



außerdem gesund sein.

Gattermann

es immer noch komisch vor, grundlos zu lachen.

„Viele brauchen diesen geschützten Raum, denn es werden Emotionen frei beim Lachen, wir wollen uns fallen lassen in der Gruppe und wirklich laut lachen“, sagt Marion. Wer auf der Straße andere anlacht oder bei Gesprächen in ein lang anhaltendes Gelächter taucht, wird schnell für verrückt erklärt. „Doch seit ich Lachyoga praktiziere, bin ich freier und fröhlicher, auch wenn ich nun wirklich nicht ständig vor mich hinlache“, beschreibt Marion ihren Weg durch den Alltag. „Die anderen bemerken bei mir eine Beschwingtheit und reagieren offen, sind fröhlich, einige lächeln spontan“, erklärt sie.

Der Augenkontakt spielt dabei eine große Rolle, genauso die Gruppendynamik. „Wenn die Lachfalten an den Augen aktiv sind, ist es Lachen“, verrät Silke ein Merkmal. Überhaupt sei Lachen die erste Sprache gewesen. In jeder Kultur werde sie sofort verstanden. „Wer einen anlacht, zu dem geht man, wer böse guckt, den meidet man“, beschreibt sie die archaische Erkenntnis.

„Das Lachen hat mein Leben sehr positiv verändert“, versichert Marion und zitiert ihren „Meister“ Madan Kataria: Der Arzt sagt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.“ Und das geht einfacher, als man denkt – und ganz ohne Witz.

Spontane Freude

Fragen an Lach-Experten Dr. Michael Titze

Was offenbart sich im Lachen?

Im Lachen offenbart sich die affektive Lebendigkeit des Menschen in ihrer ursprünglichsten Weise.

Wie halten Sie von Lachyoga?

Lachyoga wird ausschließlich durch motorische und emotionale Auslöser herbeigeführt und wirkt spannungslösend. Möglichst viele Patienten in ganz Indien sollten sich kostenlos in entsprechenden Lachclubs gesundlachen. Ob dieses Ziel in medizinischer Hinsicht erreicht wurde, ist ungeklärt. Doch in psychosozialer Hinsicht hat sich das Lachyoga als ungemein erfolgreich erwiesen. Gerade Menschen, die in unserer modernen Gesellschaft wenig Kontakte haben, finden in einem Lachklub auf eine unkomplizierte Weise menschliche Nähe, spontane Lebensfreude und nicht zuletzt eine spielfreudige Selbstbestätigung.

Was geschieht da genau?

Die Auswirkungen eines gezielten Lachtrainings auf das Selbstwertgefühl von 33 vorwiegend weiblichen Angestellten eines verhaltenstherapeutischen Gesundheitszentrums sind zum Beispiel in einer amerikanischen Studie untersucht worden. Diese Gruppe traf sich an 15 aufeinanderfolgenden Tagen zu einer 15-minütigen Lachyoga-Sitzung. Da wurde

deutlich sichtbar, wie das Selbstbewusstsein gestärkt wurde.

Zum Beispiel?

Dazu gehörten: eigene Gedanken sowie Gefühle unter Stress zu regulieren und sich auch bei Stress optimistisch auf die Zukunft einzustellen.



● Dr. Michael Titze ist Psychotherapeut und Psychoanalytiker. Er zählt zu den Gründern der Gelotologie – der Wissenschaft von den Auswirkungen des Lachens.



Baugebiet Wietzeaeu Altwarmbüchen

Exklusive Eigentumswohnungen



2 und 3 Zimmer plus Penthouse - ca. 84 - 166 m² Wohnfl.

hochwertige Ausstattung z.B. Holzparkett Fußbodenheizung Malervlies ebenerdige Dusche u.v.m. Aufzug zu allen Ebenen Keller und Tiefgarage

„Hier möchte ich leben und wohnen!“ Wählen Sie Ihre Eigentumswohnung mit Stadtbahnbindung, entscheiden Sie sich für Wohnambiente und Lebensqualität, wählen Sie Ihr neues Zuhause! Preise schlüsselfertig ab € 244.296,--.

Info 0511 61 686 10

Dipl. Ing. **Weber**
MASSIVHAUS

www.weber-massivhaus.de

62832401_1309180900000113

Hier gibt's was zu lachen!

Lena Hannemann bietet im Freizeitheim Linden und im Gemeindehaus St. Severin in Barsinghausen Lachyoga an. Tel. 01 73 – 2 02 17 62 www.lachkurse.com

Silke Jansky lädt jeden Montag in Wunstorf 18.30-19.30 Uhr im Burgmannshof 3 sowie jeden Mittwoch 18-19 Uhr im wb-Pavillon in der Hindenburgstr. 10c in Wunstorf in den Lachklub ein. Tel. 01 79 – 7 48 20 61 www.silkejansky.oyla.de

Marion von Appen hat die Lachschule Mehrum gegründet. Sie bietet auch Kurse in Peine, Langenhagen, Braunschweig und Fallersleben an. Tel. 01 77 – 1 54 53 28, www.gesund-und-froehlich.de

Jetzt 4 Wochen kostenlos testen!
Der Johanniter-Hausnotruf.



Sicherheits-Wochen!
23.9. bis 31.10.2013

Sichern Sie sich unser Aktionsangebot gegen Vorlage dieses Coupons!

Servicenummer: 0800 3233 800 (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

SENIORENWOHNEN

- eigene Wohnung ca. 44 m² bis 84 m², Duschbad, EBK, Balkon, Fahrstuhl, Keller - Mieten 340,- € bis 665,- € kalt, zzgl. NK - gute Betreuung durch Die Johanniter - H-Bothfeld, Prinz-Albrecht-Ring 39 u. 47 Besichtigung: Fa. Michel, 04321-90 200

Pflegebedarf?

Über kurz oder lang ...



... sind Sie am besten im Pflegebereich unserer Residenz aufgehoben. Wir bieten auch Kurzzeit-Aufenthalte – ideal zum Fitmachen nach einer OP oder zur Entlastung von pflegenden Angehörigen.

- Langzeit- und Kurzzeitpflege im Einzel- oder Doppelzimmer
- Professionelle und respektvolle Betreuung
- Vollpension und individueller Service
- 24-Stunden-Notrufsystem
- Tagespflege
- Fortschrittliches Konzept für demenziell erkrankte Menschen
- Spezial-Wohnbereich für Multiple-Sklerose-Patienten
- Anspruchsvolles Freizeitprogramm

Wir nehmen pflegebedürftige Personen jederzeit auf – rund um die Uhr, jeden Tag in der Woche, auch an Sonn- und Feiertagen.

Nutzen Sie Ihren Anspruch auf Kassen-Zuzahlung – wir beraten Sie gerne.

Victor's Residenz
MARGARETHENHOF

Mergenthalerstraße 3 · D-30880 Laatzen
Telefon 05 11/98 28-0 · Fax 05 11/98 28-105

laatzen@victors-residenz.com · www.victors-residenz.com