

10-Minuten-Übung: Gähnen, seufzen, lachen

Vorbemerkungen:

Die Übung kann alleine oder in Gruppen, in Räumen (am besten bei geöffneten Fenstern) oder im Freien durchgeführt werden. Jede und jeder braucht einen Bewegungsradius in Armlänge um sich herum. Material wird nicht benötigt, Zeitdauer ca. 5 Minuten.

Wirksamkeit:

Durch die Übung wird die Atmung verbessert, der Körper wird gedehnt, An- und Verspannungen können gelöst werden. Das Lachen bzw. Lächeln aktiviert die Gesichtsmuskeln und hebt in der Regel die eigene Stimmung.

1) Gähnen

Herzhaft gähnen, sich dabei strecken und dehnen. Nicht die Hand vor den Mund halten, sondern die Luft ein- und ausströmen lassen. Gerne kann das Gähnen auch lautstark ausgeführt werden.

2) Seufzen

Die Arme und den Oberkörper mehrmals nach vorne beugen und kurz hängen lassen, dabei laut seufzen und ächzen. Es hilft, sich eine unangenehme oder belastende Situation oder Person vorzustellen, die man von sich schütteln und loslassen möchte. Jede und jeder kann eigene Formen des Seufzens ausprobieren.

3) Lachen

Sich aufrichten, umsehen und dann beginnen zu lachen. Dabei mit der eigenen Mimik und mit Tönen experimentieren. Das Lachen darf zu hören sein. Wer lautes Lachen zunächst scheut, kann mit Lächeln beginnen.

Wird die Übung in einer Gruppe durchgeführt, kann die Anleiterin dazu einladen, die anderen der Gruppe bewusst anzuschauen, anzulächeln, anzulachen.

Hinweise für die Durchführung der Übung in Schulklassen:

- Es ist hilfreich, wenn die Lehrkraft die Übung bereits für sich oder im vertrauten Kreis ausprobiert hat und eigene Empfindungen wie etwa Wohlbefinden, Verunsicherung oder Einschränkungen wahrgenommen hat.
- Der Lehrer lädt zur Übung ein und weist darauf hin, dass er diese Schritt für Schritt anleiten wird. Er kann ggf. anmerken, dass die Übung beim ersten Mal ungewohnt sein kann und jede/jeder so mitmachen kann, wie es für sie/ihn am besten passt.
- Alle suchen sich einen Platz im Raum und testen durch das Ausbreiten der Arme, ob sie genügend Spielraum um sich haben.
- Die Lehrkraft führt durch die Übung (s. o.) und ermutigt die Schülerinnen und Schüler dazu, intensiv und lustvoll zu gähnen, zu seufzen und zu lachen.
- Gegebenenfalls kann sich nach der Übung noch ein kurzer Austausch im Stehen anschließen: Wie fühle ich mich jetzt? Was hat mir gut getan? Was war komisch für mich? Wie ist meine Stimmung jetzt nach der Übung?
- Abschließend bedankt sich die Lehrerin fürs Mitmachen.