändere.

Die Stunde beginnt ganz ruhig, im Hintergrund läuft leise meditative Musik, Sylvia Gmeiner liest einen Text des 70-jährigen Charlie Chaplin vor, der im Alter endlich lernte, sich selbst zu lieben. Alle Teilnehmerinnen erhalten kleine Bildchen mit einem lachenden und einem marschierenden Smiley, die helfen sollen, Bewegung und Lachen in den eigenen Alltag einzubauen. «Schon wenn wir uns nur kurz bewegen oder morgens einige Minuten die Mundwinkel hochziehen, verändert das Körper, Geist und Gefühle», erklärt Sylvia Gmeiner. Die Teilnehmerinnen marschieren oder hüpfen an Ort, lockern Gelenke, gehen auf den Fersen und auf den Zehen und aktivieren sanft klopfend alle Regionen des Körpers. Dann sollen sie innehalten, tief atmen und alles loslassen, was sie in den letzten Tagen be-

Bilder: Ursula Müller

schäftigt hat, ganz im Hier und Jetzt sein. «Spürt euer Herz schlagen, schliesst die Augen und schenkt euch selbst ein liebevolles Lächeln», leitet Sylvia Gmeiner an, worauf mit weit ausholenden Bewegungen alle kleinen und grossen Sorgen symbolisch weggeworfen werden.

Zwischendurch darf und soll gelächelt und gelacht werden: Haha, hoho, hehe, hihi… Manche klopfen sich auf die Schenkel, andere wischen sich die Tränen aus den Augen. Die Teilnehmerinnen sollen einander lächelnd begrüssen, dann laut herauslachen und schliesslich strahlend wie frisch verliebt im Raum herumgehen. Diesem allgemeinen Gelächter kann sich niemand entziehen, es steckt auch diejenigen an, die anfangs noch zögerten. Ausgelassene, amüsante und spielerische Lachübungen wechseln sich ab mit leisen, meditativen Entspannungssequenzen. «Spürt, wie all eure Zellen einen neuen Impuls erhalten haben, wie etwas in euch in Bewegung geraten ist», sagt Sylvia Gmeiner, bevor sie ihre Teilnehmerinnen nach einem letzten Dehnen, Recken und Strecken verabschiedet.

Die Frauenrunde ist nach diesem letzten von fünf Kursnachmittagen fröhlich, gelöst. Leichtigkeit, Freude, Entspannung, Seelenbalsam, ja gar Himmel auf Erden bedeute ihnen das Lachen. «Mir gehts einfach gut nach dem Lach-Yoga», sagt Teilnehmerin Marlies. Marianna hat beobachtet, wie ihre Schmerzen nach einer Venenoperation, die sie die ganze Woche plagten, verflogen sind, «weil ich mich statt auf den Schmerz aufs Lachen konzentriert habe». Rosa erzählt, wie sie schon nach der ersten Stunde freier geatmet und weniger gehustet habe: «Jetzt lache ich jeden Morgen drei Minuten mit dem Wecker.» Jemand meint: «Nach der Lachstunde ist es immer so, als würden wir uns schon jahrelang kennen.»

Kursleiterin Sylvia Gmeiner freut sich über solche positiven Reaktionen, erstaunt ist sie nicht: «Die Menschen, die am Ende des Kurses zur Tür hinausgehen, sind ganz anders als diejenigen, die am Anfang hereinkamen. Das gemeinsame Lachen schafft eine Atmosphäre des Wohlwollens und Vertrauens.» Lachen mache den Kopf frei, man gewinne Distanz zu aktuellen Problemen, werde offen für neue Lösungen und neue Begegnungen. «Gerade im Alter, wenn viele allein leben und manches nicht mehr so rund läuft, ist das Lachen ein Instrument, die Dinge wieder neu und anders zu sehen.»

Selbst über sechzig Jahre alt, schätzt Sylvia Gmeiner die Arbeit mit älteren Menschen sehr, weil diese echt seien und nicht mehr unbedingt etwas darstellen oder Erfolg haben müssen wie in jüngeren Jahren. Gerade den Frauen habe man über Generationen das laute Lachen verboten und viele hätten im Leben wenig zu lachen gehabt. Hier gelte es, das Lachen wieder zu befreien, wieder neu zu lernen. «Schwierige Erfahrungen können durch das Lachen verarbeitet werden, auch ohne darüber zu reden.» Wer dranbleibe, spüre deutlich, wie sich das Leben zum Positiven verändere. Und wenn manchmal die Tränen fliessen, dann sei das auch in Ordnung: «Lachen und Weinen sind dasselbe, beides löst, befreit, reinigt und bringt uns einen Schritt weiter.» **Annegret Honegger**

Weitere Informationen

Die Angebote von Pro Senectute Kanton St. Gallen bieten Menschen im Alter Kontakte, Bildung, Kultur, Bewegung, Gesundheit und Geselligkeit. Viele Leiterinnen und Leiter sind 60-jährig und älter und wirken im Sozialzeit-Engagement mit. Sozialzeit-Engagement liegt zwischen bezahlter Erwerbsarbeit und unbezahlter Freiwilligenarbeit und ist vertraglich geregelt. Die Mitarbeitenden stellen Zeit und Kenntnisse zur Verfügung und erhalten eine Entschädigung. Durch den freiwillig gewählten Einsatz entsteht eine hohe Motivation, und die Solidarität wird gestärkt. Kontakt und Information: Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, Bahnhofstrasse 29, 9470 Buchs, Telefon 081 750 01 50, Mail rws@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch – die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne im Heft oder unter www.pro-senectute.ch

Infos über Lach-Yoga-Kurse bei Sylvia Gmeiner, 9422 Buechen/Staad SG, www.lach-yoga.ch