

# Meine Lachschatzkiste

Autorin: Beate Schulze Bremer, [www.lachlehrerin.de](http://www.lachlehrerin.de)



Immer trage ich eine Lachschatzkiste bei mir. Manchmal ist sie ganz tief in meinen Taschen vergraben, so tief, dass ich vergesse, dass es sie gibt. Dann wiederum gibt es Tage, da ist sie immer geöffnet und jederzeit kann ich ein Lachen heraus holen oder viele kleine Lachen schlüpfen sogar von ganz alleine heraus.

**Meine Lachschatzkiste.** Sie ist wunderschön, verziert, sie leuchtet und strahlt. Es ist angenehm sie zu halten. Wenn ich sie vorsichtig öffne, dringt ein unbeschreiblich schönes Strahlen daraus hervor und wunderbare Klänge ertönen.

**Mein Lachen.** So einzigartig wie ich. Ein reiner Klang der Freude. Mal laut, überbordend, mal leise, mal zart. Mein Lachen. Wenn ich es aus meiner Lachschatzkiste herauslasse, wohnt es in meinen Mundwinkeln und in meinen Augen. Von dort kann ich es auf die Reise schicken. Nach außen, zu all den Menschen, die mir begegnen, zu Menschen, die ich mag, die ich liebe. Zu Menschen, die einfach mal etwas Wärme und Zuneigung gebrauchen können. Zu Menschen, die ich gar nicht kenne. Einfach nur, um sie daran zu erinnern, dass auch sie eine solche Lachschatzkiste in sich tragen. Dieses Lachen erzählt auch den Tieren und der Natur, dem ganzen Leben um mich herum, wie sehr ich es schätze. Dieses Lachen bringt meine tiefe Dankbarkeit zum Ausdruck.

Und je häufiger mein Lachen in meinen Mundwinkeln und Augen wohnt, desto tiefer senkt es sich mit seinen Wurzeln in mein Herz. Und je mehr es mein Herz erfüllt, desto mehr Freundlichkeit und Liebe gehen mit ihm auf die Reise. Diese Reise kann auch nach innen gehen, in meinen Körper, zu all meinen Organen, meinen Sinnesorganen, meinen Drüsen, meinen Gliedmaßen, meinen Sehnen und Knochen, zu meinem Gehirn. Zu jeder Falte in meiner Haut, die ich mir in meinem Leben redlich erworben habe. Zu jeder Narbe, die zeigt, dass ich hier war.

**Mein Lachen** wärmt mich von innen. Oft ist es eher ein Lächeln, die kleine Schwester vom großen Lachen. Das kleine Lächeln verströmt zarte Wärme, sein Bruder, das große Lachen schüttelt mich durch, treibt mich an, lässt mich tanzen vor Glück und Freude. Beide sind in meiner Lachschatzkiste.

Wie gut, dass ich sie immer bei mir trage. Denn dann kann ich auch in schwierigen Zeiten immer ein Lächeln oder Lachen hervorholen.



Die Lachschatzkiste ist auch als Lachyoga Übung ganz wunderbar. Stelle Dir vor, wie Du eine imaginäre Schatzkiste aus Deiner Hosentasche ziehst. Du hältst sie vor Dein Gesicht und öffnest sie vorsichtig und neugierig. Und dann breitet sich ein Lächeln auf Deinem Gesicht aus, das größer und stärker wird und sich zu einem herzhaften Lachen entwickeln darf. Und wenn Du genug gelacht hast, schließt Du Deine imaginäre Lachschatzkiste wieder und steckst sie ein. Und Du bist glücklich und strahlst, weil Du weißt, dass Du diesen Schatz immer bei Dir trägst.