

Lachyoga – ein interaktives Angebot in Kitas für Kinder und Erzieher/innen

Kreative Möglichkeiten für das Team ■ Der allgemeine Stress, dem wir alle ausgesetzt sind, macht nicht vor den Kitas halt. Hohe Erwartungen sowie permanente Reizüberflutung setzen schon die Kleinsten unter Druck. Dies erschwert den Arbeitsalltag der Erzieher/innen. Lachyoga bietet eine spielerische Methode im gegenseitigen Umgang und bringt neue Impulse zum interaktiven Miteinander.



Cornelia Leisch

Lachtrainerin und Laughter Wellness Teacher, Coach für Veränderungsprozesse, 1. Vorsitzende des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining e.V.



Ute Liebhard

Heilpädagogin, Stressmanagement, Lachtrainerin und Laughter Wellness Teacher, 2. Vorsitzende des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining e.V.



Petra Hitzinger

Diplom-Sozialpädagogin (FH). Pressesprecherin des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining e.V.

Lachen ist gesund – Lachen steckt an – Lachen ist die beste Medizin! So sagt der Volksmund. Was ist dran an diesen Aussagen und warum ist das so? Forschungen im Bereich der Medizin und der Biochemie haben bewiesen, dass schon das Anspannen der Gesichtsmuskulatur zu einem »Lachgesicht« Prozesse in verschiedenen Gehirnarealen stimuliert. Durch diese Aktivierung werden Glücksbotenstoffe ausgelöst und das Immunsystem gestärkt. Ein lautes Lachen fordert sogar den gesamten Körper, die Lungen brauchen mehr Luft, der Sauerstoffgehalt im Blut steigt an und die Muskulatur arbeitet. Negative Gedanken haben keinen Platz.

Die Selbstregulation des Körpers kann sogar so weit gehen, dass ein tiefer seelischer Schmerz mit heftigem Weinen in lautes Lachen umschlägt, das tröstend und heilend wirkt.

Wurzeln des Lachyogas

Lachyoga wurde von dem indischen Arzt Madan Kataria entwickelt, der 1995 in einer Untersuchung zur heilenden Wirkung des Lachens eine Art Studie initiierte. In einem öffentlichen Park traf er sich mit einigen wenigen Leuten zum Austausch von Witzen, um so die Menschen zum Lachen zu bringen. Schnell wuchs die Gruppe und Dr. Kataria gingen langsam die Witze aus. So erfand er im Laufe der Zeit immer mehr spielerische Variationen, die Heiterkeit bei den Leuten auslösen sollten. Die erste Lachgruppe war geboren.

Im Rahmen seiner Forschungen stellte der Arzt fest, dass ein künstlich erzeugtes Lachen die gleiche Wirkung wie ein echtes Lachen erzeugt, zumal es fast immer in einem echten Lachen mündet. Der große Zulauf und die positiven Feedbacks verdeutlichten Dr. Kataria die Richtigkeit seiner These.

Mittlerweile ist diese Methode längst im Westen angekommen und als Lachyoga bekannt. Yoga heißt aus dem Sanskrit übersetzt Joch, ein Wort, das in seinem Ursprung Verbindung bedeutet. Mithilfe von Übungen werden Geist, Körper und Emotionen in Einklang gebracht, eine Harmonie wird hergestellt und damit das gesamte Wohlbefinden auf physischer und psychischer Ebene gefördert.

Lachyoga für Kinder

Erzieher/innen wissen, dass Kinder die unter großem Druck stehen, oft nervös, hyperaktiv oder aggressiv reagieren. Im schlimmsten Fall werden sie sogar krank. Umso wichtiger ist es, dass sie außerhalb der Familie oder der Schule die Möglichkeit bekommen, Stress abzubauen. Lach-

yoga ist eine Möglichkeit auf schnelle und effiziente Weise den Stresspegel zu dimmen und für Entspannung zu sorgen.

Ein Beispiel für einen möglichen Ablauf: Zunächst werden die Kinder auf eine Fantasiereise geschickt, es geht in den Zoo. Sie sehen die verschiedenen Tiere, betrachten sie, gehen weiter und bleiben bei den Enten stehen. Nun werden sie selbst zu Enten, sie watscheln durch den Raum, begegnen sich und quaken sich laut lachend an.

» Die Übungen basieren auf Interaktion, das Miteinander spielt eine zentrale Rolle.«

So geht es weiter auf der Reise durch den Zoo. Nun kommen sie zu den Elefanten. Der Gang wird behäbiger und der Arm wird zum Rüssel, der kichernd die an-



Abb. 1: Lachyoga hilft, das eigene Team mit anderen Augen zu sehen.

deren Rüsseltiere begrüßt, beschnüffelt und so weiter.

Tiere eignen sich als Übungsfiguren optimal, da sie sofort eine Assoziation auslösen, Töne von sich geben und sie schnell erkennbar nachgeahmt werden können.

Auch Tätigkeiten des Alltags wie Duschen werden von Kindern sofort akzeptiert, da sie ihnen bekannt sind und sie damit auf der Stelle nachvollziehbar sind. Bei der Lachdusche wird der fiktive Wasserstrahl am Körper entlanggeführt und mit einem Lachen kommentiert.

» Die Empathie zu den Kindern wird aktiviert und ein neues Verständnis führt zu einer veränderten Haltung.«

Die Übungen basieren auf Interaktion, das Miteinander spielt eine zentrale Rolle. Die Kinder gehen aufeinander zu, motivieren sich gegenseitig und teilen ihre Freude. Dabei sind sie immer in Bewegung und leben sich kreativ aus. Alle Aufgaben sind einfach und müssen nicht lange erklärt werden. Erleben, Spüren und Tun stehen im Vordergrund. Da Kinder mit rasanter Geschwindigkeit von einer Emotion in die nächste wechseln können, sind sie leicht zu animieren und lassen sich im Gegensatz zu Erwachsenen, die meist viele Ressentiments und Eitelkeiten haben, sofort auf das »Spiel« ein. Meist beginnt der Spaß schon, wenn ein Erwachsener die Aufgabe vormacht.

Um zu gewährleisten, dass alle Kinder die nötige Aufmerksamkeit erhalten, sollten die Gruppen nicht mehr als maximal acht Teilnehmer/innen haben. Begleitet werden sie in der Regel von einer Mitarbeiterin bzw. einem Mitarbeiter der Kita, die bzw. der sich zur Freude der Kinder aktiv am Workshop beteiligt.

Lachyoga für das Team

Begleitend ist es sinnvoll, das gesamte Team miteinzubeziehen.

Die praktischen Übungen für die Erwachsenen unterscheiden sich nicht von denen, die für die Kinder angeboten werden. Ergänzend beinhaltet ein Workshop für die Mitarbeiter/innen auch theoretische und didaktische Teile.

Team-Workshops bieten die Chance, die Erzieher/innen für die emotionale

Verfassung der Kinder zu sensibilisieren. Mal wieder die verspielte Seite zu aktivieren, das Innere Kind zu spüren, ein gemeinsames Teamerlebnis zu erfahren oder die eigene Kreativität zu leben, kann einen neuen Impuls setzen. Die Empathie zu den Kindern wird aktiviert und ein neues Verständnis führt zu einer veränderten Haltung. Gleichzeitig wird die Zusammenarbeit und »Ziehen am gemeinsamen Strang« im Team gestärkt.

Nicht zuletzt wird den Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen eine einfache pädagogische Methode nahegebracht, die sie selbst in den Kita-Alltag integrieren können. Beispielsweise könnte es ein Ritual werden, den Tag mit einer Lachübung zu beginnen.

Bedarf

Ein Bedarf nach unterstützenden Maßnahmen entsteht in der Regel immer erst dann, wenn Auffälligkeiten, Probleme oder defizitäre Verhaltensweisen auftreten. Lachyoga greift aber viel früher. Nachweislich dient es der Gesundheitsprophylaxe durch die Stärkung des Immunsystems, der Stressvermeidung und -reduzierung sowie der Förderung der kreativen Fähigkeiten. Die mentale und sportliche Leistungsfähigkeit wird verbessert und gruppenspezifische Prozesse werden harmonisiert. Das Ergebnis sind fröhliche, ausgeglichene Kinder mit sozialen Kompetenzen.

Aber natürlich eignet sich Lachyoga

auch für problematische Konstellationen. Zum Beispiel, wenn Spannungen in der Gruppe entstehen, einzelne Kinder hyperaktive Verhaltensmuster zeigen oder gesundheitliche Defizite aufweisen. Manchmal hat man ein Kind, das die anderen schlägt und damit die gesamte Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Individuell abgestimmte Lachyoga-Workshops dienen der Intervention und unterstützen das Team beim Umgang mit Schwierigkeiten.

Doch auch unter den Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen herrscht nicht immer Sonnenschein und gute Laune. Anstrengende Arbeitsbedingungen, Krisensituationen, Teamkonflikte, zu große Gruppen, Überlastung, Ansprüche der Eltern, Druck von Vorgesetzten etc. prägen den Arbeitsalltag. Da ist es nicht verwunderlich, wenn Erzieher/innen von der Fülle an den verschiedensten Bedürfnissen überfordert sind und unter Umständen ausbrennen.

» Die Zusammenarbeit gestaltet sich kreativer, das »Wir« wird gestärkt und die Einstellung zu den Kindern enthält neue Aspekte.«

Da tut es gut, alles einfach mal »rauszulachen« oder mit den Kindern gemeinsam zu lachen. Zu erleben, wie sie sich spielerisch, neugierig und mit Leichtigkeit auf Neues einlassen, kann sehr bereichernd



Abb. 2: Sich anlachen reißt Mauern ein und verändert die innere Haltung

→ DER EUROPÄISCHE BERUFSVERBAND FÜR LACHYOGA UND HUMORTRAINING E.V.

Je nach Bedarf und Zeitvorgabe stellt der Europäische Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V. verschiedene Module zur Verfügung, die individuell für jede Kita zusammengestellt werden können. Schauen Sie nach diesen und weiteren Informationen und Angeboten unter www.lachverband.org



Lach dir ins Fäustchen

Probieren Sie doch einfach mal aus, wie es ist, ohne Grund zu lachen. Zu dem Spruch »sich ins Fäustchen lachen« gibt es eine Übung. Ganz simpel, Sie ballen die Faust und kichern hinein. Gerne können Sie auch die Hand wechseln. Spielen Sie. Das fühlt sich anfangs sicher etwas seltsam an, aber bereits nach einer Minute, werden Sie bemerken, wie sich Ihre Laune ein bisschen hebt. Noch mehr Spaß macht es, wenn Sie einen Partner oder eine Partnerin haben, dann können Sie sich als Variante gegenseitig ins Fäustchen lachen.

Fazit

Durch das Lachen finden wir leichteren Zugang zu Kreativität, Intuition und unbewussten Potenzialen. Humor, Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz werden entwickelt und verstärkt. Der Volksmund hat also recht: Lachen ist gesund – Lachen steckt an – Lachen ist die beste Medizin! ■

sein. Und ein Kinderlachen ist extrem ansteckend, kaum einer kann sich entziehen. Die Wirtschaft hat das längst erkannt und präsentiert ihre Produktwerbung mit vor Glück quietschenden Babys und vergnügten Kleinkindern. Es wirkt!

Chance

Die ganzheitliche Methode des Lachyogas bietet ein variationsreiches, kreatives und flexibles Programm. Es ist ohne großen Aufwand überall durchführbar. Die Übungen knüpfen direkt an der Erlebniswelt der Kinder an und bedürfen keiner langwierigen Anleitung. Bereits nach einer Übungseinheit sind die Kinder spürbar entspannter, fröhlicher und ausgeglichener.

Auch in den Teams stellen sich schnell positive Veränderungen ein. Die Zusammenarbeit gestaltet sich kreativer, das »Wir« wird gestärkt und die Einstellung zu den Kindern enthält neue Aspekte.

Durch das gemeinsame Erlebnis auf der emotionalen Ebene entsteht eine neue Verbindung.

Die steigende Zahl der Anfragen von pädagogischen Kinder- und Jugendeinrichtungen zeigt deutlich, dass Lachyoga neue Chancen im Bereich Prophylaxe und Intervention bietet. Hier das Feedback einer Kita-Leitung:

»Die Zusammenarbeit mit Frau Leisch hat uns viel »Lachfreude« bereitet. Mittlerweile sind mehrere Monate nach dem Seminar verstrichen. Noch immer gibt es oft Momente, an denen wir uns an die Lachübungen erinnern und von ihnen profitieren. Jeder von uns hat von diesem Seminar seine kleinen Schätze bewahrt, die in stressigen Situationen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Das gemeinsame Lachen mit dem gesamten Team war ein außergewöhnliches Erlebnis und hat das Gruppengefühl gestärkt. Mit einem Lächeln denken wir gern an diesen fröhlichen Seminartag zurück.«

→ WEITERE INFOS:
www.lachverband.org

Impressum

Fachzeitschrift für Leitungen, Fachkräfte und Träger der Kindertagesbetreuung

Ausgabe für Bayern
KiTa BY, 26. Jg., 12/2014
ISSN 0936-5982

Herausgeber:

Marianne Frey, Landeshauptstadt München, Referat für Bildung und Sport, Abteilung KITA Kommunikation und Marketing, PR-Beraterin;
Peter Obermaier-van Deun, Professor für Recht, München.

Fachbeirat:

Joachim Feichtl, Arbeiterwohlfahrt, Landesverband Bayern e.V., München;
Wilfried Griebel, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Staatsinstitut für Frühpädagogik, München;
Dr. Leonore Haril-Grötsch, Landeshauptstadt München, Referat für Bildung und Sport, Abteilung KITA, Leitung Städtischer Betrieb;
Dr. Michaela Hoppf, DJI, Leiterin Fachgruppe »Pädagogische Konzepte für die Kindheit«, stellvertretende Abteilungsleitung
Margit Knapp, Katholische Erziehergemeinschaft, München;
Christiane Münderlein, Vorstand Beratung, Bildung, Pädagogik, Evangelischer KITA-Verband Bayern e.V., Nürnberg;
Brigitte Natta, Leitung Kindertageseinrichtungen, Siekids Amberg und HAWKids Amberg, Caritasverband Amberg-Sulzbach e.V.;
Alice Schalkhauser, PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband, Landesverband Bayern e.V., München;

Prof. Dr. Roswitha Sommer-Himmel, Evangelische Fachhochschule Nürnberg;
Ursula Strecker, Krippenleitung, KiBeG – Gemeinnützige Gesellschaft für Kinderbetreuung mbH;
Mechtild Teuber, Fachgebietsleitung Kindertagesstätten beim Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V.

Redaktion:

Elke Hasenkamp (verantwortlich, zeichnet mit – eha –)
Robert-Bosch-Straße 6, 50354 Hürth
Telefon: +49 221 94373-7897, Fax: -7751
E-Mail: ehasenkamp@wolterskluwer.de

Wolters Kluwer Deutschland GmbH

Carl Link
Güterstraße 8, 96317 Kronach
www.carllink.de
Carl Link ist eine Marke von Wolters Kluwer Deutschland.
Deutsche Bank Neuwied (Konto 2 028 850, BLZ 574 700 47)

Anzeigenleitung:

Carola Schneider

Anzeigenendisposition:

Stefanie Szillat
Wolters Kluwer Deutschland GmbH
Luxemburger Straße 449, 50939 Köln
Telefon: +49 221 94373-7426, Fax: -17426
E-Mail: SSzillat@wolterskluwer.de
Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 21 vom 1.1.2014

Kundenservice:

Telefon: 02631 801-2222, Fax: -2223
E-Mail: info@wolterskluwer.de

Satz:

Wolters Kluwer Deutschland GmbH
Feldstiege 100, 48161 Münster

Druck:

Williams Lea & Tag GmbH, München

Bildnachweise:

Titelfoto: in the forest boy decorates a Christmas tree
© alekuwka83 / fotolia.de
Seite 264: Olesh / thinkstock.com

Veröffentlichung gem. § 8 Abs. 3 BayPrG:
Wolters Kluwer Deutschland GmbH, Köln
Geschäftsführer: Dr. Ulrich Hermann (Vorsitz),
Michael Gloss, Christian Lindemann, Frank Schellmann,
Ralph Vonderstein
Handelsregister Amtsgericht Köln
HRB 58843, USt-ID: DE 188836808

Beilagenhinweise:

Mit dieser Ausgabe verteilen wir eine Beilage der Wolters Kluwer Deutschland GmbH.
Wir bitten um freundliche Beachtung.