



## Anregungen für Lachübungen

### Anerkennung – auf Schulter klopfen

Sich selbst – über Kreuz – auf die Schulter klopfen und loben

### Fliegen und Lachen

#### Berührungs-Lachen

In zwei Reihen gegenüber stehen

Das Gegenüber mit dem Lachfinger an der Schulter berühren

Das Gegenüber prustet los oder „bekommt einen Lachanfall“

#### Lange Leitung Lachen

wie Meter-Lachen- hä – hä – haaaaaaaaaaaaah

#### Kopfschmerz-Lachen

Beide Hände über den Kopf und die Energie aus den Händen von den Hoho-hahaha-Übungen in die Kopf fließen lassen. Das entspannt den Kopf. Dabei den Kopf leicht nach rechts und links bewegen und natürlich lachen.

#### Begrüßungs-Lachen I

klassisch

Freude des Wiedersehens ausdrücken

Sich die Hände reichen und ganz natürlich lachen.

Weiterhin ein Gefühl für das Lachen entstehen lassen

#### Abschieds-Lachen

modern Handflächen nach vorn gegeneinander klatschen – wie Sportler das machen

#### Anerkennungs-Lachen

Anerkennen, dass Teilnehmer da sind.

Daumen und Zeigefinger zusammenlegen und mehrere so begrüßen

Alternative: Sich Anerkennung geben mit „Thumbs up“

#### Löwenlachen

Yogaübung Simha Mudra – Hähähähä – Zunge raus – Handflächen neben dem

Gesicht - Verringert Scheu und Schüchternheit. So „richtig dreckig >Hähähähähähä< lachen.

Durchblutung der Schilddrüse und Entspannung aller Gesichtsmuskeln.

Erhöht Selbstbewusstsein. Lachen aus dem Bauch.

#### Steigerungslachen

Lachen leise und natürlich als Lächeln anfangen und anschwellen lassen.

Dem natürlichen Lachimpuls folgen, der sich einstellt

Am Schluss Hände in die Luft

#### Probleme aus dem Fenster lachen

Probleme auf den Jammerlappen jammern

Aus dem Fenster hinauslachen



### **Über sich selbst lachen**

Mit Zeigefinger auf ein fernes Ziel deuten und dabei einatmen  
Dann Zeigefinger auf sich selbst richten und hahahaha-ausatmen bis Zeigefinger die Brust berührt

### **Rasenmäher-Lachen**

Lachen „anwerfen“  
In drei Phasen den Rasenmäher anwerfen  
Hahaha - hahahahah - hahahahahahahahahahahahahahahahah

### **Lachfinger**

Partnerübung  
Das ist der Lachfinger.  
Damit lachen wir uns erst mal eins in die Hand (leise, verhalten)  
Dann in den Ellbogen(etwas lauter)  
Dann mit dem Lachfinger auf den eigenen Brutkorb zeigen und laut lachen

### **Injektionslachen**

Im Kreis stehen und ein Lachspritze geben in eine Richtung  
Bei Wiederholung in zwei Reihen gegenüber stehen und Lachspritze geben.

### **Lachwanne gemeinsam heben**

Alle stehen im Kreis um eine imaginäre Wanne herum, die voll mit Lachen ist.  
Hooooo – hoooooo -hahahahahaha  
3 Phasen: Knie – über den Kopf – das Lachen hoch in die Luft werfen

### **Muschellachen**

Partnerübung  
Die Muschel mit Lachen langsam füllen, bis sie voll mit LACHEN ist  
Das LACHEN aus der Lachmuschel einem anderen schenken, z.B. über den Kopf gießen..... oder in die Herzgegend oder auf die Schulter schütten.....

### **Höre auf dein Lachen - Lachen**

Beide Ohren mit Zeigefinger zudrücken. Den Mund geschlossen halten, Hmi-hmi-hmi lachen

### **Elektroschock-Lachen**

Partnerübung  
Eine Spannung aufbauen, einen anderen berühren und bei Berührung plötzlich laut loslachen.

### **Aufschwingendes Lachen I**

Gruppenübung - Gruppe steht im Kreis  
Alle schaufeln Lachen in die Mitte und werfen es hoch in die Luft  
Arme oben halten und laut lachen - 5 x - jeweils mit a – e – i – o – u

### **Hühnerlachen**

Kommentar: Fäuste in die Achselhöhle – regt die Lymphbahnen an.  
Ellbogen nach oben und unten bewegen und lachen  
Alle lachen wie eine Meute aufgeschreckter Hühner



### **Nasen hoho hahaha**

Vorher Nase schnäuzen lassen.

Ausgleich und Balance zwischen dem rechten und linken Gehirn

Bessere Durchblutung der Nasenschleimhaut zur Stärkung der Abwehrkräfte

Hoho durch linkes Nasenloch einatmen – rechtes zuhalten

Dann hahaha durch rechtes ausatmen

Hoho durch rechtes einatmen - dann wieder hahaha durch linkes ausatmen

### **Summendes Lachen I**

Zeigefinger vor Mund zusammenschnippen

Hihi-hihihi aus Nase summen

### **Lachen weitergeben I**

im Kreis durch Berührung

Stehend im Kreis - Hoho-hahaha

Anchorman gibt Spielregel an

Wenn ich Hahaha an rechten Nachbarn weitergeben, dann gibt er es an seinen rechten Nachbarn weiter.

Anchorman gibt dasselbe nach links nach einiger Zeit

Dann nochmals Impuls nach rechts und links

Wenn beide ankommen, beide nach rechts und links weitergeben

Dasselbe möglich mit Sitzen und an Knie weitergeben.

### **Lachimpuls kreativ weitergeben**

Anchorman erweckt ein Lachen zum Leben.

Dann an den Nächsten weiter geben, der es kreativ verändert

### **Milchshake Lachen**

Rechts nach links schütten

Links nach rechts schütten

Glas mit Vitamin A, B, C, E füllen

Trinken

### **Umarmungslachen**

Einer lacht, der andere solange ernst, bis er vom Lachen angesteckt wird.

### **Japanisches Lachen**

Hände vor das Gesicht halten – ab und zu hervorschauen

### **Stilles Lachen**

Still vor sich hin lachen – wenn Laute kommen, zulassen – sich steigern ok

### **Weinen und lachen**

Stehend – beide Handflächen auf Knie

Weinen, dann lachen – jeweils dreimal hintereinander weinen und lachen im schnellen

Wechsel – Augenkontakt

### **Lachpfeile schießen**

Linke Hand hält den Bogen – rechte Hand spannt den Pfeil an und schießt das Lachen dorthin, wo es gebracht wird.



### **Freies Lachen**

5 Minuten am Schluss im Kreis sitzen  
Man muss nicht lachen

### **Tanzen und Lachen**

Alle tanzen durcheinander und lachen dabei

### **Handy-Lachen**

Stellt euch vor, ihr seid jetzt im Lachclub und telefoniert mit jemandem und erzählt ihm das, was wir hier machen, oder er erzählt einfach nur witzige Sachen oder Blödsinn

### **Gibberisch sprechen**

Verschiedene Stile  
aggressiv und romantisch

### **Gibberisch singen**

z. B. russisch und italienisch

### **Freies Tierlachen im Inuit-Stil**

Partnerübung (wie Inuit)  
A versucht B mit Tierlauten zum Lachen zu bringen  
Hunde, Katzen, Puten, Tauben, Elefanten ...

### **Fliegen und Lachen**

Hände wie Flügel weit nach rechts und links halten  
Arme wie Flügel auf und ab bewegen – Hände flattern dabei auf und ab

### **Streiten und Lachen**

Partnerübung oder in Reihe aufstellen  
Wenn du streiten willst, streite lachend!  
In Schüben sich annähern  
Mit dem Finger schwenken oh, oh, oh

### **Dirigieren und lachen**

Dirigent gibt Einsätze und die Klappen nicht – er lacht immer mehr darüber  
Alle spielen ein Instrument und lachen immer mehr

### **Aufschwingendes Lachen mit Vokalen**

Alle ins Zentrum laufen und nacheinander mit a – e – i – o – u

### **Boxer Lachen**

Ist wie rhythmisches Singen  
4x nach vorn boxen – ha-ha-ha-ha  
Beide Hände nach oben halten und 7x schnell hahahahahahaha singen

### **Wickel-Lachen**

Die Hände nach oben wickeln  
Dann Arme nach oben breit machen



### **Dampfmaschinen-Lachen**

Haha- Pause (darin leise hahah)  
Haha-Pause (darin leise haha)  
Hände mit Handfläche nach unten stoßen  
Immer schneller werden

### **Liebevoll lachen**

Zu verschiedenen Leuten gehen  
Jeden auf meine Weise liebevoll-natürlich anlachen

### **Sein Spiegelbild anlachen**

### **Affenlachen**

Mund 2fach herrichten – Zunge zwischen Unterlippe und Zähne stecken  
Sich an verschiedenen Stellen jucken  
Dann huhuhu – wie King Kong

### **Clownslachen**

Mit rundem offenem Mund und ohne Laut lachen und durch den Raum gehen

Mit Lachbällen jonglieren

### **Lachkugel in den Himmel stoßen**

rechte Hand unter linken Ellenbogen stoßen – hoch katapultieren

*Lachübungen wiederholen*

*Welche Lachübung würdet ihr gern noch mal machen?*

### **Lach-Kreistanz**

Ningun Atik – israelischer Hochzeitstanz  
Aber mit Lachen beim Klatschen  
Das Lachen in unsere Mitte schnipsen

### **Erleuchtetes Lachen**

Das 3. Auge massieren und sehr heiter, gelassen lachen können über alles

### **Geburtstagslachen**

Lachdusche – Geburtstagskind in die Mitte – wie aufschwingendes Lachen  
Lied: Viel Glück und viel Segen –auf all deinen Wegen  
Gesundheit und Lachen sei auch mit dabei!

### **Wohlwollendes Lachen**

Zwei stehen sich gegenüber, einer hält Hände vor sich – Handflächen nach oben, der andere „schlägt“ in die offenen Hände, danach hält der andere Hände mir Flächen nach oben, der eine „schlägt“ ein. Sodann halten beide die Hände in Kopfhöhe, Handflächen dem anderen zugewandt, Hände klatschen gegeneinander. Dazu „ha“ „ha“ „ha“ – beide lachen sich an

### **Fernbedienungslachen**

Simulation: Fernbedienung in rechter Hand – sich eine(n) Empfänger(in) auswählen und mit nach vorn gehaltener „Fernbedienungshand“ beim anderen das Lachprogramm starten

### **Begrüßungslachen II**

Übung zu Beginn sinnvoll: Clubmitglieder geben einander die Hand und begrüßen sich lachend



### **Das summende Lachen II**

Halten Sie die Hände mit gespreizten Fingern vor ihre Brust, schließen Sie die Lippen und lachen Sie gepresst, wobei Sie durch die Nase ausatmen: Hm, hm, hm, hm, hm.

### **Das »Spüre das Lachen« - Lachen**

Wir umarmen einen Mitlacher und drücken ihn wie einen Freund, den wir lange nicht gesehen haben. Dabei pressen wir Bauch und Brust fest aneinander. Der andere darf lachen, wie er will, wir jedoch nicht. Denn wir achten auf die Vibrationen, die das Lachen an seinem Körper hervorruft. Allerdings kann man sich bei dieser Übung das Lachen meist nicht lange verkneifen.

### **»Sorgen auslachen«**

Wir sitzen im Schneider- oder (wer kann) im Lotussitz und haben die Augen geschlossen. Wir atmen tief durch die Nase ein und halten die Luft möglichst lange an. Wir denken jetzt an Sorgen, die wir haben, und stellen sie uns bildlich vor. Wir stellen uns auch vor, wie sich der tiefe Atem in ein langes rotes Band verwandelt, das wir in unserer Visualisierung um unsere Sorgen legen. Dann atmen wir mit einem Stoß durch den Mund aus. Dabei »sehen« wir, wie die rot eingewickelten Sorgen ausgeatmet werden. Diese Übung wiederholen wir mehrmals, bis wir uns vorstellen können, dass uns die Sorgen verlassen haben und vor uns eingewickelt auf dem Boden liegen. Jetzt deuten wir mit dem Zeigefinger darauf und schütten ein befreiendes Lachen darüber.

### **Das »Stirn-Lachen«**

Wir bleiben im Schneider- oder Lotussitz und schließen die Augen. Dann führen wir den Zeigefinger der rechten Hand an die Stirn und berühren sie etwa einen Zentimeter über der Nasenwurzel, genau zwischen den Augen. Mit sanftem Druck beginnen wir, diese Stelle kreisförmig zu massieren, ohne den Finger von der Stelle zu nehmen. Während des Massierens fangen wir langsam und leise an zu lachen: Hahahahaha. Dann steigern wir die Lautstärke zu einem herzhaften Ha ha ha ha ...

### **»Aufpluster-Lachen«**

Wir atmen tief durch die Nase ein, bis wir das Gefühl haben, dass unsere Lungen prall gefüllt sind. Dann halten wir uns die Nase zu und versuchen, mit geschlossenen Lippen lachartig durch die Nase auszuatmen. Das gelingt natürlich nicht, und so lassen wir die angestaute Luft aus dem Mund herausplatzen

### **»Lachen in den Himmel werfen«**

Stellen wir uns vor, wir tragen einen runden Korb voller Lachen vor uns her. Jetzt schütten wir das Lachen in den Himmel, die Hände fliegen förmlich mit hinauf zu den Wolken. Wenn das Lachen wieder herunterkommt, fangen wir es auf wie einen großen Ball. Die Übung wird von einem lauten, dann abnehmenden und wieder anschwellenden Ha-hahaha, Ha-hahaha begleitet und so lange wiederholt, bis das Lachen im Himmel verschwunden ist.

### **Herzliches Lachen**

Arme gestreckt über den Kopf, Handflächen nach vorn, sich Partnerin / Partner suchen, Handflächen beider gegeneinander, sich in die Augen schauen und in mittlerer Lautstärke herzlich lachen. Hierbei geht es mehr um Emotion als um Lautstärke. Sodann Wechsel der Partnerin / des Partners.

### **Eine Blume pflanzen(Vokal)**

Ein Gruppenmitglied verteilt an jeden Teilnehmer einen Vokal, z. B. ein „A“. Unter ständigem „AAAAA“ – Singen bücken sie sich, pflanzen den Vokal, gießen ihn, Vokal wächst, Teilnehmer schnellen empor indem sie mit zunehmender Lautstärke „AAAAA“ singen und den Vokal in den „Himmel“ schleudern und verabschieden“. Dabei wird aus dem monotonen „AAAAA“ ein „AHAHAHAAA!!!“ Teilnehmer winken dem Vokal nach. (Sodann anderer Vokal)



### **Ein Lachen in die Welt schicken**

(an jemand denken, der es brauchen kann)

Aufstellen im Kreis, jeder formt mit Daumen und Zeigefinger beider Hände ein „O“ und „klinkt sich damit beim Nachbarn ein. Hände von hinten nach vorn in zunehmende Schwingungen versetzen, dabei „Ho, ho, ho“ rufen und mit jedem neuen Schwingen Arme ein Stück höher bis der Höhepunkt erreicht, die Hände sich von denen der Nachbarn lösen und in den Himmel schnellen. Dabei laut: „Hooohohohohoo!!!“

### **Dank**

Abschließend kann noch „gedankt“ werden, indem man sich entweder still und ernst oder aber auch heiter lachend der Dinge bewusst wird, für die man gern danken möchte (Gesundheit und Wohlbefinden, liebevolle Mitmenschen usw.). Man faltet die Hände, bewegt dabei mehrmals den Oberkörper von hinten nach vorn und wieder zurück und hebt und neigt den Kopf.

### **Wünsche**

Ich bin gesund, jaaaa  
Ich bin glücklich, jaaa  
Ich lache gerne jaaaa

### **Zu Beginn: Stretching**

Anfangen mit „Du und ich gleich wir“ Abfolge von Übungen:

rechter Arm, Handfläche nach oben, mit linker Hand „beklopfen“ Arme wechseln, Schulterübungen: vor-, rückwärts, auf und ab, sich selber loben: rechts, links, überkreuz die Arme, später auch Nachbarn loben. Hintern beklopfen, Beine von hinten runter nach vorn hoch, Bauch, Atem spüren, „HoHoHo“ und HaHaHa“, Bauchdecke spüren, Thymusdrüse, Nacken frei machen, damit Schalk Platz bekommt, Stirn von Sorgen frei streichen, virtueller Mülleimer, Nackenmuskulatur „Ja-sagen“ auf deutsch und „auf andere Art“. Ohrmuscheln massieren -Schafslachen-„reset“ - Augen-Farbe-Energie

### **Ein-Meter-Lachen**

Linken Arm ausstrecken, mit rechter Hand in einer Dreierschrittfolge einen Meter - an der linken Hand beginnend - über den linken Arm hinweg bis zur Brust abmessen. Dabei mit jedem Dreierschritt einen Vokal laut rufen. Zum Schluss beide Arme in den Himmel werfen, Kopf nach hinten und lachen.

### **Dehn- und Streckübungen**

1. Hals und Nacken a) Kopf auf- und abwärts und wieder zurück bewegen  
b) Kopf von links nach rechts und wieder zurück bewegen  
c) Kopf kreisend rechts-, danach links herum bewegen
2. Schultern Fingerspitzen auf beide Schultern, so dass Ellenbogen gerade nach vorn zeigen. Sodann Ellenbogen in einem Kreis von hinten nach vorne und danach umgekehrt.
3. Oberkörper: Hände vor den Bauch, Finger ineinander verschränken, aus der Hüfte heraus ein wenig vorbeugen, bei gleichzeitigem langem und tiefem Einatmen Hände heben – hoch über den Kopf strecken – Handflächen nach außen drehen – Körper ganz durchstrecken und ein wenig nach hinten beugen (aus Dr. Kataria: Lachen ohne Grund)

### **Namaste-Lachen**

Man hält die Handflächen gegeneinander (wie zum Gebet) und verbeugt sich aus der Hüfte heraus und lacht, während man seinem Nachbarn in die Augen schaut. Je nach der Gegend oder dem Land, in dem man wohnt, gibt es viele verschiedene Formen der Begrüßung.



### **Ho Ho HaHaHa Klatschen**

(Grundübung oft machen !!!!)

Es wird rhythmisch geklatscht und dabei Ho Ho HaHaHa gesungen. Dabei sollte sich der Bauch ebenfalls rhythmisch ausdehnen und zusammenziehen. Der Ton sollte durch die Baucharbeit in der Nabelgegend zustande kommen. Diese Übung soll das Eis brechen und Hemmungen abbauen. Ein Gruppengefühl wird aufgebaut. Diese Übung wird auch zwischen jeder Lachübung eingesetzt.

#### **Aufschwingendes Lachen II**

Bei diesem Lachen bückt man sich und beginnt den Vokal AAA zu singen, richtet sich dabei langsam auf und tut so, als ob man den Vokal in den Himmel schleudert. Man winkt ihm nach und lacht, dann folgen die Vokale EEE, III,000 UUU, die ebenfalls in den Himmel aufgeschwungen werden.

## **TIEFATMEN**

### **regelmäßige „Zwischenübung“ (wichtig!!!!)**

Tiefes Einatmen durch die Nase. Kurzes innehalten. Dann langsames Ausatmen durch den Mund, wobei man sich gegen Ende ein bisschen mit dem Kopf nach vorne beugt. Eine aufrechte und entspannte Körperhaltung ist empfohlen. Diese Übung soll die Vitalkräfte steigern und es hilft bei ausgedehntem, langem Gelächter, dass einem nicht der Schnauf ausgeht. Deshalb wird diese Übung auch öfters zwischen den Lachübungen angewandt.

#### **Das grübende Lachen III**

Gehen Sie mit ausgestreckter Hand auf jemanden zu, als ob Sie ihn begrüßen möchten. Und teilen sie sich dabei die Freude des Wiedersehens vor. Lachen Sie gedämpft: Hahaha, Hahaha...

#### **Das Nikolaus-Lachen**

Wir verschränken beide Hände unterhalb des Nabels vor unserem Bauch, den wir mit einem Hohlkreuz weit herausstrecken. Es muss aussehen, als ob wir ziemlich dick wären. Wir beginnen den Bauch rhythmisch von unten her mit unseren Händen zu schütteln und lachen dabei mit einem tiefen ho ho ho.

#### **Das anschwellende Lachen**

Sie beginnen mit einem leisen kichern, das immer lauter wird, in Lachen übergeht, bis Sie schließlich schallend laut und herzlich lachen. Halten Sie sich dabei den Bauch und tun Sie so, als ob sie vor Lachen nicht mehr könnten.

#### **Lachen weitergeben II**

Aus unseren Händen formen wir eine kleine Schüssel, als ob wir darin etwas Wasser auffangen wollten. Wir kichern und lachen in diese Schale hinein, dann kippen wir den "Inhalt" mit einem hellen Hi-hi-hi-hi in die Handschale unseres Nachbarn.

#### **Pinguinlachen**

Mit durchgedrückten Knien bei nach außen gestellten Füßen watscheln, dazu Arme ganz durchgestreckt, Handflächen zeigen auf den Boden. Mit steifem Nacken und sich nur leicht von rechts nach links bewegendem Kopf mittellaut „hähähä“-Lachen

#### **Gewicht heben**

Wir stehen mit ein wenig gespreizten Beinen, bücken uns und stellen uns vor, in drei aufeinander folgenden Phasen ein schweres Gewicht zu heben.

Phase 1: Wir beugen beide Knie, greifen mit den Händen nach die Gewichtstange, mit einem lauten und tief klingenden „Ho!!!“ drücken wir die Knie durch und heben gleichzeitig das Gewicht an.

Phase 2: Indem wir die Knie erneut leicht beugen, heben wir weiter, indem wir beide Hände bei angewinkelten Ellenbogen nach oben schnellen und dabei etwas „heller“ „Ho!!!“ rufen.





Phase 3: Wir richten uns gerade auf, strecken die Arme und stoßen unter herzhaftem lautem Lachen die Hände so hoch, wie möglich.

Lachgesichter aufheben und wieder herunterschweben lassen

Wir bücken uns und heben unter lautem und immer höher klingendem „hooo oooohoooh“ mit beiden Händen so viele Lachgesichter wie eben möglich vom Boden auf, schleudern sie in die Luft und lachen dabei laut und herzlich. Danach „duschen“ wir mit den wieder langsam zu Boden schwebenden Gesichtern. Wir recken uns den Gesichtern entgegen und lassen dabei erkennen, wie gut uns die Dusche tut (Stöhnen und Körperbewegungen).

### **Vorbeugendes Lachen**

Wir wandern mit nach vorne gebeugtem Oberkörper umher, halten mit beiden Händen den Bauch und lachen vergnüglich vor uns hin. Dabei suchen wir, so gut es geht, Augenkontakt zu den anderen.

### **Ins Fäustchen lachen**

Wir formen eine Hand zur Faust. Indem wir umherwandern, lachen wir mit mäßiger Lautstärke in die Faust – Augenkontakt zu den anderen. Wenn die Faust voll gelacht ist, lachen wir in die andere Faust

### **Engelslachen**

Handflächen vor der Brust leicht aufeinander drücken, nun die Hände lösen und Arme mit Schwung zur Seite ausstrecken - Handflächen nach oben gedreht und den Kopf leicht in den Nacken gelegt - und heiter lachen.

### **Rückwärts - Lachen**

Einen möglichst engen Kreis bilden, sich leicht nach vorn beugen, lachen und dabei rückwärts auseinander gehen

### **Steigerungslachen**

Stufe 1: Mit rechtem Zeigefinger auf die linke Handfläche drücken, dazu verhalten lachen

Stufe2: Mit rechtem Zeigefinger in linke Ellenbeuge drücken und lauter lachen

Stufe3: Mit Zeigefinger auf Stirn drücken und schallend lachen

Viel Spass

*Jürgen Kalweit*