

22 | LACH DICH GESUND – MIT HUMOR DEN ALLTAG BEWÄLTIGEN

ANDREA SCHÄFER

Kennen Sie den?

Eine Fußballmannschaft fliegt nach Amerika. Aus Langeweile beginnen die Burschen, in der Maschine mit dem Leder zu spielen. Der Pilot kann die Maschine kaum noch halten und schickt seinen Copiloten nach hinten. Nach 2 Minuten ist Ruhe. „Wie hast Du das denn gemacht?“ fragt er seinen Kollegen. „Na ja,“ meint er, „ich habe gesagt: Jungs, es ist schönes Wetter draußen, spielt doch vor der Tür.“

LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN.

Das sagt nicht nur der Volksmund, sondern auch die Wissenschaft. Die Gelotologie (griechisch= gelos, das Lachen) ist die Wissenschaft von den Auswirkungen des Lachens. Und die Ergebnisse sind eindeutig: wer viel lacht, lebt gesünder und zufriedener. Schon ein kleines Lächeln ist Balsam für die Seele.

- **Lachen hilft bei Schmerzen:** nach nur wenigen Minuten gelösten Lachens tritt bei Schmerzpatienten eine Erleichterung ein
- **Lachen stärkt das Immunsystem:** Produktion von Abwehrstoffen wird aktiviert
- **Lachen hilft bei Stress:** es kommt zur Ausschüttung von sog. Endorphinen = Glücksstoffen
- **Lachen verbessert die Durchblutung der arteriellen Gefäße:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird so in einem gewissen Maß vorgebeugt
- **Lachen hat positive Auswirkungen auf die Psyche:** fröhliche Menschen sind kontaktfreudiger, kreativer und gelassener
- **Lachen bringt Entspannung:** schon 1 Minute Lachen soll genauso erfrischend sein wie 45 Minuten Entspannungstraining

Während Kinder durchschnittlich 400 mal am Tag lachen oder lächeln, sind es bei Erwachsenen nur 15 mal, bedauerlicherweise.

Der „normale Erwachsene“ findet sich in der alternativen Welt des Humors oft nicht zurecht, insbesondere dann, wenn er an die gesellschaftlichen Spielregeln besonders stark angepasst ist. Doch auch der humorloseste Mensch kann seinen „Sinn für Humor“ wiederentdecken. So paradox es klingen mag: Lachen kann „trainiert“ werden.

In den letzten Jahren haben sich weltweit Lachclubs organisiert, es gibt Lachyoga, Lachseminare, Lachtherapeuten, z. B. als Klinik-Clowns.

Doch sollte das Lachen nicht erzwungen werden, es muss immer Ausdruck einer inneren Freiheit sein.



PRAXIS

Nietzsche erklärte:

„Frei sollst Du werden – ohne Scham.“

Wenn der Mensch das beherzigt, wird er seinen „inneren Clown“ frei walten lassen können.

Das gelingt am besten, wenn er die vielen Absurditäten des Alltags nicht allzu ernst nimmt und sich seiner Kindheit erinnert. Als Kind war er weniger kontrolliert, war weniger auf Selbstbeherrschung eingestellt. Wer das Lachen als Erwachsener (wieder) lernen will, sollte sich sein „inneres Kind“ zum Vorbild nehmen.

Da Lachen bekanntlich ansteckend ist, kann innerhalb einer Gruppe schnell eine heitere Stimmung entstehen. Hier spielt das Verständnis des Gruppenleiters eine wesentliche Rolle. Betritt er mit einem ehrlich gemeinten Lächeln den Sportraum, werden die TN bereits positiv berührt sein. Lustige Spielformen zum „Warm-up“ wie im Anhang beschrieben, Sinn für Situationskomik und ein kleines Repertoire an Witzen werden garantiert gute Laune auslösen oder verstärken.

PERSÖNLICHE ANMERKUNG:

Häufig werde ich von TN am Anfang einer Stunde gefragt, ob ich nicht einen Witz erzählen könne. Wenn es die Situation zulässt, komme ich dieser Bitte immer gerne nach. Häufig ergeben sich dann ganz spontan auch aus der Gruppe lustige Anmerkungen. Die TN gehen dann schon gelöst und heiter in die Bewegungsstunde.

Also, lachen Sie mal wieder!!!

Achtung, Achtung, eine Eilmeldung an alle Fallschirmspringer: Die Öffnungszeiten haben sich geändert.

Und zum Schluß etwas tierisches:

Ein Schwein steht vor einer Steckdose und sagt: „Du Armer, haben Sie Dich eingemauert?“

KENNELERNKREIS:

Zum Kreis aufstellen, re./li. Nachbarn merken, (zuzwinkern oder zulächeln), frei durch den Raum gehen, auf Tamburinschlag oder bei Musikstopp wieder zusammenkommen. Mehrmals wiederholen.

Musik: Jetzt kommen die lustigen Tage

KENNELERNGASSE:

Nacheinander paarweise durch die Gasse gehen (Einsatz von motivierender Musik).

Variation zur Kennenlerngasse mit Applaus:

TN stehen im Kreis, nacheinander tritt jeder TN vor, nennt seinen Vornamen, wartet den Applaus der anderen ab und geht wieder auf seinen Platz.

KLATSCHKREIS:

TN stehen im Kreis: 1x in die eigenen Hände klatschen, dann 1x seitlich in Partnerhände re./li. Gleichen Rhythmus finden. Nennt der Spielleiter eine Zahl, z.B. drei, wird dreimal in die eigenen Hände geklatscht und 1 x gegen Partnerhände. (Ansage, wie häufig geklatscht werden soll, erfolgt, wenn gegen Partnerhände geklatscht wird, sonst funktioniert es nicht.)

TN bewegen sich frei durch den Raum, bei Musikstopp oder anderem akustischen Signal einen TN anlächeln. Hier wurde das Musikstück Break-Mixer gespielt, in diesem Stück sind Pausen eingearbeitet (in der Pause jemanden anlächeln.)

MIT EINEM PARTNER ZUSAMMENBLEIBEN:

Es werden drei Bewegungen eingeübt:

1. Hände zum Dreieck formen, an die Stirn legen
2. Unterarme gekreuzt und Hände auf die Schultern legen
3. einen Arm beugen, z.B. rechts, li. Hand fasst an re. Ellenbogen

Spielverlauf: Einer der Partner macht eine der drei Bewegungen vor, der andere reagiert mit einer anderen als der vorgemachten Bewegung. Nach einer Zeit Rollentausch.



„ÄH“ ...

Paarweise zusammen, im Wechsel sich über vorgegebene Themen unterhalten, z.B. Tätigkeiten im Haushalt. Derjenige, der seinen Satz mit „Äh“ ... beginnt, muß den Partner anlächeln.

Variation: Jeder bekommt ein Thema zugewiesen, z. B. Schnitzel, Frühling. Im Wechsel darüber erzählen. Bei Signal Tausch der Themen.

SPIELE IN KLEINGRUPPEN, PRO GRUPPE EIN SÄCKCHEN ODER 1 BALL

Das Säckchen kreuz und quer zuspülen, im Moment des Abwerfens den eigenen Namen sagen, später dann andere TN namentlich ansprechen. Erweitern mit „Du“: Beispiel: Rita, Du. Nun überlegt sich jeder eine Obst- oder Gemüsesorte, die mit dem Anfangsbuchstaben seines Vornamens beginnt, z.B. Rita – Radieschen, Gerda – Gurke. Säckchen zuwerfen und den angespielten TN mit Name, Du und Obst/ Gemüse ansprechen, z.B. „Rita, Du Radieschen“ oder „Gerda, Du Gurke“. Auch lustig mit Körperteilen.

KREISSPIEL MIT SOFTBALL:

Ball kreuz und quer zuspülen.

Variationen: im Moment der Ballabgabe auf einem Bein stehen, der Spieler, der rechts vom Fänger steht, hebt einen Arm, die Spieler re. und li. vom Fänger wenden sich diesem zu und fassen sich an den Händen, der Fänger ist „im Toaster“.

BIDDLEDIBIDDLEDIBOP:

TN stehen im Kreis. A (in der Mitte) geht auf einen im Kreis stehenden Spieler zu und sagt s.o. Biddledi TN B versucht, bevor A das „bop“ ausgesprochen hat, dies selbst auszusprechen. Ansonsten muß B in den Kreis.

Variation: A sagt zu B nur „bop“, B sagt nichts, andernfalls geht B in den Kreis.

HASE – JÄGER – DER LIEBE GOTT – FOTOGRAF

TN stehen im Kreis, Spielleiter schickt den ersten Begriff wie „Hase“ nach re. (Hände an die Ohren legen und „Hu“ rufen). Von einem TN zum anderen nacheinander weiterschicken bis zum Spielleiter. Ein zweiter Begriff „Jäger“ geht nach li. (Gewehr halten und „peng“ rufen). Der „liebe Gott“ beschreibt einen Kreis und sagt „Om“. Der Fotograf formt mit seinem Zeigefinger und Daumen ein Fernglas, schaut hindurch und sagt „boh-ey“. Ziel ist, daß alle Begriffe wieder beim Spielleiter ankommen.

PANTOMIME:

In Kleingruppen Begriffe darstellen, die im weitesten Sinne mit Humor zu tun haben: in die Hose machen vor Lachen, Kichererbse usw.

NETTES SPIEL ZUM SCHLUSS: REGENBOGEN

TN bewegen sich durch den Raum, lächeln jemanden an, gehen auf ihn zu und sagen ihm etwas Nettes (soll natürlich ehrlich gemeint sein).

- „Du hast eine sympathische Ausstrahlung“
- „Du hast ein nettes Lächeln“
- „mir gefällt Deine Kleidung“ usw.

Vielleicht mit einem Witz oder einem Humorzitat verabschieden: Einige Beispiele: Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens. Humor ist keine Gabe des Geistes, er ist eine Gabe des Herzens. Ein Lächeln ist oft das Wesentliche.