



Schon eine alte Volksweisheit sagt:
Lachen ist die beste Medizin.

Wer lacht lebt länger und vor allem gesünder. Lachen ist Ausdruck reinsten Lebensfreude. Glückshormone werden ausgeschüttet und Anspannungen fallen wie durch Zauberhand von einem ab. Es macht nicht nur gute Laune, sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit und die persönliche Ausstrahlung.

Lach dich glücklich

Was kann man sich Schöneres vorstellen, als aus ganzem Herzen zu lachen. Und das in einer entspannten Atmosphäre zusammen mit netten Leuten. Nach einer Stunde Lach-Yoga ist man herrlich entspannt, voller Energie und bester Laune. Hört sich doch traumhaft an, oder? Und das Beste am Lach-Yoga, es ist für jeden geeignet, ob jung oder alt, durchtrainiert oder nicht und kann auch denen helfen, die glauben, nichts zu lachen zu haben. Da der Alltag immer hektischer wird, sieht man kaum noch fröhliche Menschen auf der Straße. Während Kinder bis zu vierhundertmal täglich lachen, bringen es Erwachsene - wenn überhaupt - auf fünfzehnmal. Der Stress im Alltag lässt uns unseren Humor verlieren. Um dieser Entwicklung entgegenzusteuern und Menschen wieder zum Lachen anzuregen, hat Dr. Madan Kataria am 13. März 1995 in Mumbai den ersten Lachclub gegründet.

Was ist Lach-Yoga?

Lach-Yoga oder Hasya-Yoga („hasya“ bedeutet auf Hindi „lachen“) ist eine Mischung aus traditionellen Yoga-Atemtechniken, Dehn- und Klatschübungen und spielerischen Lachübungen, die von Dr. Madan Kataria 1995 entwickelt wurden. Er hat Yoga studiert und in einer der „popular Yoga institutes“ in Mumbai unterrichtet. Als er einen Artikel mit dem Titel „Lachen ist die beste Medizin“ verfassen wollte, kam ihm die Idee, einen Lach-Club in Mumbai zu gründen. Heute findet man überall auf der Welt Lachclubs und Lachtherapeuten, die nach seinem Prinzip arbeiten.



Lachen ist gesund

Lachen macht nicht nur fröhlich, sondern wirkt sich auch positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus. Beim Lachen sind über hundert Muskeln im Einsatz – von der Gesichtsmuskulatur bis zur Atemmuskulatur. Durch das rhythmische Zusammenziehen des Zwerchfells werden Leber, Galle und Milz massiert, sowie die Verdauung angekurbelt.

Lachen wirkt wie eine Sauerstoffdusche. Der Körper nimmt drei- bis viermal mehr Sauerstoff auf als sonst. Die Bronchien werden durchlüftet und Herz und Kreislauf angeregt, die Muskeln entkrampfen sich, Stresshormone abgebaut und der Blutdruck sinkt. Da man beim Lachen – ähnlich wie bei progressiver Muskelentspannung – zwischen Anspannung und Entspannung wechselt, wirkt eine Minute Lachen so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining.

Foto: Dove

Lach-Yoga-Übungen

Lach-Yoga besteht aus einer Mischung aus Lach-, Atem- und Klatschübungen, wie die Ho Ho Ha Ha Ha-Übung, bei der man rhythmisch in die Hände klatscht und gleichzeitig Ho Ho Ha Ha Ha ruft, um die Bauchmuskulatur und den Brustkorb zu trainieren.

Ein Klassiker im Lach-Yoga ist auch das Löwenlachen. Die Hände werden dabei wie Pranken neben das Gesicht gehalten, Augen und Mund werden aufgerissen, und die Zunge heraus gestreckt. Dabei wird gefaucht und anschließend richtig „dreckig“ gelacht.

Beim anschwellenden Lachen wird mit einem leisen Gekichere begonnen, das immer lauter wird, bis es zu einem schallenden Lachen anschwillt. Dabei hält man sich mit den Händen den Bauch vor Lachen.

In eine mit den Händen geformten Schale wird beim Lachen-weiterreichen gelacht und anschließend wird der „Inhalt“ in die Hände des Nachbarn geschüttet.

Weitere Lach-Übungen sind: ins Fäustchen lachen, herzliches Lachen, stilles Lachen, summenendes Lachen, aufschwingendes Lachen und das ein Meter Lachen.

Gelotologie – Die Wissenschaft vom Lachen

Auch wenn der Volksmund schon lange wusste, dass Lachen gesund ist, dauerte es einige Zeit, bis die Wissenschaft dieses Thema aufgriff. Die erfolgreiche Selbsttherapie des Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins, der seine unheilbare Krankheit durch Lachen überwand, gab den Ausschlag dafür, dass die Wissenschaft vom Lachen in den 1970er Jahren zur eigenen Forschungsdisziplin wurde. Ihr Begründer, der Psychiater William Fry, gab ihr den Namen Gelotologie. Gelos stammt aus dem Griechischen und heißt Gelächter oder Lachen. Seitdem erforschen Psychologen, Psychiater und Sozialwissenschaftler in einer Vielzahl von Studien die Wirkung des Lachens auf Emotionen und Gesundheit.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass herzhaftes Lachen die Ausschüttung von Endorphinen anregt, so genannten Glückshormone. Sie wirken schmerzhemmend, beruhigend und angstlösend, verschaffen eine wohlig-glückliche Stimmung bis zu Ekstase, regen den Schlaf an und erhöhen die Wahrnehmung. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt. Tatsächlich haben humorvolle Menschen in der Regel eine stabilere Gesundheit als Miesepeter. >

Lach-Yoga

– Ein Weg zur inneren Zufriedenheit



mavida hat Lachtrainerin und -therapeutin Ute Liebhard über die verschiedenen Aspekte und Effekte von Lach-Yoga befragt. Die ausgebildete Heilpädagogin hält Seminare in Firmen, Schulen und im privaten Bereich, gibt Kurse an Volkshochschulen und leitet seit drei Jahren eine Lachschule in Holzkirchen. Ihr

Motto: „Lachen verbindet, ist gesund und bringt gute Laune“.

Seit drei Jahren unterrichten Sie Lach-Yoga. Wie sind Sie dazu gekommen und welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Vor einigen Jahren steckte ich beruflich in einer schwierigen Situation und merkte, dass ich etwas für mich tun muss. So fing ich mit Lach-Yoga an und schon nach wenigen Stunden ging es mir deutlich besser. Da beschloss ich, mein neu erworbenes Wissen an andere weiterzugeben. Viele, die zu mir in die Stunde kommen, stehen vor ähnlichen Problemen. Das Lachen hilft ihnen, Stress abzubauen, das Leben leichter zu nehmen und auf spielerische Art Lösungen zu finden.

Lach-Yoga wird normalerweise in der Gruppe angeboten. Fällt es den Leuten nicht schwer, vor anderen zu lachen?

Die meisten haben am Anfang Hemmungen, aus sich hinauszugehen. Aber das legt sich schnell. Nicht umsonst heißt es „Lachen ist ansteckend.“ So genannte Spiegelneuronen im Gehirn bewirken, dass Leute zu lachen anfangen, sobald sie sich gegenseitig in die Augen schauen. Während der Übungen Blickkontakt zu halten, ist deshalb sehr wichtig. Mit der Zeit wird man automatisch von der Heiterkeit der anderen mitgerissen. Und gerade die, die sich am Anfang besonders schwer tun, können meist am Ende gar nicht mehr mit dem Lachen aufhören.

Wie ist eine Lachstunde aufgebaut?

Nach einer kurzen theoretischen Einführung gibt es ein Begrüßungsritual, bei dem wir uns gegenseitig in die Augen blicken und anlachen. Danach folgen einige Übungen zum Warmwerden, Ankommen und Loslassen. Nach einer kurzen Pause geht es mit dynamischen Übungen weiter, bei dem der Kreislauf in Schwung kommt und der ganze Körper mit einbezogen ist. Atem- Dehn- und Meditationsübungen runden das Programm ab. Jede Lachübung dauert etwa 20 bis 30 Sekunden.

Normalerweise lacht man über einen Witz oder weil man etwas Lustiges erlebt. Beim Lach-Yoga lacht man ohne

Grund. Kann das ein Lachen aus vollem Herzen ersetzen?

Studien haben gezeigt, dass absichtliches Lachen dieselbe Reaktion im Gehirn auslösen kann wie spontanes Lachen. Beim Lach-Yoga werden durch das motorische Lachen mit der Zeit auch die kognitive Ebene und die emotionale Ebene angeregt. Unser Sinn für Humor wird angesprochen und das Lachen verwandelt sich ganz automatisch in echtes Lachen.

Wie oft muss man lachen, um eine positive Wirkung zu erzielen? Reicht es aus, hin und wieder einen lustigen Film anzusehen, oder muss man dafür regelmäßig trainieren?

Je öfter man lacht, desto ausgeprägter sind die positiven Effekte. Ungefähr nach 15 Minuten herzhaften Lachens entfaltet das so genannte Glückshormon Dopamin seine volle Wirkung. Man fühlt sich leicht und beschwingt, und die Augen fangen an zu leuchten. Diesen Effekt erreicht man nur mit etwas Übung. Um sich mit der Technik vertraut zu machen, bietet sich ein Lach-Yoga-Wochenendkurs an. Danach empfehle ich, mindestens einmal die Woche eine Lach-Yoga-Stunde zu besuchen und sich mehrmals täglich bewusst Zeit zum Lachen zu nehmen. Lächeln Sie sich jeden Morgen nach dem Aufstehen im Spiegel freundlich an und Sie werden mit viel mehr Elan in den Tag starten.

Gibt es für Interessierte eine Möglichkeit, Lach-Yoga zu testen, auch wenn in der Nähe keine Lach-Yoga-Stunden angeboten werden?

Es gibt einige empfehlenswerten Bücher und DVDs. Auf der Internetseite des Verbands der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten findet man eine nach Postleitzahlen geordnete Liste von Therapeuten und Links zu anderen Verbänden. Natürlich kann man auch selber einen Lachclub gründen. Lachen ist eine universale Sprache, welche Menschen unterschiedlicher Herkunft und Status miteinander verbinden und zusammen führen kann. ☒

Lachen tut gut. Wenn Sie mehr Informationen oder einen Trainer in Ihrer Nähe suchen, finden Sie diese unter:

www.lachtrainer.de

www.hoho-haha.de/lachen.html

www.laughteryoga.org

www.humorcare.com