Lachyoga-Übung in der AWO-Pflegeeinrichtung Haus Reuterstraße in Walle mit Sabine Heimes-Freesemann (links) und Mitarbeitenden.

Lachen ist gesund, echt jetzt

Lachyoga-Stunde für Mitarbeitende im AWO-Pflegeheim Walle

Wer kennt nicht den Spruch „Lachen ist die beste Medizin"? Dass das nicht bloß daher gesagt ist, sondern darin viel Wahres steckt, haben Mitarbeitende des AWO-Pflegeheims Walle während eines Lachyoga-Workshops erfahren.

Lachyoga fördert die Gesundheit

Seit 2011 betreibt Sabine Heimes-Freesemann eine Lachschule in Bremen. Regelmäßig gibt die Sozialpädagogin Kurse und Workshops im Lachyoga. An drei Terminen war sie kürzlich im AWO-Pflegeheim in Walle, um das Gute-Laune-Training mit Mitarbeiter*innen zu praktizieren. „Das hatten sich unsere Mitarbeitenden gewünscht", sagt Einrichtungsleitung Gabriele Becker, die dem Wunsch gerne nachkam.

Denn Lachyoga ist eine effektive und amüsante Methode zur Gesundheitsvorsorge und Gesundheitserhaltung. Dabei werden Lachübungen mit Atem- und Dehnungsübungen kombiniert - Anspannung und Entspannung im Wechsel. Immer wieder gibt es Übungen, die alle zum Lachen anregen.

Ähnlicher Effekt wie echtes Lachen

Ein paar Körperübungen zur Lockerung, sich auf die Schulter klopfen, gegenseitiges Abklatschen und dabei auf Knopfdruck lachen – das geht erstaunlich gut, auch, wenn es manchmal befremdlich wirkt, weiß die Lach- und Humortrainerin: „Man denkt vielleicht: Mir ist ja gar nicht zum Lachen und jetzt soll ich lachen? Da muss man diesen Transfer schaffen, dass man sagt: Ich möchte aber gerne lachen, ich möchte was verändern." Und dass sich etwas verändert beim Lachen – auch, wenn es erstmal auf Knopfdruck kommt - ist gewiss: Stresshormone werden abgebaut, Endorphine ausgeschüttet, das Immunsystem gestärkt und neue Energien mobilisiert.

Gutes Miteinander, positive Energie

Die Mitarbeiter*innen aus dem Pflegeheim Walle haben sich schnell eingelassen auf die Übungen und bei jedem der drei Workshop-Termine ist das Lachen schnell in ein echtes, herzliches Lachen übergegangen. „Das war ein besonders schönes Miteinander", berichtet Sabine Heimes-Freesemann, „der Funke ist schnell übergesprungen." Die Mitarbeiter*innen haben das mit vielen positiven Rückmeldungen bestätigt. „Es gibt eine tolle, positive Energie, es wirkt", sagt eine Mitarbeiterin rückblickend.

Lachtelefon: ausprobieren!

Wer es selbst einmal ausprobieren möchte, für den hat Sabine Heimes-Freesemann noch einen Tipp: Rufen Sie doch mal beim Lachtelefon an und lachen Sie drei Minuten gemeinsam mit Lachprofis: **Telefon: 02131 77 34 152** (täglich 9 bis 21 Uhr).

Infos unter: www.lachtelefon.de.

Text + Foto: A. Wiebersiek