Lachend dem KREBS begegnen

Wie werde ich auch mit der Diagnose einer Krebserkrankung wieder froh?

Krebs stellt für betroffene Menschen einen erschütternden Schock dar. Bei den Betroffenen sinkt verständlicherweise die Stimmung und es werden negative Emotionen, Wut, Trauer und existenzielle Ängste aktiviert. Man macht sich Sorgen über seine eigene Zukunft und die der Familie.
Die anschließende Therapie stellt eine Belastung auf mehreren Ebenen der Persönlichkeit dar.

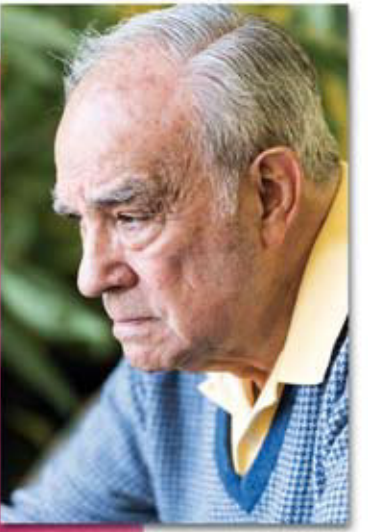
Es resultiert eine Ausnahmesituation, die zu einer anhaltenden Stress-situation führen kann. So ist die gesamte Person, bio-psycho-sozial, betroffen. Die negativen Auswirkungen von Diagnose und Therapie können sogar eine psychotherapeutische Behandlung erforderlich machen.

So hat in den letzten Jahren mehr und mehr das Gebiet der Psychoonkologie an Bedeutung gewonnen.
Unter anderem ist in der Ärzteschaft, angesichts guter onkologischer Therapien mit guten Heilungschancen, die Bedeutung der Lebensqualität zunehmend in den Fokus geraten.

Lachen sorgt dafür, dass die Bösartigkeit des Lebens uns nicht ganz und gar überwältigt!

Charlie Chaplin

Für den betroffenen Patienten entsteht ein Teufelskreis, wenn er durch Erkrankung, Behandlung, Stress und Depression immer mehr in seinen eigentlich vorhandenen positiven Lebensenergien negativ beeinträchtigt, und immer tiefer in eine lähmende Depression hinabgezogen wird.
Manchmal kommen hier sogar Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva) zum Einsatz. Ergänzend können auch komplementär-(medizinische) Maßnahmen die onkologische Therapie unterstützen. Eine neue Methode kristallisiert sich hier in den letzten Jahren heraus und findet Verbreitung. Diese heißt Lachyoga und wurde vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Dazu später mehr.



„Lachen ist die beste Medizin!“

Dies sagt der Volksmund,
und tatsächlich sind viele
positive Auswirkungen von
Lachen auch wissenschaftlich erforscht.

So stärkt es das Immunsystem,
massiert und lockert die inneren Organe,
reduziert Stresshormone,
und vor allem steigert es die gute Laune.

Wer glaubt, dass man nur lachen kann,
wenn man gute Laune hat, täuscht sich.
Es geht auch anders herum! Lachen führt dazu,
dass „Glückshormone“ ausgeschüttet werden,
u.a. die sogenannten Endorphine.
Die Stimmung verbessert sich kurzfristig sofort,
und bei häufigerem Lachen hat man sogar anhaltend
eine gelöstere Gefühlslage.

Auf der einen Seite hat Lachen viele positive Auswirkungen
auf die Gesundheit, aber es hat auch den Effekt,
dass man mit belastenden Situationen besser umgehen kann,
sich sozusagen trotz und alledem AUCH an dem Leben freuen kann.

*“Unter Gesundheit verstehe ich nicht Freisein von Beeinträchtigungen,
sondern die Kraft, mit ihnen zu leben“*

Johann Wolfgang von Goethe

Die Heilung von Norman Cousins

In den 60er Jahren erkrankte der amerikanische Journalist Norman Cousins an einer schweren entzündlichen Erkrankung seiner Wirbelsäule, die mit so heftigen Schmerzen verbunden war, dass er kaum noch schlafen konnte.

Die damaligen Möglichkeiten der Medizin waren so eingeschränkt, dass man ihm nicht ausreichend gegen die Schmerzen helfen konnte.

Als er merkte, dass er für 2-3 Stunden schlafen konnte, nachdem er eine Zeitlang gelacht hatte, kam er auf die Idee, sich selbst mit Lachen zu therapieren.

Er mietete sich in ein Hotel ein, besorgte sich lustige Videos („Dick und Doof“, die „Marx-Brothers“ etc.) und stellte jedem Besucher die Bedingung, dass man ihn zum Lachen bringen möge.

Langsam kam er wieder zu Kräften und genoss noch weitere 24 Jahre lang sein Leben.

Über diesen Genesungsprozess schrieb er ein Buch („Der Arzt in uns selbst“), welches auch viele Wissenschaftler beeindruckte, die daraufhin anfingen die Wirkungen des Lachens genauer zu erforschen.

Scherzen und Lachen trotz Krebs

Nun fragen Sie sich vielleicht, wie soll ich denn nun ins Lachen kommen, wenn mich eine bösartige Erkrankung ereilt hat?“

Im Folgenden drei konventionelle Punkte die helfen können:

1. Sie dürfen jeden Tag lachen! Das hört sich banal an, ist es aber nicht. Sehr häufig lassen wir uns das Lachen verbieten, da es sozial nicht angebracht erscheint. Trotz und sogar wegen Krisen und Dramen im Leben, dürfen wir AUCH jeden Tag lachen. Lassen Sie sich nicht das Lachen verbieten, auch nicht durch sich selbst. Trotz und alledem darf gelacht werden! Lachen kann also eine bewusste Entscheidung zu mehr Lebensqualität darstellen!

2. Umgeben Sie sich mit netten, freundlichen, wertschätzenden, dankbaren, lustigen Menschen, deren Kontakt Ihnen guttut und das Lachen erleichtert.
Überdenken Sie den Kontakt zu Menschen, die Ihnen nicht guttun und das Lachen erschweren.
Es lacht sich in Gesellschaft effektiver, da Lachen verbindet. Man lacht 3000 % (!) mehr, wenn man sich einen lustigen Film in Gesellschaft humorvoller Menschen betrachtet, anstatt ihn sich alleine anzuschauen. Lachen ist auch ein positives gesellschaftliches Phänomen. Auch für das persönliche Umfeld kann wieder erleichternd sein zu lachen. Oftmals trauen sich Angehörige von Erkrankten nicht, da man es evtl. für unangebracht hält, in Anwesenheit einer an Krebs erkrankten Person zu lachen. Wenn die erkrankte Person Lachbereitschaft signalisiert, ist es für Angehörige meistens erleichternd.

3. Lachen mit Grund. Wenden Sie sich trotz und alledem auch der lustigen, der humorvollen Seite des Lebens zu.
Schauen Sie sich heitere Filme an, lesen Sie ein humorvolles Buch, hören Sie sich Witze an, besuchen Sie einen Live Auftritt Ihres Lieblingskomikers. Sie werden sehen: es ist noch nicht Schluss mit Lustig!
Folgenden Witz erzählte ein Krebspatient dem Autor: Kommt ein Reh zum Arzt. Fragt der Arzt: „Was hast du denn?“ Sagt das Reh: „Haarausfall!“ Sagt der Arzt: „Na, dann musst du wohl mal in eine Rehhaarklinik.“

Lachyoga, die bewusste Entscheidung zum Lachen

Lachyoga ist in den vergangenen Jahrzehnten zu einer weltweit beliebten und in über 100 Ländern erfolgreich praktizierten Methode avanciert.

Es ist ein kraftvolles Werkzeug, das nicht nur Geschäftsleuten hilft, Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren, sondern auch zunehmend im therapeutisch-medizinischen Bereich eingesetzt wird.

1995 hat ein indischer Arzt namens Dr. Madan Kataria dieses neue Konzept entwickelt, mit dessen Hilfe jeder von Herzen lachen kann, ohne von Humor oder Witzen abhängig zu sein. Postuliert wird, dass der Körper nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheiden kann und dieselben positiven Resultate erzielt werden. Lachen wird zunehmend Gegenstand der Forschung. Die entsprechende wissenschaftliche Disziplin wird Gelotologie genannt. Auch medizinisch gerät Lachen in den Fokus von Forschern. Eine aktuelle Studie befasst sich mit den positiven Auswirkungen des Lachens auf die Lebensqualität von Patientinnen nach Brustkrebs.

Dr. Madan Kataria

Ihren Namen erhielt die Methode aufgrund der Kombination von anregenden Lachübungen mit Atem-, Dehn- und Streckübungen aus dem Yoga. Durch die forcierte Atmung werden der Körper und das Gehirn intensiv mit Sauerstoff versorgt. Lachyoga kann sportlich ertüchtigend wirken. Man fühlt sich dadurch erfrischt und lebendiger. Die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen (Endorphine) lässt uns Glück empfinden, Schmerzen, Sorgen und Grübeleien treten in den Hintergrund.

Lachen braucht weniger Energie als ein ernstes Gesicht. **Anton Gunzinger**

Lachyoga: Wo, wann und wie?

Lachclub, Lachtreffs und Co

Eine regelmäßige, ehrenamtlich geleitete Lachyoga-Gruppe nennt man „Lachclub“. Diese finden meistens wöchentlich für 1 bis 1,5 Stunden statt. Oftmals wird nur ein kleiner Obolus verlangt bzw. man spendet ein paar Euro, damit die Kosten gedeckt werden können. Alle Lachclubs stehen, nach Postleitzahlen sortiert, auf der Homepage: www.lachclub.info Neben diesen ehrenamtlichen Lachtreffs gibt es auch kommerzielle Lachgruppen, Workshops und Seminare, welche man im Internet finden kann. Geben Sie in eine Suchmaschine, wie z.B. „Google“, Lachyoga und den Namen Ihrer Stadt ein. Ferner bieten auch immer mehr Volkshochschulen Lachyoga-Kurse an.

Es gibt sogar viele Lachclubs im Internet, wo meist jeden Tag für 20 Minuten miteinander gelacht wird. Eine aktuelle Liste dieser kostenlosen „Skype-Lachclubs“ befindet sich auf der Homepage: www.lachyoga-sonne.de, Menüpunkt: „Lachyoga“ und dann „Lachclub“.

Ausbildung an zwei Tagen

Falls Sie intensiver Lachyoga erleben, mehr darüber erfahren und ggf. selber Lachyoga anbieten möchten, besteht die Möglichkeit, sich an zwei Tagen zum Lachyoga-Leiter ausbilden zu lassen. Falls in Ihrer Nähe oder an Ihrem favorisierten Tag kein Lachclub angeboten wird, haben Sie so die Möglichkeit selber einen Lachclub zu eröffnen. Genau diese Motivation hatte auch der Autor, da es keinen Lachclub in Göttingen gab, er aber regelmäßig mit anderen Menschen Lachyoga praktizieren wollte.

Bücher, DVD's, CD's

Eine aktuelle Liste mit empfehlenswerten Produkten finden Sie auf der Homepage www.lachyoga-sonne.de, Menüpunkt: „Lachyoga" und dann „Bücher, CD's und DVD's".
Für alle die keinen Zugang zum Internet haben empfehle ich an dieser Stelle folgendes:

Lachen - trotz und alledem: Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?
Silvia Rößler
ISBN-10: 386616341X - Viele berührende Geschichten und zahlreiche praktische Tipps.

Lachen verbindet
Peter Cubasch
ISBN-10: 3934676324 - Sehr informativ und schön illustriert, ggf. mit einer zusätzlichen Audio-CD.

Lachen ohne Grund
Dr. Madan Kataria
ISBN-10: 3928632930 - Der Klassiker, von dem Begründer des Lachyogas, aber leider nicht ganz aktuell.

Lachyoga - befreit für das Jetzt
Gabriela Leppelt-Remmel - 60 Übungen zum Mitlachen und zahlreiche Informationen.
Die DVD kann auch telefonisch bestellt werden: 040 / 64892391.

Lachyoga im Alltag

Wenn man regelmäßig Lachyoga, z.B. in einem Lachclub, betreibt, führt dies automatisch dazu, dass man auch im Alltag mehr lacht. Mit etwas Übung kann man Lachyoga jedoch auch im Alltag praktizieren, zum Beispiel indem man bestimmte Tätigkeiten (staubsaugen, duschen, während man auf seinen Kaffee wartet, beim Abwaschen, ...) mit absichtlichem Lachen kombiniert, und auch beim Autofahren (das Auto ist, neben der Dusche, eine „narrenfreie Zone", wo sich Menschen mehr trauen als woanders). Besonders, wenn man gestresst ist, sich ärgert oder sich Sorgen macht, ob man pünktlich ankommt, hilft das Lachen sehr. Diese vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten werden bei einer Ausbildung und in einem Tagesworkshop vermittelt.

Ich hoffe, ich konnte Ihre Neugierde wecken und Sie motivieren,
Lachyoga auszuprobieren. Darüber würde ich mich sehr freuen!

Gute Besserung, und bewahren Sie sich Ihre gute Laune bzw. tun Sie etwas dafür!

Ihr Lachyoga-Master-Trainer / Lachtherapeut

Jahrgang 1968
Seminarleiter seit 1999
Lachyoga-Master-Trainer / Lachtherapeut
Heilpraktiker für Psychotherapie
Tanztherapeut / Bewegungstherapeut
Stressmanagement-Trainer
Kursleiter für Autogenes Training
ehem. Fachkrankenpfleger für Anästhesie
und Intensivmedizin

www.lachyoga-sonne.de

Lachyoga-Institut Sonne (LIS)
Egbert Griebeling
Sandersbeek 23
D-37085 Göttingen

Tel.: 0551 / 531 472 6
Mobil: 0171 / 41 31 311
FAX: 0551 / 48 80 52 29

info@lachyoga-sonne.de
www.lachyoga-sonne.de

Schweizer Dependance:
Lerchenhalde 22
CH-8703 Erlenbach

Ihre Fachklinik für onkologische Rehabilitation

In Kooperation mit dem *Lachyoga-Institut Sonne*
Egbert Griebeling www.lachyoga-sonne.de