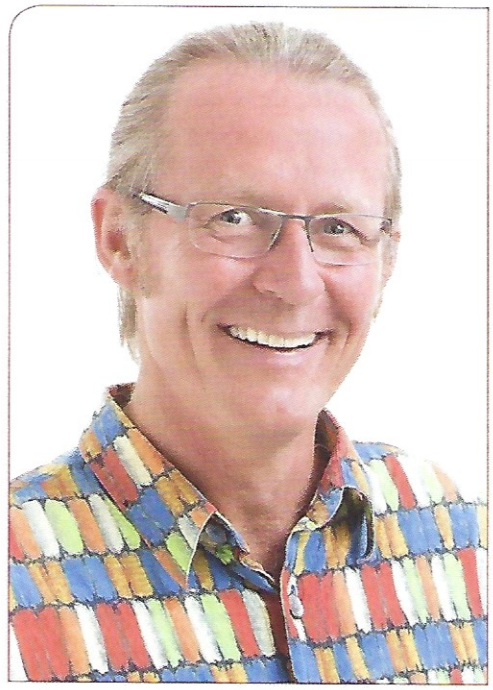
LACHYOGA

DER GESÜNDESTE VIRUS DER WELT

Egbert Griebeling

In den letzten Jahren verbreitete sich diese heitere Methode rasant, wie ein Virus, mit noch ungeahnten Folgen für die Gesundheit und das soziale Leben. Auch in immer mehr Kliniken wird Lachyoga angeboten. Primär für Patienten, aber auch immer häufiger für das Personal.



Egbert Griebeling
Lachyoga-Master-Trainer, Tanztherapeut (animoVida®), Heilpraktiker für Psychotherapie, Kursleiter für Autogenes Training, Stressmanagement-Trainer, ehem. Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivpflege

Kontakt:
www.lachyoga-sonne.de

Aber was ist eigentlich Lachyoga?

Lachyoga ist eine einzigartige Methode wo grundlos, einfach so gelacht wird, ähnlich wie ein Schauspieler, der eine lachende Szene spielt. Und das soll funktionieren, so ganz ohne Witz und Humor? Ja, und zwar lacht man sogar noch viel mehr als beim Witze-Erzählen. Jedoch hat diese Lach-Praktik tatsächlich mit Witzen angefangen. 1995 beschäftigte sich der indische Allgemeinmediziner Dr. Madan Kataria mit dem Lachen, da er einen Artikel zum Thema „Lachen ist die beste Medizin" in einer Fachzeitschrift publizieren wollte. Die wissenschaftlichen Beweise, dass Lachen tatsächlich viele Vorteile für die Gesundheit hat, motivierten ihn derartig, dass er auf die Idee kam, einen „Lachclub" (ehrenamtlich geleiteter, regelmäßiger Lachtreff für Jedermann) zu gründen. Anfangs waren es nur 5 Personen, die sich verabredeten, jeden Morgen für 20 Minuten miteinander zu lachen.

Und wie soll man nun lachen? Kennt jemand einen Witz? So fing es an, aber schon nach 10 Tagen und mittlerweile schon 50 Mitlachern, gingen ihnen die Witze aus bzw. sie wurden schlecht. Manche Leute wollten schon nicht mehr wiederkommen. So erbat sich Dr. Kataria einen Tag Bedenkzeit, um eine Lösung zu finden. Aufgrund eines Artikels über die Wechselwirkung von Körperhaltung, Bewegung bzw. des Körperausdrucks und der emotionalen Stimmung, probierte er am nächsten Morgen mit der Gruppe das grundlose Lachen aus, so wie es ein Schauspieler machen würde. Siehe da, es funktionierte sehr gut und die Mitglieder lachten sogar viel mehr, als beim Witze -Erzählen. Weitere Elemente, wie zum Beispiel spezielle Klatsch-, Stimm-, Dehn- und auch Atemübungen wurden eingebunden. Aufgrund der Atemübungen, welche vom klassischen Yoga entnommen wurden, nannte er es dann Lachyoga (im Sanskrit: Hasya-Yoga). Schnell verbreitete sich die Methode in Indien, den USA, Japan und auch - angefangen in Deutschland - in ganz Europa. Mittlerweile gibt es tausende von Lachclubs in über 100 Ländern. Aber es wird nicht nur in diesen Lachclubs gelacht, sondern auch in Krankenhäusern, Seniorenheimen, Firmen und Institutionen, Kindergärten, Schulen, Universitäten und vielen anderen Bereichen.

Lachyoga in Kliniken

Im therapeutischen Kontext wird Lachyoga am meisten in Rehabilitationskliniken angeboten, zum Beispiel in den Disziplinen Onkologie, Psychosomatik und Orthopädie/Schmerztherapie. Das Potenzial wird jedoch auch zunehmend in Akutkrankenhäusern genutzt, vor allem in der Psychiatrie und der multimodalen Schmerztherapie. Ferner gibt es Lachyoga in Selbsthilfegruppen, Hospizen, Pflegeheimen und Einrichtungen für Senioren oder Menschen mit Behinderungen.

Grundlos, aber nicht nutzlos lachen? Lachen ist die beste Medizin!

Das, was man beim Lachyoga sehr schnell verspürt, ist die Anhebung der Gemütslage. Dabei bewirkt die oben erwähnte Wechselwirkung zwischen Körperhaltung und emotionaler Stimmung, dass es zu einer veränderten Konzentration von Neuropeptiden (zum Beispiel Endorphin, dem „Glückshormon") kommt. Selbst wenn ich nur so tue, als würde es einem gut gehen, hat dies einen positiven Effekt und man fühlt sich tatsächlich besser. Aber das kann sich sehr fremd und ungewohnt anfühlen, vor allem wenn man schon sehr lange nicht mehr gelacht oder gar gelächelt hat. Der Autor erinnert sich noch sehr genau an eine Patientin in einer onkologischen Rehaklinik, die zuerst recht skeptisch und zurückhaltend war. Im Laufe der Stunde wurde sie lockerer und das Lachen hörte sich am Ende der Einheit schon fast ganz frei und natürlich an. Sie war den Tränen nah, verließ den Raum und kam später, als die meisten Patienten weg waren, nochmal zurück und bedankte sich von ganzen Herzen, da sie sehr glücklich war zu erfahren, dass sie doch noch lachen kann. Sie hätte seit über drei Jahren nicht mehr gelacht und daran geglaubt, dass sie nie wieder lachen könnte. Nach Überzeugung des Autors, hätte sie auch höchstwahrscheinlich nie über einen Witz lachen können, aber durch das „einfache Tun, als ob", was jeder kann, der keine ausgeprägte Gesichtsmuskellähmung hat, konnte sie wieder zu der inneren natürlichen „Lachquelle" Kontakt finden.

Lachyoga wird im therapeutischen Bereich primär angeboten, um die Stimmung anzuheben, zur euthymen Aktivierung (eine genussvolle, heitere, aktive Lebenseinstellung – im Gegensatz zu Dysthymie, womit eine leichte aber chronische Depression bezeichnet wird), zur Anhebung des subjektiven Wohlbefinden und sogar als komplementärtherapeutische Intervention bei depressiven Störungen.

Aber auch bei anderen psychischen Erkrankungen kann Lachyoga hilfreich sein. So hat der Therapeut Bendix Landmann in einer der größten Psychiatrien Deutschlands eine Projektstudie durchgeführt und festgestellt, dass Lachyoga selbst bei Patienten mit schwerwiegenden Depressionserkrankungen vorteilhaft sein kann (Effektivitätsnachweis von Lach Yoga als Gruppentherapie in der Akut-Psychiatrie, https://www.skills-for-life.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/Abstract_2014.pdf, letzte Einsichtnahme: 03.08.2018).

Ferner kann Lachyoga folgende positive Effekte auf die Gesundheit haben:

- Schmerzlinderung, gerade bei chronischen Schmerzzuständen ohne erkennbare organische Ursache
- Stärkung der Immunabwehr
- Verbesserung der Schlafqualität
- Herz-Kreislauftraining
- Verbesserung der Lungenfunktion
- Anregung der Verdauung
- Verbesserte/vermehrte Sauerstoffaufnahme und Durchblutung
- Senkung eines leicht erhöhten Blutdrucks
- Bessere Blutzuckerwerte bei Diabetes Mellitus Typ 2

Manche Effekte werden sofort spürbar, wie zum Beispiel die genannte Verbesserung der Stimmung oder auch eine Schmerzlinderung. Andere Vorteile zeigen sich erst dann (bzw. nachhaltig), wenn Lachyoga regelmäßig praktiziert wird. Als minimale „Dosis" empfiehlt der Autor eine Stunde Lachyoga pro Woche (zum Beispiel in einem Lachclub, siehe www.lachclub.info). Wenn man regelmäßig Lachyoga praktiziert, wird man jedoch auch im Alltag viel häufiger, lauter und länger lachen als andere Menschen. Ferner gibt es spezielle Programme („Lachyoga alleine") und Angebote („Skype-Lachclubs") die einem dabei unterstützen, das grundlose Lachen noch mehr im Alltag zu verankern.

Lachen verändert die Sicht auf die Welt

Wenn Lachyoga mehr und mehr integriert wird, verändert sich auch das persönliche Erleben. Häufig wird davon berichtet, dass man gelassener, toleranter, umgänglicher, freundlicher wird, mit negativen Erlebnissen besser umgehen kann („Coping") und auch wieder mehr das Positive im Leben wahrnimmt. Dankbarkeit, Wertschätzung und andere Qualitäten, die nachweislich das „Glücksempfinden" erhöhen können, werden in Lachübungen spielerisch thematisiert, gegebenenfalls kombiniert mit Anregungen, wie man dies auch im Alltag integrieren kann.

Auch schwierige zwischenmenschliche Verhältnisse, können sich mit der Hilfe bestimmter, intensiver, regelmäßig durchgeführter Lachyoga-Übungen verändern, da man

sich selbst verändert. Laut dem Autor, hat Lachyoga viel mit dem „Prinzip Selbstverantwortung“ zu tun. Man kann nicht andere Menschen ändern, nur sich selbst und die Sicht auf die Welt. Das wiederum hat eventuell auch sichtbaren Einfluss auf die Umwelt. Dies kennen wir auch von der Redewendung „Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es heraus.“

Ferner bewirkt die Lachyoga-Praxis, dass man unabhängiger von Gründen zum Lachen wird. Der Autor lacht auch gerne über lustige Videos, aber er braucht es nicht unbedingt. Viele Menschen glauben, wir können nur über lustige Inhalte lachen. Dies ist jedoch nicht der Fall, sondern nur zu 20 % lachen wir, weil wir etwas lustig finden, zu 80 % aus ganz anderer (unbewusster) Motivation. Der Begründer von Lachyoga, Dr. Madan Kataria sagt: „Wenn du mehr Lachen möchtest, fange selbst damit an! Verändere du dich und du veränderst die Welt!“

Dem Autor ist es jedoch wichtig zu erwähnen, dass natürlich auch andere Gefühlsregungen, wie Trauer, Wut und Angst eine Berechtigung haben. Sie gilt es auch wahrzunehmen und ihnen auf angebrachte Weise Ausdruck zu verleihen. Aber Lachyoga ist eine Methode, wo man, nachdem man sich aufgeregt, gejammert und/oder seiner Trauer Ausdruck verschafft hat, sich auch wieder der heiteren Seite des Lebens zuwenden kann.

Lach dich erfolgreich!

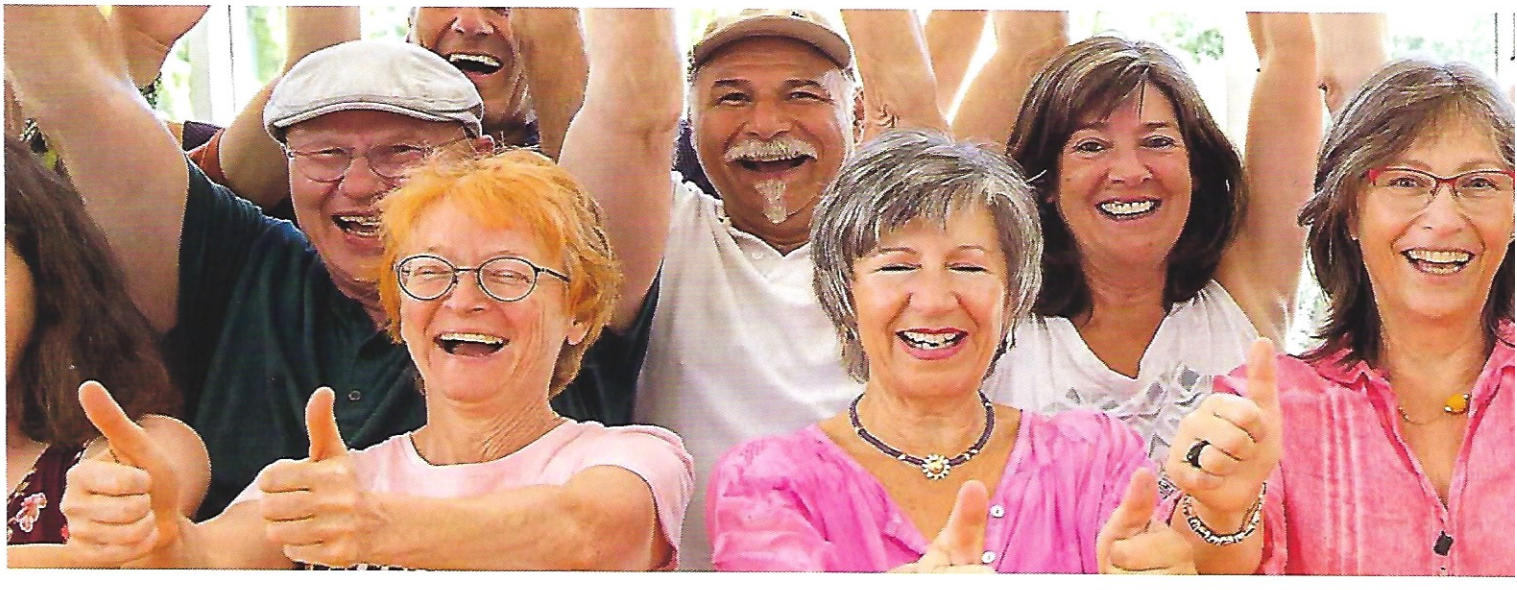
Auch im Berufsleben kann die Integration von Lachyoga erhebliche Vorteile mit sich bringen, fördert es doch die Stressresistenz und Resilienz, die Motivation, Kreativität und die Teamfähigkeit. Von daher wird der Autor auch mehr und mehr von Firmen und Institutionen gebucht. Das größte Kapital eines Unternehmens ist der Mensch! Kluge, innovative Firmen nutzen von daher auch das Potential von Lachyoga.

Lachyoga kann die soziale Kompetenz erhöhen und das Miteinander fördern. Mit lachenden, heiteren, freundlicheren Menschen umgibt man sich einfach lieber als mit griesgrämigen, Sprüche klopfenden Miesepetern.

Und letztlich kann jeder viel eher Herausforderungen bewältigen, wenn man lacht. Wenn allerdings das Leben schwer ist, vergeht uns häufig das Lachen und wir lachen nur wenig bis gar nicht über eigentlich lustige Inhalte. Aber bei Lachyoga braucht es eben keinen Grund zum Lachen, sondern nur die innere Bereitschaft und das schlichte Tun.

Schluss mit Lustig! Sie haben Lachverbot! Oder doch nicht?

Auf die Frage nach bestehenden Kontraindikationen, gibt es nur eingeschränkt eine pauschale Antwort. Es kommt sehr auf den Kontext und die Qualifikation des Lachyoga-Leiters an. Zum Beispiel wird im „freien Kontext“ (Lachclub, VHS-Kurs) davon abgeraten, mit ernsthaft, psychisch erkrankten Menschen Lachyoga zu machen, was sicher richtig und begründet ist. Aber im Kontext einer Psychiatrie, durchgeführt von einem qualifizierten Therapeuten, kann Lachyoga durchaus auch bei Menschen mit



endogener Deppression (je nach Schweregrad, Stadium) hilfreich und indiziert sein. Natürlich sollte jemand mit einer ansteckenden Grippe, seine Viren nicht durch die vermehrte Ausatmung, wie man es beim Lachen macht, durch den Gruppenraum verteilen und andere Menschen anstecken. Aber alleine für sich, kann dieser Mensch jedoch durchaus Lachyoga betreiben. Lachen kann anstrengend und für manche Körperregionen besonders beanspruchend sein. So ist Vorsicht geboten, bei Menschen, die sich nicht belasten können/sollten (strenge Bettruhe) oder bei Menschen, die in den letzten drei Monaten eine größere Operation hatten.

Der Weg zum Lach-Profi!

Und wie wird man nun Lachyoga-Leiter? Die Ausbildung zum zertifizierten Lachyoga-Leiter nach Dr. Madan Kataria/Laughter Yoga International, dauert nur 2 Tage und wird meistens an einem Wochenende, von zertifizierten Lachyoga-Lehrern (Level 2) bzw. Lachyoga-Master-Trainern (Level 3) angeboten.

Der zweite Ausbildungsschritt, ist die fünftägige Lachyoga-Lehrer-Ausbildung. Die Lachyoga-Master-Ausbildung, wird nur persönlich von Dr. Kataria durchgeführt und ist nur besonders erfahrenen Lachyoga-Lehrern vorbehalten. Derzeit gibt es ca. 60 Master-Trainer weltweit.

Zahlreiche Angebote ermöglichen es, dass sich engagierte Lachyoga-Leiter fortbilden, zum Beispiel in den Bereichen „Senioren", Kinder & Jugendliche", „Business", „Laughter-Danza" und „Menschen mit Behinderungen".

Mitte 2018 wurde eine Arbeitsgruppe „Lachyoga im Gesundheitsbereich und in der Therapie" ins Leben gerufen, welche sich damit beschäftigt, Lachyoga in diesem Bereich zu professionalisieren, Menschen zu vernetzen und das Lachyoga mehr zu verankern. Der Autor ist derzeit Ansprechpartner dieser Arbeitsgruppe und kann gerne bei Interesse und weiteren Fragen kontaktiert werden. Auf der Homepage www.lachyoga-sonne.de finden Sie umfangreiche Informationen (Quellenangaben zu Studien, Literaturempfehlungen, uvm.).

(Fotos: Egbert Griebeling)

Kontakt gerne unter:
Lachyoga-Institut Sonne, Sandersbeek 23, D-37085 Göttingen