

Lachen ist die beste Medizin Mit Lachyoga Selbstheilungskräfte aktivieren



**Egbert
Griebeling**
Lachyoga
Master-
Trainer

Jeder weiß es: „Lachen ist die beste Medizin!“ Nur leider lachen wir viel zu wenig. Lachyoga ist eine wunderbar einfache Möglichkeit, um mehr zu lachen. Diese Methode verbreitet sich immer mehr und wird in ganz unterschiedlichen Bereichen angeboten, nicht zuletzt auch in vielen Kliniken, Senioreneinrichtungen und Selbsthilfegruppen.

Was ist Lachyoga?

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, wo jeder ohne Grund lachen kann. Dazu braucht es weder Humor noch Witze oder Comedy. Selbst wenn man das Gefühl hat, nicht lachen zu können, kann man mit Lachyoga lachen. Es reicht völlig aus, lachen zu wollen.

Das Konzept des Lachyoga basiert auf der Tatsache, dass der Körper nicht zwischen einem absichtlichen und einem spontanen Lachen unterscheiden kann. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der Gleiche.

Beim Lachyoga wird mit einem absichtlichen Lachen begonnen, was man auch als eine Art Körperübung bezeichnen kann, die am besten in einer Gruppe mit anderen Menschen praktiziert wird. Mit Blickkontakt und etwas kindlicher Verspieltheit wird aus dem zuerst willkürlichen Lachen häufig ein spontanes Lachen, da Lachen ansteckend ist. Für den positiven Effekt ist das spontane Lachen zwar nicht notwendig, aber wenn es hinzukommt, oder man gar einen richtigen Lachanfall hat, macht es noch mehr Spaß.

Der Grund weshalb es Lachyoga genannt wird ist der, dass Lachübungen mit tiefer Yoga-Atmung (Pranayama-Yoga) kombiniert werden. Dadurch nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und man fühlt sich vitaler und gesünder.

Lachyoga wurde 1995 von einem Arzt, Dr. Madan Kataria aus Indien, mit nur fünf Menschen in einem Park in Mumbai (Bombay) ins Leben gerufen. Diese Methode eroberte schnell die ganze Welt, und **heute gibt es Tausende von Lachclubs in über 100 Ländern – eine richtige Lachpandemie, mit noch unabsehbar positiven Folgen für die Menschheit.**



Neben den Lachclubs wird Lachyoga u.a. auch in Unternehmen, Fitnesscentern, Yoga Studios, Zentren für Senioren, Schulen, Universitäten, Kindergärten, Kliniken und Selbsthilfegruppen praktiziert.

Drei Wege die zum Lachen führen

Charlie Chaplin hat mal gesagt: „Lachen hilft uns, an der Böswilligkeit des Lebens nicht zu zerbrechen.“ Aber wie kommt man ins Lachen, vor allem wenn man nichts zu lachen hat?

Generell können drei Wege unterschieden werden, die zum Lachen führen. Der eine Weg führt über den Verstand (kognitive Komponente), also den Humor bzw. Witz. Gut ist, wenn man ihn versteht! Der zweite Weg führt über ein freudiges Gefühl (emotionale Komponente), z.B. wenn wir nach langer Zeit einen lieben Menschen wiedersehen. Der dritte Weg führt über die Bewegung ins Lachen (motorische Komponente), also über da...

Lachen ist die beste Medizin Mit Lachyoga Selbstheilungskräfte aktivieren

„einfach“ so tun. Letzteres kann fast jede Person jederzeit bewusst tun, im Gegensatz zu den ersten beiden Wegen, die an viele äußere Gegebenheiten gekoppelt sind. **Dieses zuerst bewusste, willkürlich herbeigeführte Lachen ohne Grund ist der wichtigste Faktor bei Lachyoga.**

Positive Auswirkungen von Lachyoga auf die Gesundheit sind u.a.:

- Anhebung der Stimmungslage (euthyme Aktivierung)
- Steigerung der Immunabwehr
- Abbau von Stresshormonen
- Schmerzreduktion
- Verbesserung der Durchblutung und der Lungenfunktion
- Anregung der Verdauung
- Reduktion von Reinfakten
- Besserung diverser seelischer Erkrankungen

Ferner verändert sich das persönliche Erleben durch die regelmäßige Lachyoga-Praxis. Man sieht wieder mehr das „halbvoll“, statt das „halbleere Glas“. Es fördert eine optimistische, positive Sicht auf das Leben.

Auch im sozialen Miteinander führt Lachyoga zu positiven Veränderungen. „Ein Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen“, sagte einmal der dänisch-amerikanische Pianist und Komödiant Victor Borge. Diese Wirkungen nutzen u.a. auch viele Unternehmen im Rahmen von Teambuildingmaßnahmen.

Kontraindikationen

Je nach Setting und bei professioneller Anwendung gibt es nur wenige Kontraindikationen. Generell sollte eine leichte körperliche Belastung möglich und erlaubt sein. Eine aku-

te ansteckende Erkrankung, z.B. auch eine bakterielle oder virale Erkältung, schließt die Teilnahme an einer Gruppensitzung aus. Patienten nach größeren Operationen sollten innerhalb der nächsten drei Monate nur vorsichtig und unter Anleitung eines medizinisch kundigen Lachyoga-Therapeuten diese Methode anwenden.



Die Lachwissenschaft

Der Amerikaner William F. Fry, der Mitte der 60er Jahre damit begann, das Lachen zu erforschen, gilt als Begründer der Gelotologie (vom griechischen Wort **gélōs** = Lachen). Die Geschichte Norman Cousins, welcher sich durch Lachen von einer lebensbedrohlichen Spondylarthritis heilte, beflügelte diesen neuen Wissenschaftszweig.

Auch wenn es schon sehr zahlreiche Untersuchungen gibt, welche die positiven Effekte von Lachen bewiesen haben, gibt es derzeit noch recht wenige Lachyoga-Forschungen. Es kann jedoch davon ausgegangen werden, dass die meisten Studienergebnisse für das Lachen auch auf Lachyoga zutreffen.

Simona Krebs, eine Krankenschwester mit akademischen Abschluss, hat in einer Studie darlegen können, dass Lachyoga positive Effekte bei Diabetes Mellitus Typ 2 und bei leichtem unbehandeltem Bluthochdruck hat.

Sehr vielversprechende Ergebnisse in der Behandlung von u.a. schweren Depressionen, konnte eine Pilotstudie zeigen, die von Dipl.

Lachen ist die beste Medizin Mit Lachyoga Selbstheilungskräfte aktivieren

Soz. Päd. Bendix Landmann an der LVR Klinik Bonn durchgeführt wurde.

Fazit

Lachyoga ist als präventive Maßnahme sehr sinnvoll. Gerade auch in meiner Tätigkeit an fünf Kliniken wird mir immer wieder berichtet, wie viel Kraft das (teilweise verlorene) Lachen den Patienten gibt und, wie es ihnen geholfen hat, aus der „Opfer-Rolle“ herauszukommen und mit mehr Selbstverantwortung ihr Leben neu zu gestalten.

Es bleibt abzuwarten welche weiteren Forschungsergebnisse die Zukunft bringt, aber schon jetzt sind sich viele Menschen in Gesundheitsberufen einig, dass Lachen ein universelles, unterstützendes Heilmittel ist.

Kontakt:

Egbert Griebeling
Lachyoga-Master-Trainer
Tanztherapeut (animoVida®)
Heilpraktiker für Psychotherapie, ehem.
Fachkrankenpfleger für Anästhesie und
Intensivpflege
Lachyoga-Institut Sonne
0551 / 5314726
www.lachyoga-sonne.de
info@lachyoga-sonne.de