

Anregungen für den Alltag, um mehr Lachen und Freude in sein Leben einzuladen

Vorab: Ohne die erklärenden Worte und das Erleben innerhalb meiner Workshops und Seminare hört sich folgendes evtl. recht abstrus an, löst Widerstände aus und lässt den Kopf schütteln.

Besuche mit etwas Neugier und Offenheit eines meiner Seminare und du wirst folgendes viel besser verstehen und annehmen können.

Das allerwichtigste ist: dir selbst jeden Tag die Erlaubnis zu geben lachen und Freude empfinden zu dürfen! Sage dir dies jeden Morgen! Schreibe dir diese Botschaft in deinen Worten auf einen Zettel und hänge dir diesen irgendwo hin (z.B. an den Spiegel oder die Kühlschranktür) wo du ihn jeden Tag siehst und lesen kannst.

Das bedeutet nicht, dass ich oder die Lachyoga-Szene „fordert“ immer und überall nur zu lachen. Trauer, Wut und andere Emotionen dürfen natürlich, ja müssen sogar auch sein. Suche dir dafür auch ein Ventil bzw. eine Möglichkeit, diese Emotionen zu erleben und auszudrücken. Wenn du jedoch auch mehr Freude und Lachen in dein Leben einladen möchtest, dann gebe dir diese Erlaubnis, auch wenn es vielleicht in dir 1000 Stimmen gibt die sagen: „Das darf ich nicht! Ich kann nicht lachen! Ich habe nichts zu lachen! Das ist doch Blödsinn! Was sollen die anderen denken!“

Wenn du mehr Lachen und Freude erleben möchtest als bisher, musst du etwas in deinem Leben ändern! Eine sehr unbequeme Wahrheit, haben wir doch die Tendenz, immer das Gleiche zu machen, zu fühlen und zu denken. Trotzdem erwarten wir ein anderes Ergebnis. Nein! Ein verändertes Erleben braucht dummerweise eine Veränderung deiner Gedanken, Muster, Handlungen, Entscheidungen etc. Das braucht etwas Mut, aber vor allem eine Entscheidung, ein mit sich gemachter „Vertrag“ (Commitment) sich ändern zu wollen. Ferner braucht eine Veränderung Zeit (ca. 4-12 Wochen) sowie Disziplin und Mitgefühl (wenn man mal doch wieder in alte Muster verfallen ist), bis sich dieses veränderte Verhalten, diese veränderte Sichtweise, zu einer neuen Gewohnheit transformiert hat. Das ist leider auch mit Veränderungen der Fall, die einen „eigentlich“ zu mehr Glück, Freude und Zufriedenheit führen.



Im Folgenden eine kurzgefasste Auflistung von Anregungen, wie du ganz konkret mehr Lachen in dein Leben integrieren kannst:

- Suche dir einen lokalen **Lachclub**. Eine Auflistung von Lachclubs findest du auf www.lachclub.info und www.lachclub.de
- Nimm dir vor, **jeden Tag** zu lachen. Sage dir jeden Tag: Ich habe ein Geburtsrecht zu lachen!
 - Einfach so, **ohne Grund!**
 - Besonders wenn **du ein Problem** hast, du über etwas nachgrübelst oder dich sorgst.
 - Lache morgens in und mit deinem **Spiegelbild**.
 - Lache auf dem Weg zu Arbeit. AnfängerInnen machen es im Auto oder per Fahrrad auf einsamen Wegen, Fortgeschrittene evtl. auch im Bus bzw. in der Bahn ☺.
 - Praktiziere einzelne **Lachyoga-Übungen** alleine oder am besten mit anderen Menschen, deiner/deinem PartnerIn, Familie, Kollegin/Kollege, FreundIn etc. Anleitungen zu konkreten Übungen findest du auf der Rückseite dieses Handouts, demnächst auch auf meiner Homepage: www.lachyoga-sonne.de oder auch auf vielen anderen Seiten im Internet. Ferner gibt es viele Bücher und DVD's zum Thema.
- Widme dich der **lustigen, witzigen, frohen, humorvollen, hellen Seite** des Lebens.
 - Schau dir mehr **Komödien** als Tragödien an (Fernsehen, Kino, Theater).
 - Lese vielleicht mal ein **lustiges Buch**, statt eines Thrillers.
 - Umgebe dich mehr mit **humorvollen Menschen**. Jeder hat ein Recht darauf auch „schlecht drauf“ zu sein. Aber du bist nicht dazu verpflichtet (vor allem im privaten Bereich), dich



dauerhaft mit Menschen zu beschäftigen, die dich „runterziehen“, dich „energetisch Leersaugen“ und dir einfach nicht gut tun.

- Höre, z.B. auf dem Weg zur Arbeit, oder wenn du merkst wie du dich übermäßig bzw. verlängert ärgerst, nervst und deprimiert fühlst eine **Lach-CD**.
- Besuche ab und zu ein **Lachyoga-Seminar**, um dich wieder intensiv mit dem Thema zu beschäftigen, neue Motivation und Inspiration zu bekommen, wieder gaaaaaaaanz viel zu lachen und Gleichgesinnte zu treffen.
- Nutze den „**emotionalen Airbag**“ von Dr. med. Eckart von Hirschhausen und der Stiftung „Humor Hilft Heilen“.

Bücher, DVD's, CD's:

Eine sich langsam aber ständig erweiternde Liste befindet sich auf meiner Homepage.

Lachen ohne Grund

Dr. Madan Kataria

ISBN-10: 3928632930 - Der Klassiker von dem Begründer des Lachyogas.

Lache dich locker

Heiner Uber und André Stein

ISBN-10: 3442167809 - Sehr informativ, lesefreundlich und anschaulich erklären die Autoren viele Aspekte des Lachyogas und der Lachwissenschaft.

Lachyoga – Die gesündeste Infektion aller Zeiten

Gabriela Leppelt-Remmel

Direkt bei der Autorin zu bestellen: www.yogilachen.de - Eine DVD mit 33 Lachyoga-Übungen original nach Dr. Kataria plus einfache Atemtechniken und geniale Stretching-Übungen.

Lach mit...

Christian Hablützel

Direkt bei ihm zu bestellen: www.lachdichgesund.ch - Eine Übungs-CD in Form eines Lach-Hörbuchs

The Mega-Giga-Giggle Song

Fredy Chnorz alias Christian Hablützel

Direkt zu bestellen unter: www.fredychnorz.ch - CD mit dem Super-Hit zum Weltlachtag: „We Send A Laughter Around The Wold“ und zusätzliche Lacher.

Lachyoga-Übungen:

Du kannst bei folgenden Übungen mit einem anderen Menschen oder mit deinem Spiegelbild lachen.

Namaste-Lachen

Falte deine Hände vor dein Herz (Handflächen zusammen, Finger zeigen nach oben) und lache etwas, also noch eher „asiatisch-dezent“ und noch nicht zu stark während du dich immer wieder verbeugst.

Anerkennungslachen

Davon gibt es viele Variationen. Zeige z.B. mit dem Daumen nach oben und lache auf anerkennende Art und Weise, in der Tonlage/dem Ausdruck, als würdest du staunend sagen: „Bow bist du suuuuuuuuper! Echt klasse! Spitze!“

Vokal-Lachen

Auch hier gibt es viele Variationen. Lege z.B. deinen Handflächen auf dein Brustbein/Herz und spreche einen Vokal aus (A, E, I, O, U), breit dann deine Arme dabei aus und lache dann mit dem entsprechen Vokal (z.B.: Ha, Ha, Ha, Ha, Ha).

Über sich selbst-Lachen

Zeige immer wieder mit beiden Zeigefingern auf dich selbst und erlaube dir über dich selbst zu lachen.

