

Aktiv-Vortrag:
**„Das kann ja heiter werden! – Humor und Lachyoga als Beitrag
zur Selbstfürsorge!“**
mit Sepp Fennes





Ziele:



Information

Erfahrung

Austausch



Selbstfürsorge - Humor - Lachen



Selbstfürsorge

- Wenn du vernünftig bist, **erweise dich als Schale**, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene **wartet, bis sie gefüllt ist**.
- **Zuerst anfüllen, dann ausgießen.**
- Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt **überzuströmen, nicht auszuströmen**. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, **hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich!**
(Bernhard von Clairvaux , 1090 – 1153)





Humor



- Humor ist die Gabe eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen (inklusive der eigenen!), den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltages mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.
- Humor beinhaltet das Gespür für situative Widersprüche, Doppeldeutigkeiten, Verkürzungs- und Verdichtungsmöglichkeiten, aus denen dann intuitiv die Äußerung oder Handlung wird, die zum Lachen stimuliert.
- Humor hat drei Hauptfunktionen: eine kommunikative, eine soziale und eine psychologische Funktion. Humor vermittelt wichtige Botschaften, knüpft soziale Bindungen und wirkt entlastend.





- **Das Lachen ist eine Reaktion des Körpers, in der dieser sich gegen Rationalisierung und Abstraktion behauptet.**
- **Der Lachende verzichtet auf Kontrolle.**
- **Im Lachen offenbart sich die affektive Lebendigkeit des Menschen in seiner ursprünglichsten Weise (Michael Titze, Humortherapeut).**
- **Lachen ist ein Phänomen der Abfuhr seelischer Erregung (S. Freud)**





Positive Wirkungen des Lachens:

- **emotional:** Lachen wirkt befreiend, spannungslösend, löst gute Gefühle aus, bringt uns in den Augenblick.
- **kommunikativ:** die schnellste Verbindung zwischen zwei Menschen, Kommunikationsautobahn.
- **cerebral** (im Gehirn): Lachen bewirkt die Ausschüttung von Serotonin (=Glücksbotenstoff), kreativitätsfördernd.
- **anatomisch:** entspannend, schmerzlindernd, atemfördernd, Zwerchfellmassage, reduziert Allergien.
- **optisch:** lässt uns jünger und besser aussehen.



Lachen als tägliche Selbstfürsorge

- **Sprichwörter:** Lachen ist gesund (und ansteckend 😊). Das sicherste Anzeichen von Weisheit ist anhaltend gute Laune! Wer glücklich ist lacht, wer lacht ist glücklich!
- **Lachförderer:** Witze, Cartoons, Schüttelreime, Zaubertricks, Körpertrommeln. Sag so schnell wie möglich: Der Whiskymixer mixt mit dem Whiskymixer Whisky!
- **Lachvariationen:** Übe täglich 3 Minuten vor dem Spiegel, von stillem Schmunzeln bis zum lauten Lachen mit allen Vokalen, moduliere Tonhöhe und Lautstärke: Ha-He-Hi-Ho-Hu.
- **Buchtipps:** „Lachen ohne Grund“ von Dr. Madan Kataria 😊!



Lachen ohne Grund – Lachyoga 😊

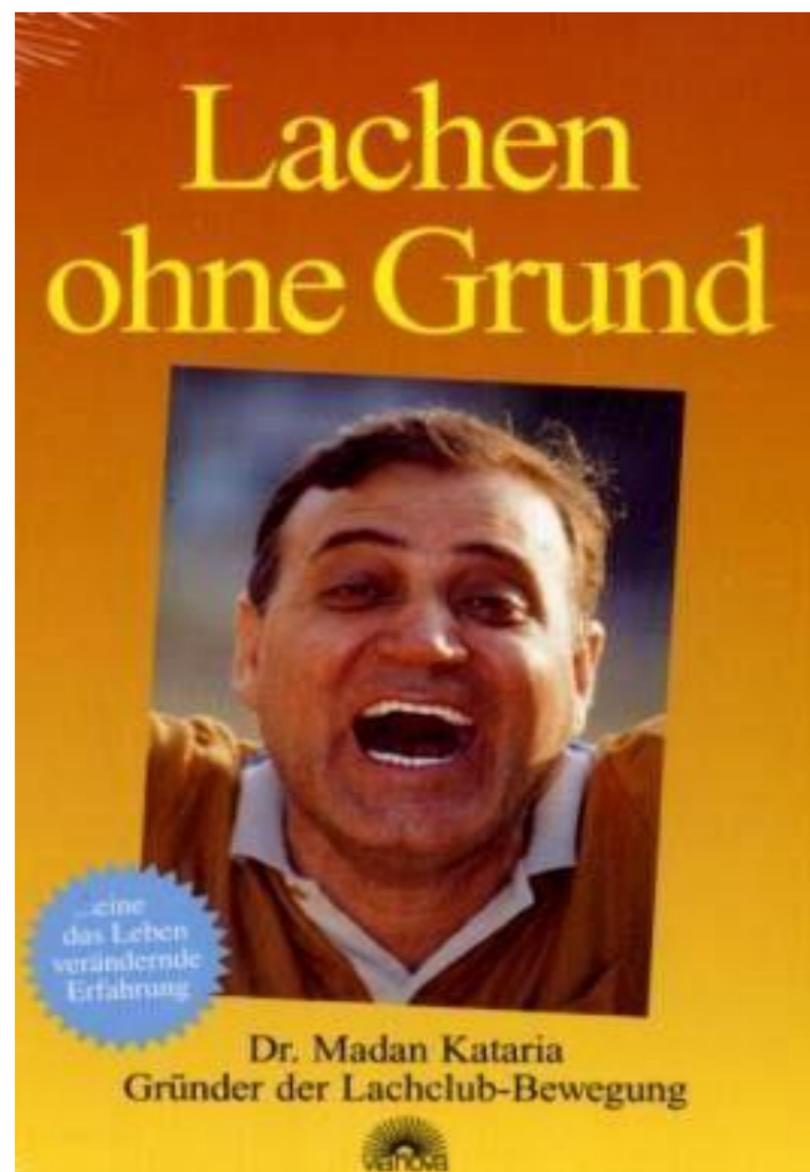
- **Grundloses Lachen:** Beim Lachyoga nach Dr. Madan Kataria machen wir uns bewusst, dass das Lachen eine heitere **Körperübung** ist, die uns gut tut und für die es keinen Grund braucht. Grundsatz: Mach' es absichtlich, bis es spontan wird!
- Mit grundlosem Lachen ist nicht gemeint, dass wir mit Zwang immer und überall lachen oder unser Lachen zur Erniedrigung oder Täuschung anderer einsetzen.
- Mit dem grundlosen Lachen trainieren wir unser Zwerchfell, viele Muskeln, besonders im Gesicht, und verschaffen unserem Gehirn eine Regenerationpause.





www.seppfennes.at

Literaturtipps:



Ein wertvoller Beitrag zur
Selbstfürsorge 😊!



Peter Cubasch
LACHEN VERBINDET

Lächeln, Lachen, Freundlichkeit: Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude



Kontakt und Info:
www.seppfennes.at

