

SPROTTA-SIEDLUNG. Kurz vor 9 Uhr in der Kita „Siedlerzwerg“: Draußen wie drinnen wuseln Kinder hin und her, tanzen, springen, rufen. Für die Erzieherinnen braucht es um diese Uhrzeit starke Nerven. Einige Kinder sind besonders aufgeregt. Denn gleich kommt „Susi“ – ihre Susi.

Als Susann Damisch die Tür öffnet, rennen die Kinder auf sie zu und umarmen sie. Sie bahnt sich den Weg in einen Gruppenraum, zwölf Kinder hinter ihr her. „Na, freut ihr euch schon?“, fragt sie in die johlende Runde. „Jaaaa!“, antworten die Mädchen und Jungen im Chor.

Jedes Kind bekommt einen Smiley-Aufkleber, auch Erzieherin Kamila. Dann stellen sich alle im Kreis auf. Sie wissen, was jetzt kommt: Es ist Zeit für Lachyoga.

„Namaste“, begrüßt Susann Damisch die kleine Gruppe. Freundlich antworten die Kinder. Susi führt ihre „Lachfinger“ – die Zeigefinger – zusammen und lacht. Sofort machen die Kinder die Bewegung nach. Der Lachfinger wandert zum Nachbarn, das Lachen wird lauter.

Mit dem „Gute-Laune“-Song des Kindermusikduos Großstadt-Engel wärmt sich die Gruppe auf. Ob oben, unten, vorne, hinten, links oder rechts: Gute Laune soll überall sein.

VOM KUGELFISCH ZUR KLANGSCHALE

Dann geht es auf Fantasiereise in den Zoo. Die Kinder watscheln lachend wie Pinguine durch den Raum, reiben die Rücken aneinander wie Bären am Baum und öffnen und schließen ihre Arme wie Lachmuscheln. Bei jedem Öffnen wird losgelacht, beim Schließen wird es still.

Ein Zoobesuch macht durstig. Also mixen die Kinder einen Lachcocktail: Zutaten hinein, kräftig schütteln, alles in einem Zug austrinken – und weiter geht es. Das Lieblingstier der Gruppe wartet schon: der Kugelfisch. Die Kinder schwimmen durch ein imaginäres Meer. „Hai-Alarm!“, ruft Susi. Da plustern sich Backen auf, Schultern wandern nach oben, Rücken krümmen sich. Beim Anblick der anderen kringeln sich die Kinder vor Lachen.

Nach so viel Bewegung folgt die Ruhe. Die Kinder holen Matten und legen sich hin. Susann Damisch dimmt das Licht, stellt elektrische Kerzen und Klangschalen auf. Mit einem Schlegel bringt sie die unterschiedlich großen Schalen nacheinander zum Klingen. Die Kinder lauschen, wie lange die Töne nachhallen. Wer möchte, darf selbst eine Schale anspielen.

Fast ist es still im Raum. Wer nicht an der Reihe ist, schließt die Augen und genießt Klang und Ruhe. Auch das „Koshi“, ein Klangspiel mit hellem, schwebendem Ton, kommt zum Einsatz. Die Kita besitzt ein eigenes Exemplar mit der Klangfarbe Wasser.

Zum Schluss legt Susann Damisch Klangschalen auf Bauch oder Rücken der Kinder. Sobald sie diese anspielt, übertragen sich die Schwingungen auf den Körper. Einige Kinder lächeln, weil es kitzelt. Andere liegen ganz ruhig da. Manche möchten die Übung gleich noch einmal erleben.

Am Ende sind sich alle einig: „Es hat Spaß gemacht.“ Ruhigen Schrittes räumen die Kinder ihre Matten weg. Während sie den Raum verlassen, stürmt bereits die nächste Gruppe herein. „Hier merkt man schon den Unterschied“, sagt Erzieherin Kamila. „Die Kinder kommen in den 45 Minuten einfach mal runter.“ Die entspannte Stimmung halte oft auch im Kita-Alltag an, bestätigt sie. Die Kinder nähmen die Spiele und kleinen Entspannungsphasen mit in ihren Alltag – nach Beobachtung der Eltern zu Hause, aber auch gemeinsam mit ihren Erzieherinnen und Erziehern in der Kita.

DAS LACHEN WIEDERFINDEN

Einmal im Monat besucht Susann Damisch die Kindereinrich-

Wenn Lachen zur Entspannung wird

Susann Damisch bringt mit ihrem Projekt „Smiling Kids“ **Lachyoga** in die fünf Doberschützer Kitas. Zwischen Kugelfisch, Lachcocktail und Klangschalen lernen Kinder, laut zu lachen – und anschließend zur Ruhe zu kommen.



Mit dem „Gute-Laune“-Song wärmt sich die Gruppe auf. – voller Energie und Lachen
Fotos: Nannette Hoffmann



Susann Damisch spielt zur Entspannung die Klangschalen an und die Kinder lauschen.



Auch die Kinder dürfen die Klangschalen abwechselnd anspielen.



Am Ende werden die Klangschalen auf den Rücken und den Bauch der Kinder gelegt.



Wer Spaß hat, lacht und das hält bekanntlich gesund.



Die Erzieherinnen der einzelnen Gruppen machen beim Lachyoga mit - hier Erzieherin Jule.



Auch das „Koshi“, ein Klangspiel mit hellem, schwebendem Ton, kommt zum Einsatz.



Beim Besuch im Zoo reiben sich die Kinder den Rücken, wie Bären ihren am Baum.

tungen in der Gemeinde Doberschütz. Hauptberuflich arbeitet sie in der Gemeindeverwaltung als Sachbearbeiterin für Personal und Kita. „Ganz passend, oder?“, sagt sie lachend. Auf ihrem Schreibtisch steht auch eine Lachklingel: Bei lustigen Szenen im Büro darf sie gedrückt werden – dann lachen die Erwachsenen gemeinsam. Dass Susann Damisch heute so unbeschwert lacht, war nicht immer selbstverständlich. Während der Corona-Pandemie sei es ihr nicht gut gegangen, erzählt sie. Die Verbindung aus Berufstätigkeit, Kinderbetreuung und Homeschooling habe sie stark belastet. „Ich kam zu der Erkenntnis, dass ich mein Lachen verloren habe.“

Sie suchte nach einem Weg zurück zu mehr Leichtigkeit – und stieß auf ein Buch von Dr. Madan Kataria, dem Begründer der Lachclub-Bewegung. Von

Für die Kinder ist das vor allem ein Spiel. Das Lachen kommt ganz spontan.

Susann Damisch
Lachyoga-Lehrerin

2022 bis 2024 absolvierte sie verschiedene Ausbildungen im Lachyoga. „Ich gewann meine positive Lebenseinstellung zurück“, sagt sie.

Lachyoga verbindet Atem-, Bewegungs- und Gruppenübungen mit bewusst ausgelöstem Lachen; Witze oder Humor sind dafür nicht nötig. Forschung deutet darauf hin, dass Lachübungen das subjektive Stressempfinden senken und das Wohlbefinden verbessern können. Die Studienlage speziell zu Lachyoga ist allerdings noch begrenzt und die Wirkungen sind individuell verschieden.

EIN PROJEKT FÜR FÜNF KITAS

2024 probierte Susann Damisch Lachyoga zunächst in der Doberschützer Kita aus. „Für die Kinder ist das vor allem ein Spiel. Das Lachen kommt ganz spon-

tan“, sagt sie. Die Übungsstunden seien bei Kindern, Erzieherinnen und Erziehern sowie Eltern gut angekommen. Daraus entwickelte sie das Projekt „Smiling Kids“, von dem inzwischen alle fünf Einrichtungen der Gemeinde profitieren.

Dank zahlreicher Spenderinnen und Spender zogen Yoga-matten, passende Literatur und eine CD in die Kitas ein. Zwei Klangschalen konnten zusätzlich erworben werden. Mit Spendengeldern konnten vier weitere angeschafft werden. Heute begleiten insgesamt sechs Klangschalen die ruhigen Minuten nach dem Lachen.

EIN LACHKOFFER FÜR DIE LACHYOGALEHRERIN

Nach der zweiten Lachyoga-Stunde bei den „Siedlerzwergen“ kommen die Erzieherinnen zu Susann Damisch, um sich

zu bedanken. Sie haben einen liebevoll gefüllten Lachkoffer dabei.

„Auch uns Erzieherinnen tut die Sitzung gut. So kurz vor dem Wochenende ist das immer ganz toll“, sagt die Teamleiterin Juliane Pflug. Susann Damisch wirkt gerührt. „Für mich ist die Arbeit mit den Kindern eine Herzensangelegenheit“, sagt sie. „Umso schöner ist es zu wissen, dass sie Wirkung zeigt.“

Der Lachkoffer ist für Susann Damisch deshalb mehr als ein Geschenk: Er zeigt ihr, dass ihr Lachen längst bei den Kindern – und auch bei den Erwachsenen – angekommen ist. Ganz im Sinne von „Smiling Kids“: „Glückliche Kinder, glückliche Erzieher, entspannte Eltern.“

NANNETTE HOFFMANN

Wer Interesse am Lachyoga hat, kann sich bei Susann Damisch melden unter Telefon 0177 6102963.

Vereinsfest des SV Zwochau

ZWOCHAU. Der SV Zwochau lädt am 26. und 27. September zum großen Vereinsfest auf den Sportplatz Zur Mühle. Freuen kann man sich auf folgende Highlights: Am Samstag, 26. September beginnt um 10 Uhr das Kinder- und Jugend-Fußball-Turnier. Dazu gesellt sich Bulli von RB Leipzig und freut sich auf viele kleine Fans. Für 14.30 Uhr ist ein Auftritt der Cheerleader „Snowfire“ geplant. 15 Uhr findet das Heimspiel der 1. Herren-Mannschaft (Fußball) statt. Ab 19 Uhr wird mit einem DJ in den Abend gefeiert. Zudem feiert der Mühlenverein Zwochau an diesem Tag seinen Saisonabschluss. Interessierte können ganztags an Mühlenführungen teilnehmen und den Geheimnissen alterer Technik nachspüren sowie die Oldtimer-Ausstellung besuchen. Am Sonntag, 27. September, warten um 10 Uhr gleich zwei Höhepunkte: einmal das Kinder- und Jugend-Fußball-Turnier sowie der Frühschoppen mit Blasmusikverein Edelweiß. 10.30 Uhr startet der 12. Dorfcup mit Spiel und Spaß für Jedermann. Ab 13 Uhr wird Bingo gespielt.

Musik für die letzten Wege

DELITZSCH. Der Ökumenische Ambulante Hospizdienst der Diakonie Delitzsch/Eilenburg lädt zum Ehrenamtstag ein. Am 10. Oktober kommen Interessierte und Engagierte ab 15.30 Uhr im Gemeindesaal „Zu den fünf Kirchen“ in Delitzsch, zusammen. Als Referentin ist Nadine Maria Schmidt zu Gast. Die Liedermacherin arbeitet als Sterbe- und Trauerbegleiterin und schreibt in Kooperation mit dem Leipziger Diakonie Hospiz im Projekt „Mein Musikalisches Denkmal“ Lieder mit Hospizgästen und deren Angehörigen. Sie berichtet von ihren Erfahrungen und diesem besonderen Zugang zur Biografiearbeit mit Sterbenden.

Um verbindliche Anmeldung mit Personenzahl bis zum 25. September wird gebeten unter Tel: 01520 3645479 oder per Mail: hospizdienst@diakonie-delitzsch.de

Premiere in Löbnitz

LÖBNITZ. Die Heimatfreunde Löbnitz laden am Sonntag, 27. September zum 1. Löbnitzer Heimatnachmittag ein. In der Gaststätte „Goldener Stern“ in Löbnitz, Dübener Straße 7, erhalten Besucherinnen und Besucher ab 14 Uhr Einblicke in geschichtliche und kuriose Ereignisse der Gemeinde. In der Pause verwöhnt die Gäste ein kleines Kuchenbüfett. Der Eintritt ist frei.

Herbstfest im Falkennest:

WIEDEMAR. Wenn sich die Blätter bunt färben und die Tage kürzer werden, ruft die Freie Schule Falkennest in Wiesenena zum traditionellen Herbstfest. Am Freitag, 9. Oktober, öffnet die Schule Am Ring 12 von 14 bis 17 Uhr ihre Türen für alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben.

Eingeladen sind nicht nur Vereinsmitglieder und Unterstützer, sondern auch Freunde und alle, die die Schule einfach einmal kennenlernen möchten. Das Team verspricht eine herbstliche Atmosphäre mit Zeit zum Austauschen, Entdecken und gemeinsamen Feiern – vom Kennenlerngespräch bis zum kleinen Bummel über das Schulgelände. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt, sodass einem entspannten Nachmittag nichts im Wege steht. Der Trägerverein „Freie Schule Falkennest“ Wiesenena freut sich über jeden Besuch, ob langjähriger Wegbegleiter oder neugieriger Erstbesucher.