

LACH-GYMNASTIK

(Unterrichtsidee)

Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen und entspannt. Intensives Lachen verändert unser Denken. Wer viel lacht, ist glücklicher und gesünder, denn intensives Lachen aktiviert das Zwerchfell, regt die Atmung an und löst physisch Glücksgefühle aus.

Zum Einstimmen gehen wir alle durch den Raum und plappern laut vor uns hin in einer selbst erfundenen Sprache, wir gehen aufeinander zu, neugierig, freundlich und sagen uns Dinge in der erfundenen Sprache. Dann gehen wir aufeinander zu, als ob wir wütend wären, und schreien uns in der Nonsense-Sprache an, dann wieder freundlich, dann traurig usw. Die Hälfte der Kinder beginnt ohne Worte zu grinsen, zu lachen, zu kichern und zu johlen und versucht dadurch, die anderen Kindern zum Lachen zu bringen. Erst wenn alle herzlich mitlachen, wechseln die Gruppen die Rollen, die andere Hälfte beginnt.

Ein Kind darf während einer vorgegebenen Zeit (z.B. 30 Sekunden) ein anderes Kind kitzeln.

Zu Beginn des Tages dürfen immer zwei Kinder je einen Witz erzählen.

LITERATUR