

M1

## Fotografien Gesichter

Wir üben „Lustifikation“ | GS | N. Hofmann-Driesch



Siehe auch Fotogen von Peter Kristen, RPI-Impulse 1/21.

**M2**

## Gesichter zeigen Gefühle (AB)

Wir üben „Lustifikation“ | GS | N. Hofmann-Driesch



Welches Gefühl zeigt das Gesicht?

Was denkt die Person?



Welches Gefühl zeigt das Gesicht?

Was denkt die Person?

**M2**

## Gesichter zeigen Gefühle (AB)

Wir üben „Lustifikation“ | GS | N. Hofmann-Driesch



Welches Gefühl zeigt das Gesicht?

Was denkt die Person?



Welches Gefühl zeigt das Gesicht?

Was denkt die Person?

**M2**

## Gesichter zeigen Gefühle (AB)

Wir üben „Lustifikation“ | GS | N. Hofmann-Driesch



Welches Gefühl zeigt das Gesicht?

Was denkt die Person?



Welches Gefühl zeigt das Gesicht?

Was denkt die Person?

**laut**

**leise**

**grinsen**

**schmunzeln**

**hämisch**

**lächeln**

**freundlich**

**anlachen**

**auslachen**

**süß**

**verstohlen**

**offen**

**M3**

## **Wortkarten Lachen**

Wir üben „Lustifikation“ | GS | N. Hofmann-Driesch

**kichern**

**fröhlich**

Was mich froh macht:

Am liebsten lache ich mit:

Klebefläche für  
Spiegel folie

Ich lache. Das sieht so aus:



H	S	P	S	K	Y	E	I	O	C	C	U	F
W	K	L	L	F	R	Ö	H	L	I	C	H	X
I	H	A	X	C	T	C	O	W	E	T	R	U
T	Q	U	A	I	B	G	R	I	N	S	E	N
Z	M	T	O	W	L	Y	E	B	K	F	I	N
F	X	X	Q	L	A	C	H	E	N	V	T	W
S	K	N	J	N	S	M	N	F	R	T	K	G
Z	I	M	W	A	U	S	L	A	C	H	E	N
Y	T	B	M	A	A	K	J	T	C	P	L	L
T	Z	S	T	L	E	I	S	E	I	H	Q	S
Q	E	C	C	E	N	D	S	A	S	T	N	X
X	L	E	D	Y	K	I	C	H	E	R	N	F
E	N	K	K	H	D	L	D	O	J	X	G	C

Diese Wörter sind versteckt:

1 lachen \_\_\_\_\_

2 grinsen \_\_\_\_\_

3 kichern \_\_\_\_\_

4 Witz \_\_\_\_\_

5 auslachen \_\_\_\_\_

6 fröhlich \_\_\_\_\_

7 kitzeln \_\_\_\_\_

8 leise \_\_\_\_\_

9 laut \_\_\_\_\_

H	S	P	S	K	Y	E	I	O	C	C	U	F
W	K	L	L	F	R	Ö	H	L	I	C	H	X
I	H	A	X	C	T	C	O	W	E	T	R	U
T	Q	U	A	I	B	G	R	I	N	S	E	N
Z	M	T	O	W	L	Y	E	B	K	F	I	N
F	X	X	Q	L	A	C	H	E	N	V	T	W
S	K	N	J	N	S	M	N	F	R	T	K	G
Z	I	M	W	A	U	S	L	A	C	H	E	N
Y	T	B	M	A	A	K	J	T	C	P	L	L
T	Z	S	T	L	E	I	S	E	I	H	Q	S
Q	E	C	C	E	N	D	S	A	S	T	N	X
X	L	E	D	Y	K	I	C	H	E	R	N	F
E	N	K	K	H	D	L	D	O	J	X	G	C

Diese Wörter sind versteckt:

- |                 |                   |                  |
|-----------------|-------------------|------------------|
| 1 lachen _____  | 2 grinsen _____   | 3 kichern _____  |
| 4 Witz _____    | 5 auslachen _____ | 6 fröhlich _____ |
| 7 kitzeln _____ | 8 leise _____     | 9 laut _____     |

U	F	R	Ö	H	L	I	C	H	Y	J	V	E	R	S	T	O	H	L	E	N
N	O	I	S	U	P	K	R	K	K	X	P	K	Z	T	U	E	J	R	U	T
I	I	R	C	F	L	L	J	D	O	Z	F	K	X	E	G	G	K	A	Z	N
F	K	T	H	Q	R	L	A	C	H	E	N	T	H	C	E	V	U	H	T	U
Y	I	T	M	D	I	D	L	V	P	X	B	S	Q	C	Y	E	X	K	U	N
N	R	K	U	C	M	U	G	I	H	K	B	J	L	X	T	R	F	H	S	F
F	C	I	N	N	C	H	P	R	T	T	T	N	E	U	Y	S	V	P	U	K
C	H	T	Z	O	S	H	M	S	J	Z	E	I	I	Z	R	C	D	B	F	X
N	E	Z	E	S	D	Ä	U	O	P	K	P	S	S	W	B	H	H	D	A	H
D	R	E	L	S	R	M	V	Z	B	Q	U	L	E	Q	E	M	R	I	U	E
U	N	L	N	P	L	I	D	N	F	X	S	N	E	Q	F	I	R	O	S	O
R	J	N	W	W	N	S	T	W	I	T	Z	P	F	Q	S	T	L	B	L	P
T	H	H	G	N	C	C	J	W	B	X	R	F	F	N	L	Z	O	Q	A	B
A	D	Q	R	G	L	H	M	H	L	A	U	T	Y	I	I	T	Y	X	C	G
T	J	G	I	R	K	C	I	T	D	S	W	Q	L	T	C	K	U	K	H	D
K	W	L	N	G	C	X	M	F	F	R	E	U	N	D	L	I	C	H	E	N
Y	E	J	S	B	O	L	Z	K	B	M	N	J	M	S	L	T	L	D	N	O
G	O	J	E	L	A	W	R	P	E	C	S	T	K	O	K	M	P	B	R	K
N	Q	A	N	N	R	X	J	S	K	U	J	I	N	D	N	W	E	P	F	Q
A	B	N	M	Q	W	V	I	D	A	C	P	N	L	V	L	J	Q	D	B	B
X	G	Z	T	W	O	F	F	E	N	M	N	K	O	C	B	O	V	I	V	V

**Diese Wörter sind versteckt:**

- |                    |                      |                  |
|--------------------|----------------------|------------------|
| 1 lachen _____     | 2 grinsen _____      | 3 kirchern _____ |
| 4 freundlich _____ | 5 auslachen _____    | 6 laut _____     |
| 7 leise _____      | 8 schmunzeln _____   | 9 offen _____    |
| 10 fröhlich _____  | 11 verstohlen _____  | 12 Witz _____    |
| 13 kitzeln _____   | 14 verschmitzt _____ | 15 hämisch _____ |

U	F	R	Ö	H	L	I	C	H	Y	J	V	E	R	S	T	O	H	L	E	N
N	O	I	S	U	P	K	R	K	K	X	P	K	Z	T	U	E	J	R	U	T
I	I	R	C	F	L	L	J	D	O	Z	F	K	X	E	G	G	K	A	Z	N
F	K	T	H	Q	R	L	A	C	H	E	N	T	H	C	E	V	U	H	T	U
Y	I	T	M	D	I	D	L	V	P	X	B	S	Q	C	Y	E	X	K	U	N
N	R	K	U	C	M	U	G	I	H	K	B	J	L	X	T	R	F	H	S	F
F	C	I	N	N	C	H	P	R	T	T	T	N	E	U	Y	S	V	P	U	K
C	H	T	Z	O	S	H	M	S	J	Z	E	I	I	Z	R	C	D	B	F	X
N	E	Z	E	S	D	Ä	U	O	P	K	P	S	S	W	B	H	H	D	A	H
D	R	E	L	S	R	M	V	Z	B	Q	U	L	E	Q	E	M	R	I	U	E
U	N	L	N	P	L	I	D	N	F	X	S	N	E	Q	F	I	R	O	S	O
R	J	N	W	W	N	S	T	W	I	T	Z	P	F	Q	S	T	L	B	L	P
T	H	H	G	N	C	C	J	W	B	X	R	F	F	N	L	Z	O	Q	A	B
A	D	Q	R	G	L	H	M	H	L	A	U	T	Y	I	I	T	Y	X	C	G
T	J	G	I	R	K	C	I	T	D	S	W	Q	L	T	C	K	U	K	H	D
K	W	L	N	G	C	X	M	F	F	R	E	U	N	D	L	I	C	H	E	N
Y	E	J	S	B	O	L	Z	K	B	M	N	J	M	S	L	T	L	D	N	O
G	O	J	E	L	A	W	R	P	E	C	S	T	K	O	K	M	P	B	R	K
N	Q	A	N	N	R	X	J	S	K	U	J	I	N	D	N	W	E	P	F	Q
A	B	N	M	Q	W	V	I	D	A	C	P	N	L	V	L	J	Q	D	B	B
X	G	Z	T	W	O	F	F	E	N	M	N	K	O	C	B	O	V	I	V	V

Diese Wörter sind versteckt:

- |                    |                      |                  |
|--------------------|----------------------|------------------|
| 1 lachen _____     | 2 grinsen _____      | 3 kirchern _____ |
| 4 freundlich _____ | 5 auslachen _____    | 6 laut _____     |
| 7 leise _____      | 8 schmunzeln _____   | 9 offen _____    |
| 10 fröhlich _____  | 11 verstohlen _____  | 12 Witz _____    |
| 13 kitzeln _____   | 14 verschmitzt _____ | 15 hämisch _____ |

J	W	I	J	K	E	N	R	C	P	W	G	M	W	W
K	I	A	F	R	E	U	N	D	L	I	C	H	U	O
D	T	C	X	Y	Q	W	F	E	Y	W	F	M	Y	M
X	Z	D	O	K	I	R	C	H	E	R	N	X	B	S
S	K	Y	I	P	H	C	Y	U	E	R	U	A	E	R
Q	P	B	Y	W	R	L	Z	V	C	E	L	T	L	K
J	F	R	Ö	H	L	I	C	H	X	B	A	G	A	N
X	X	E	X	H	Z	P	M	B	C	X	U	C	C	Q
R	S	C	K	I	T	Z	E	L	N	F	T	Z	H	N
U	G	Q	U	W	J	M	J	W	Q	B	W	H	E	G
L	F	A	U	S	L	A	C	H	E	N	F	Y	N	F
E	J	B	K	D	Y	O	F	R	F	F	J	H	G	U
I	E	L	S	S	S	C	H	M	U	N	Z	E	L	N
S	G	N	O	O	D	J	J	O	L	Y	F	M	M	F
E	H	J	R	O	M	G	R	I	N	S	E	N	K	X

Diese Wörter sind versteckt:

- |                    |                    |                  |
|--------------------|--------------------|------------------|
| 1 lachen _____     | 2 grinsen _____    | 3 kirchern _____ |
| 4 freundlich _____ | 5 auslachen _____  | 6 laut _____     |
| 7 leise _____      | 8 schmunzeln _____ | 9 fröhlich _____ |
| 10 Witz _____      | 11 kitzeln _____   |                  |

J	W	I	J	K	E	N	R	C	P	W	G	M	W	W
K	I	A	F	R	E	U	N	D	L	I	C	H	U	O
D	T	C	X	Y	Q	W	F	E	Y	W	F	M	Y	M
X	Z	D	O	K	I	R	C	H	E	R	N	X	B	S
S	K	Y	I	P	H	C	Y	U	E	R	U	A	E	R
Q	P	B	Y	W	R	L	Z	V	C	E	L	T	L	K
J	F	R	Ö	H	L	I	C	H	X	B	A	G	A	N
X	X	E	X	H	Z	P	M	B	C	X	U	C	C	Q
R	S	C	K	I	T	Z	E	L	N	F	T	Z	H	N
U	G	Q	U	W	J	M	J	W	Q	B	W	H	E	G
L	F	A	U	S	L	A	C	H	E	N	F	Y	N	F
E	J	B	K	D	Y	O	F	R	F	F	J	H	G	U
I	E	L	S	S	S	C	H	M	U	N	Z	E	L	N
S	G	N	O	O	D	J	J	O	L	Y	F	M	M	F
E	H	J	R	O	M	G	R	I	N	S	E	N	K	X

Diese Wörter sind versteckt:

- |    |            |    |            |   |          |
|----|------------|----|------------|---|----------|
| 1  | lachen     | 2  | grinsen    | 3 | kirchern |
| 4  | freundlich | 5  | auslachen  | 6 | laut     |
| 7  | leise      | 8  | schmunzeln | 9 | fröhlich |
| 10 | Witz       | 11 | kitzeln    |   |          |



### Was passiert in unserem Körper, wenn wir lachen?

Lachen ist jedem Menschen angeboren. Wenn wir lachen sind über 80 Muskeln in unserem Körper aktiv. Das Lachen verstärkt das Atmen. Der Körper bekommt mehr Sauerstoff. Im Gesicht ist nicht nur der Mund betroffen. Wenn die Muskeln um die Augen herum auch in Bewegung sind, ist das Lachen ernst gemeint. Der ganze Körper lacht. Es ist nicht falsch oder gespielt.

### Ist Lachen gesund?

Lachen kann ein Zeichen dafür sein, dass es uns gut geht. Es kann ein Zeichen sein, dass wir gute Laune haben und fröhlich sind. Unser Gehirn schickt Glücksgefühle in den ganzen Körper. Der Körper fühlt sich wohl und gesund. Lachen stärkt unseren Körper.

### Warum lache ich, wenn ich gekitzelt werde?

Besonders empfindliche Stellen an unserem Körper sind kitzelig. Dort sind wir besonders verletzlich. Wenn wir dort berührt werden, dann meldet unser Körper: Achtung! Aufpassen!

Wenn ich merke, dass mir keine Gefahr droht, dann bin ich erleichtert und muss lachen.

### Ist Lachen ansteckend?

Wenn einer lacht, zeigt er anderen Menschen: Hier ist alles gut. Ich bin gut gelaunt. Ich bin fröhlich. Du brauchst keine Angst vor einer Gefahr zu haben.

Wenn ich einen anderen Menschen lachen sehe, dann bereitet mein Gehirn alle meine Muskeln darauf vor, auch zu lachen. Damit zeige ich: Ich bin auch fröhlich und freue mich, dass alles gut ist. Probiere es mit deinem Sitznachbarn aus. Wenn einer lacht, möchte der andere mitlachen.

Lies den Text und beantworte die Fragen:

Das wusste ich schon:

---

---

---

---

Das wusste ich noch nicht:

---

---

---

---

Das frage ich mich jetzt:

---

---

---

---





Auf der Grundlage von motorischen, akustischen und visuellen Reizen wird ein künstliches Lachen erzeugt, das ein echtes Lachen bei den Teilnehmenden hervorrufen soll. Tiefes Ein- und Ausatmen bewirkt eine intensive Sauerstoffversorgung des Körpers wie es auch beim richtigen Lachen der Fall ist. Das Lachyoga ist eine neue Form des Yoga.

Mögliches Vorgehen:

Alle stehen mit genügend Platz im Raum. Wir klatschen in Höhe des Brustbereichs zwei Mal die Hände gegeneinander und rufen Hoho!

Dann klatschen wir drei Mal links des Körpers und drei Mal rechts des Körpers und rufen jeweils Hahaha!

Dies wiederholt sich einige Male hintereinander.

Bei der nächsten Übung gehen wir klatschend auf diese Weise durch den Raum und suchen dabei den Blickkontakt zu den Mitmachenden.

Danach folgt eine Atemübung. Wir stehen und beugen uns im Rumpf nach vorne, lassen die Arme baumeln. Strecken uns nach oben mit erhobenen Händen und atmen dabei tief ein. Beim langen Ausatmen beugen wir uns wieder nach vorne und lassen die Arme baumeln.

Dem schließt sich eine Lachübung an, z.B. tun wir so, als würden wir an einer Blume riechen und atmen tief ein und beim Ausatmen lachen wir.

Oder: Wir lachen uns selbst in der Spiegelfolie betrachtend an.

Oder: Wir probieren verschiedene Lachweisen aus.

Oder: Wir lachen erst ganz leise und werden dann immer lauter.

Weitere Infos zum Thema Lachyoga finden sich z.B. unter:

<https://www.lachlehrerin.de/was-ist-lachyoga/> (zuletzt aufgerufen am 27.11.2020)

[https://www.youtube.com/watch?v=EnG\\_c6cc68k](https://www.youtube.com/watch?v=EnG_c6cc68k) (zuletzt aufgerufen am 27.11.2020)

Liebert, Charmaine: Das Schatzbuch des Lachens. Grundlagen, Methoden und Spiele für eine Erziehung mit Herz und Humor, München, 2016.