Heute schon gelacht?

Anregungen für mehr Lachen
und Heiterkeit im täglichen Leben

Jeder Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag!

Charlie Chaplin

Wir alle wollen mehr lachen, aber…

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, diese Broschüre zu lesen. Das ist schon mal ein wichtiger Schritt, denn Sie haben sich dazu entschlossen, sich für dieses Thema zu interessieren und nehmen etwas Anstrengung sowie Zeitaufwand in Kauf. Und das sind genau die drei wichtigen Eckpfeiler. Der Dalai Lama sagt: „Die eigentlichen Geheimnisse auf dem Weg zum Glück sind Entschlossenheit, Anstrengung und Zeit."

Als kleines Kind haben wir ca. 300 Mal am Tag gelacht. Erwachsene lachen durchschnittlich nur noch 15 Mal am Tag, manche lachen häufiger, manche gar nicht. Was ist geschehen? Unter anderem mussten wir alle mehr oder weniger die Erfahrung machen, dass das hemmungslose Lachen des Kleinkindes irgendwann nicht mehr gut ankam. Wir wurden bestraft und hörten Sätze wie: „Was gibt es denn da zu lachen?“ „Hörst du wohl auf!“ „Lach nicht so dreckig!“ „Sei still!“ „Benimm dich!“ „Du bist doch kein kleines Kind mehr!“ Und so kam die Schuld und die Scham zum unschuldigen Lachen des Kindes hinzu. Wir lachen weniger, erröten, halten die Hand vor den Mund, drehen uns weg und entschuldigen uns, wenn wir lachen müssen, selbst in Situationen, in denen es durchaus in Ordnung wäre zu lachen. Ich könnte mit diesem Thema ein ganzes Buch füllen, aber hier soll es ja darum gehen, wie Sie mehr Lachen in Ihr Leben einladen können. Es ist mir jedoch auch wichtig, Sie gleich zu Beginn darauf aufmerksam zu machen, dass es da einen mehr oder weniger starken Widersacher in Ihnen gibt, der versucht, Sie daran zu hindern, sich noch mehr des Lebens zu freuen, sich glücklicher zu fühlen, zu lachen und einfach Spaß zu haben. Beschließen Sie, diesem inneren Widersacher die Stirn zu bieten, und mit etwas Anstrengung und Zeit …

Die konkreten Tipps

Sie dürfen jeden Tag lachen!

Wie oben beschrieben, lassen wir uns manchmal das Lachen verbieten. Trotz der ganzen auch herausfordernden Situationen im Leben dürfen Sie jeden Tag lachen! Entscheiden Sie sich dafür! Natürlich darf man auch traurig sein, sich ärgern oder einen „Depri“ haben. Das gehört zum Leben dazu. Aber trotz und alledem, nachdem Sie geweint oder sich aufgeregt haben, bleibt Ihnen die Entscheidung, dies weiterhin zu tun oder danach auch wieder zu lachen. Karl Valentin hat mal gesagt: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!“ Und das zeigt: Wir haben die Wahl, auf Dauer über Dinge zu meckern und zu stöhnen, die wir gerne anders haben möchten, oder trotzdem sich auch für die Freude zu entscheiden.

Verbringen Sie mehr Zeit mit netten Menschen und verbessern Sie das Verhältnis zu schwierigen Zeitgenossen!

Man lacht 30 Mal mehr, wenn man sich einen lustigen Film gemeinsam mit anderen netten Menschen anschaut, statt sich diesen alleine anzuschauen! Verbringen Sie mehr Zeit mit wertschätzenden, dankbaren, angenehmen Menschen, die Ihnen guttun und die gerne mit Ihnen lachen. Gute Laune und Lachen ist ansteckend! Aber auch schlechte Laune! Lachen ist ein soziales Phänomen. Wahrscheinlich hätten unsere Vorfahren nie mit dem Lachen angefangen, wenn wir von Natur aus Einzelgänger wären. Versuchen Sie aber auch das Verhältnis zu den Mitmenschen zu verbessern, mit denen Sie es schwer haben, wo Sie sich gestresst, ausgelaugt, schlecht gelaunt fühlen. Versuchen Sie sich klar abzugrenzen und begegnen Sie dann diesen Personen mit konsequenter Freundlichkeit, Dankbarkeit und Wertschätzung. Wenn Sie Ihr Verhalten ändern (das ist schon schwierig genug), verändern Sie indirekt evtl. auch das Verhalten der Person Ihnen gegenüber. Auf meiner Homepage (www.lachyoga-sonne.de → Lachyoga → Dies und Das) finden Sie dazu eine inspirierende Geschichte und eine Anleitung für die „Gelachte Arschengelmeditation“. Probieren Sie diese ruhig mal über 40 Tage aus und Sie dürfen mit dem Schönsten rechnen. Denken Sie dran: Entschlossenheit, Anstrengung, Zeit!

Lachen mit Grund!

Wenden Sie sich bewusst auch der lustigen, der humorvollen Seite des Lebens zu. Schauen Sie sich heitere Filme an, lesen Sie ein humorvolles Buch, hören Sie sich Witze oder ein lustiges Hörbuch an und besuchen Sie einen Live Auftritt Ihres Lieblingskomikers. In meinen Newslettern gebe ich auch immer Tipps für das Lachen mit Grund, sei es ein neues Buch, ein Youtube-Video oder ein besonders witziger Komiker. Auch auf meiner Homepage (www.lachyoga-sonne.de →Referenzen & Impressionen →Medien) befinden sich einige lustige Videos. Klar, die Geschmäcker sind unterschiedlich, aber vielleicht können Sie mit jemandem, der/die den gleichen Geschmack hat, gemeinsam etwas Erheiterndes konsumieren. So konnte ich mich vor kurzem mit meiner Partnerin, welche Schweizerin ist, herrlich über das Programm „Reiz der Schweiz“ des Comedian Kaya Yanar amüsieren. Doch wie gesagt: Die Geschmäcker sind unterschiedlich. Zusätzlich umgeben Sie sich mit lustigen Accessoires, die Sie zum Lachen bringen oder Sie daran erinnern, wieder mal zu lachen. Dies können Smileys in unterschiedlichster Art sein, z.B. auf einer Tasse, als Aufkleber oder als Fußabtreter. Es gibt lachende Plüschtiere, Scherzartikel oder den guten alten „Lachsack“.

Lachyoga, die bewusste Entscheidung zum Lachen

Lachyoga ist in den vergangenen Jahrzehnten zu einer weltweit beliebten und in über 100 Ländern erfolgreich praktizierten Methode avanciert.

Es ist ein kraftvolles Werkzeug, das nicht nur Geschäftsleuten hilft, Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren, sondern auch zunehmend im therapeutisch-medizinischen Bereich eingesetzt wird.

1995 hat ein indischer Arzt namens Dr. Madan Kataria dieses neue Konzept entwickelt, mit dessen Hilfe jeder von Herzen lachen kann, ohne von Humor oder Witzen abhängig zu sein. Postuliert wird, dass der Körper nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheiden kann und dieselben positiven Resultate erzielt werden. Lachen wird zunehmend Gegenstand der Forschung. Die entsprechende wissenschaftliche Disziplin wird Gelotologie genannt.

Ihren Namen erhielt die Methode aufgrund der Kombination von anregenden Lachübungen mit Atemübungen aus dem Yoga.
Durch die forcierte Atmung werden der Körper und das Gehirn intensiv mit Sauerstoff versorgt. Lachyoga kann sportlich ertüchtigend wirken.
Man fühlt sich dadurch erfrischt und lebendiger. Die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen (Endorphine) lässt uns Glück empfinden, wir sind resistenter gegenüber Stress und belastenden Situationen, sind leistungsstärker und sozial verträglicher.

Dr. Madan Kataria

Wenn Du mehr Lachen im Leben haben möchtest, fange selber damit an! Dr. Madan Kataria

Lachyoga: Wo, wann und wie?

Lachclub, Lachtreffs und Co.

Eine regelmäßige, ehrenamtlich geleitete Lachyoga-Gruppe nennt man „Lachclub“. Präsenz-Lachclubs finden meistens wöchentlich für 1 Stunde statt. Oftmals wird nur ein kleiner Obolus verlangt bzw. man spendet ein paar Euro, damit die Kosten gedeckt werden können. Seit Corona, gibt es auch viele Zoom-Lachclubs, die kostenlos sind und zwischen 20-40 Minuten dauern. Viele Lachclubs und weitere ehrenamtliche Lachyoga-Angebote, wie z.B. das „Lachtelefon“, finden Sie auf meiner Homepage (www.lachyoga-sonne.de → Lachyoga → Lachclub).

Neben diesen ehrenamtlichen Lachtreffs gibt es auch kommerzielle Lachgruppen, Workshops und Seminare, welche man im Internet finden kann. Geben Sie in eine Suchmaschine Lachyoga und den Namen Ihrer Stadt ein. Ferner bieten auch immer mehr Volkshochschulen Lachyoga-Kurse an.

Ausbildung an zwei Tagen

Falls Sie intensiver Lachyoga erleben, mehr darüber erfahren und ggf. selber Lachyoga anbieten möchten, besteht die Möglichkeit, sich an zwei Tagen zum/zur zertifizierten Lachyoga-Leiter*in ausbilden zu lassen. Falls in Ihrer Nähe oder an Ihrem favorisierten Tag kein Lachclub angeboten wird, haben Sie so die Möglichkeit selber einen Lachclub zu eröffnen. Genau diese Motivation hatte auch ich, da es keinen Lachclub in Göttingen gab, ich aber regelmäßig mit anderen Menschen Lachyoga praktizieren wollte.

Bücher, DVDs, CDs & YouTube

Eine aktuelle Liste mit empfehlenswerten Produkten
finden Sie auf meiner Homepage
(www.lachyoga-sonne.de → Lachyoga → Bücher, CDs und DVDs).

Auf meinem **YouTube-Kanal „Lachyoga-Institut Sonne“**
finden Sie zahlreiche informative Videos,
aber auch diverse Workshops, die zum Mitmachen bzw.
Mitlachen gedacht sind.
Probieren Sie es aus und besuchen Sie noch heute meinen Kanal.
Und wenn er Ihnen gefällt, würde es mich sehr freuen,
wenn Sie ihn abonnieren.

Lachyoga im Alltag

Wenn Sie regelmäßig Lachyoga z.B. in einem Lachclub betreiben, führt dies automatisch dazu, dass Sie auch im Alltag mehr lachen. Mit etwas Erfahrung können auch Sie spezielle Lachübungen im Alltag anwenden. Zum Beispiel indem Sie bestimmte regelmäßige Tätigkeiten (staubsaugen, duschen, während Sie auf Ihren Kaffee warten, beim Abwaschen, …) mit absichtlichem Lachen kombinieren. Begrüßen Sie sich gleich morgens im Spiegel, indem Sie sich nicht nur anlächeln, sondern sogar für 5 Sekunden sanft anlachen und sich anschließend einen wunderschönen guten Morgen wünschen. Auch beim Autofahren kann hemmungslos gelacht werden, da das Auto, neben der Dusche, eine „narrenfreie Zone“ ist, wo sich Menschen mehr trauen als woanders. Besonders, wenn man gestresst ist, sich ärgert und sich Sorgen macht, ob man pünktlich ankommt, hilft das Lachen im Auto sehr. Lachen Sie, wenn Sie sich im Stau befinden, oder lachen Sie jede rote Ampel an. Sie kommen zwar nicht pünktlicher, aber viel entspannter an.
Diese vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten uvm. werden bei einer Wochenendausbildung und in einem Tagesworkshop vermittelt. Ferner biete ich Urlaubsseminare an, wo Sie eine Woche lang die Möglichkeit haben, sich intensiv mit Glück und Lachen zu beschäftigen. Dies an einem wundervollen Seminarort in Andalusien (Spanien).

Ich hoffe, ich konnte Ihre Neugier wecken und Sie motivieren,
mehr Lachen in Ihr Leben zu integrieren und ggf. Lachyoga auszuprobieren.
Das würde mich sehr freuen!

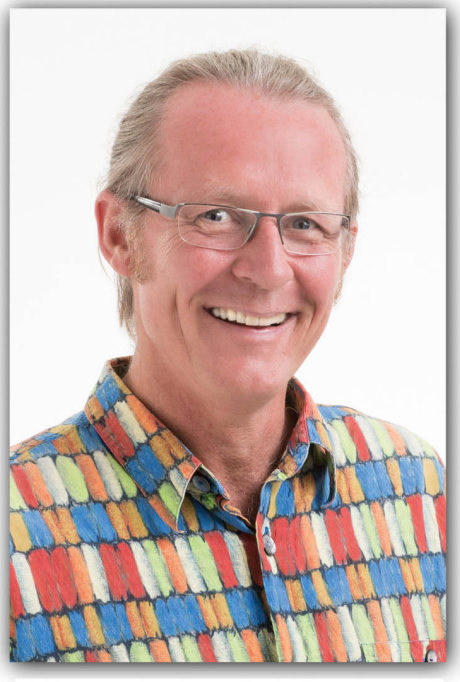
Ihr Lachyoga-Master-Trainer / Happiness-Coach / Lachtherapeut

- Jahrgang 1968
- Seminarleiter seit 1999
- Lachyoga-Master-Trainer / Happiness-Coach / Lachtherapeut
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Tanztherapeut / Bewegungstherapeut
- Stressmanagement-Trainer
- Kursleiter für Autogenes Training
- ehem. Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin

Lachyoga-Institut Sonne (LIS)
Egbert Griebeling
Sandersbeek 23
D-37085 Göttingen

Tel.: 0551 / 531 47 26
Mobil: 0171 / 41 31 311
FAX: 0551 / 48 80 52 29
info@lachyoga-sonne.de
www.lachyoga-sonne.de

Schweizer Dependance:
Lerchenhalde 22
CH-8703 Erlenbach



Egbert Griebeling