



»Es geht also nicht nur um die Gefahr, Schulstoff schnell wieder zu vergessen, sondern auch um die geistige Leistungsfähigkeit, um autonomes Denken, Selbstreflexion und kritische Auseinandersetzung per se.«



– zur Verblödung des Menschen. Denn nur dann, wenn wir unser Gehirn benutzen, kann es wachsen. Lange Zeit war man anderer Ansicht und dachte, dass geistige Arbeit auf das Gehirn keinen Einfluss hat. Heute aber weiß man, dass unser Gehirn nicht nur ein äußerst komplexes und kompliziertes System ist, sondern dass es sich auch mit dem Gebrauch verändert. Ähnlich wie ein Muskel müssen auch die verschiedenen Gehirnareale genutzt werden. Wird ein Muskel genutzt, wächst er. Liegt er brach, verkümmert er. Nutzen wir das Gehirn nicht, können ganze Areale abgebaut werden, und der Weg zur Verdummung ist nicht mehr weit. Wir strengen uns jedoch nur dann geistig an, wenn wir uns selbst aktiv mit der Welt auseinandersetzen,

sie kritisch betrachten, über sie reflektieren, begründen, was uns gefällt, und erklären, was uns nicht gefällt.

Beim Lernen verändern sich die Synapsen, die Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen, und die gesamte Leistungsfähigkeit des Gehirns wird gesteigert. Damit geht einher, dass im Hippocampus, jenem Teil des Gehirns, der für die Speicherung neuer Sachverhalte zuständig ist, neue Nervenzellen wachsen und nur dann weiterleben, wenn sie entsprechend beansprucht werden. Durch Lernen wird also nicht nur das vorhandene Gut benutzt, sondern durch diesen aktiven Prozess können wir die Gehirnkapazität sogar noch ausweiten. Das Fazit hierzu lautet: Wie leistungsfähig ein Mensch ist, hängt davon ab, wie viel er geistig leistet. Damit soll allerdings nicht für das krankhafte „Schneller-höher-weiter“ unserer Leistungsgesellschaft plädiert werden, sondern es geht um einen ganz gesunden Entwicklungsprozess, der ein Kind oder einen Jugendlichen zu einem selbstreflektieren jungen Menschen werden lässt. Und nicht nur das: Gesunde Bildung ist nach Forschungen ein wichtiger Faktor, der maßgeblich für die Gesundheit eines Menschen mitverantwortlich ist. Dies gilt übrigens sowohl für die körperliche als auch für die geistige Gesundheit. Umgekehrt weiß man heute, dass die moderne Informationstechnik Kinder und Jugendliche eher krank macht. Sie führt zu oberflächlichem Denken, lenkt ab und hat darüber hinaus noch weitere unerwünschte Nebenwirkungen, die von ADHS über Kinderpornografie bis hin zu Gewalt reichen. Somit wird der Familienvater Spitzer nicht müde, sich gegen den übermäßigen Gebrauch von digitalen Medien auszusprechen, da weder die Wirkung noch die Wirkungsmechanismen für Computer und Internet an Schulen und zu Hause sprechen.

Kurzinterview

Gisela Dombrowsky

ist seit 2006 Gesundheits-Coach und zertifizierte Lachyoga-Trainerin. Seit 2012 Lachyoga-Lehrerin der Dr. Kataria School of Laughter Yoga und ausgebildete Entspannungspädagogin AT und PMR für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.

Wie sind Sie zum Lachyoga für Kinder gekommen?

Seit 2006 bin ich Lachyoga-Trainerin. Im Rahmen eines Unternehmerinnen-Tages im Jahr 2007 haben alle teilnehmenden Unternehmerinnen etwas für eine soziale Einrichtung ehrenamtlich angeboten. Ich habe mich für Lachyoga-Stunden in Kitas entschieden.

Zunächst habe ich mit den Erzieherinnen gelacht. Dann in zwei verschiedenen Kitas jeweils 6 Stunden mit den Kindern. Seit 2008 arbeite ich nun ehrenamtlich in einer Kita in Kaarst. Es macht den Kindern viel Spaß, denn hier wird gespielt und gelacht.

Auch gebe ich Lachyoga-Stunden für Schüler aus Grundschule und Gymnasium sowie für Kinder mit Behinderungen und im Kinderkrankenhaus. Schon kleine Kinder sind erheblichem Stress ausgesetzt. Eltern, Erzieher und Schule stellen hohe Erwartungen an die Kinder. Kinder sind unsere Zukunft.

Mittlerweile konnte ich in meinen Ausbildungs- und Fortbildungsseminaren meine Erfahrungen an Erzieher, Lehrer und Therapeuten weitergeben.

Wie läuft eine Lachyogastunde für Kinder ab?

Im Kindergarten kommen acht Kinder in die Turnhalle. Dort haben wir etwa 45 Minuten Zeit. Zunächst wird getobt, dann schließen sich kleine Dehn- und Atemübungen an. Es folgen Lachyoga-Übungen, Spielen, Singen und Spaß. So kommen alle zum Giggeln, Prusten und Lachen. Zum Abschluss gibt es eine Geschichte für die Entspannung auf der Matte. Je nach Alter der Schüler gibt es nach den Lockerungsübungen individuelle Lachyoga-Übungen und Entspannung. Auch hier geht es um Spaß und Lebensfreude.

Inwiefern wirkt Lachyoga sich besonders positiv auf Kinder aus?

Aggressionen und Stress können durch Lachyoga abgebaut werden. Es wird eine positive Einstellung zu Spaß, Spiel und Lachen gefördert. Die Kinder werden entspannter und fröhlicher. Die gesundheitlichen Vorteile sind erheblich. Das Immunsystem wird gestärkt. Lachen verbessert die mentale und sportliche Leistungsfähigkeit. Das Lernen fällt leichter.

In welchem Alter haben die Kids am meisten Spaß daran?

Bei Übungen, die auf das jeweilige Alter abgestimmt sind, haben alle Kinder Spaß. Aber die Kids im Kindergarten von drei bis vier Jahren sind die fröhlichsten.

Internet: www.mit-lachen-zum-erfolg.de

