



Alle Fotos: Egbert Griebeling

Die heiterste Therapie der Welt

Egbert Griebeling

Lachyoga wird von vielen Kliniken als sehr effektive komplementär-therapeutische Methode bei leichten depressiven Störungen eingesetzt. Doch sie bringt auch für Menschen einen Gewinn, denen es gut geht, die gerne lachen und die sich der heiteren Seite des Lebens zuwenden wollen, wie unser Autor berichtet.

Lachyoga ist eine einzigartige Methode, bei der grundlos, also ganz ohne Witze, Humor oder Comedy, gelacht wird. Man tut so, als ob man lachen würde, benutzt also ein bewusstes, absichtliches Lachen, ähnlich wie es ein Schauspieler verwendet.

Witzeln im „Lachclub“

Angefangen hat alles jedoch mit Witzen. 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 veröffentlichen wollte. Die wissenschaftlichen Beweise, dass Lachen tatsächlich viele Vorteile für die Gesundheit hat, motivierten ihn derart, dass er auf die Idee kam, einen „Lachclub“ zu gründen. Am Anfang waren es nur fünf Personen, die sich verabredeten, jeden Morgen innerhalb eines Zeitraums von 20 Minuten

miteinander zu lachen. Es lag erst einmal nahe, es mit Witzen zu probieren. Aber schon nach zehn Tagen gingen den mittlerweile fünfzig Mitlacher:innen die Witze aus bzw. sie wurden sexistisch, rassistisch etc., weil man sich ja oft in Witzen über andere lustig macht. Manche Teilnehmer:innen wollten daher nicht mehr wiederkommen. So erbat sich der ehrenamtliche „Lachguru“ einen Tag Bedenkzeit, um eine Lösung zu finden. Nun ist die Wechselwirkung zwischen Körperhaltung, Bewegung und Körperausdruck und der emotionalen Stimmung seit Langem bekannt. Sie ist das Grundprinzip von „Embodiment“, einem Effekt, der in vielen körperorientierten Therapien erzielt werden kann. Dr. Kataria hatte in einem Fachartikel darüber gelesen und kam so auf die Idee, es am nächsten Morgen mit dem grundlosen Lachen zu versuchen. Es funktionierte so gut, dass die Mitglieder sogar noch viel mehr als beim Erzählen von Witzen lachten.

Schnelle Verbreitung der Lachyoga-Methoden

Neben dem Lachen kamen dann bald weitere Elemente, wie etwa spezielle Klatsch-, Stimm-, Dehn- und auch Atemübungen, hinzu. Aufgrund der Atemübungen, welche aus dem klassischen

Yoga herkommen, nannte Kataria seine Methode Lach-Yoga (oder in Sanskrit Hasya-Yoga). Schnell verbreitete sich die Methode weltweit. Es gibt tausende von Lachclubs in über 100 Ländern. Aber nicht nur dort wird gelacht, sondern auch in Kliniken, Seniorenheimen, Kindergärten, Schulen, Universitäten und auch in Firmen und Institutionen.

Im Laufe der Corona-Pandemie sind viele Online-Angebote hinzugekommen, die auch weiterhin Bestand haben. Das Online-Format hat diverse Vorteile, wenn auch die Lachenergie bei Präsenzveranstaltungen eine andere ist.

Lachen ist die beste Medizin!

Lachyoga wird häufig in Rehabilitationskliniken angeboten, vor allem in den Bereichen Psychosomatik, Onkologie und Orthopädie/Schmerztherapie. Die heilsamen Wirkungen des Lachens werden jedoch auch in Akutkrankenhäusern genutzt, dort besonders in der Psychiatrie und der multimodalen Schmerztherapie. Ferner gibt es Lachyoga in Selbsthilfegruppen, Hospizen, Pflegeheimen und Einrichtungen für Senioren oder Menschen mit Behinderungen.

Beim Lachyoga verspürt man schnell, wie sich die Gemütsverfassung anhebt. Dabei bewirkt die oben erwähnte Wechselwirkung zwischen Körperhaltung und emotionaler Stimmung, dass es zu einer veränderten Konzentration von Neuropeptiden („Glückshormonen“) kommt. Das bekannteste Hormon ist das Endorphin, aber auch auf Serotonin, Dopamin und Oxytocin soll Lachen einen Einfluss haben. Und selbst wenn man nur so tut, als würde man lachen, stellt sich dieser positive Effekt ein und man fühlt sich tatsächlich besser. Eine Studie, die den positiven Einfluss von Lachyoga auf das subjektive Wohlbefinden belegt, ist die Dissertation des Gynäkologen und Lachyoga-Lehrers Dr. Rüdiger Lewin mit dem Titel „Lachen hilft!“ (2021). Dabei wurde Hasya-Yoga zur Förderung der Lebensqualität bei Patientinnen nach Brustkrebs eingesetzt.

Lachyoga wird im therapeutischen Bereich primär deswegen angeboten, um die Stimmung anzuheben, aber auch zur euthymen Aktivierung und sogar als komplementär-therapeutische Intervention bei depressiven Störungen.

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 selbst bei Patient:innen mit schwerwiegenden psychischen Erkrankungen Lachyoga vorteilhaft sein kann.

Viele positive Erfahrungen konnten auch in der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen gemacht werden. Der Autor hat in seiner klinischen Tätigkeit zahlreiche Rückmeldungen erhalten, dass die Schmerzsymptomatik teilweise für Tage nach einer Lachyoga-Einheit sehr stark reduziert bis nicht mehr vorhanden war. Zudem hat die Wissenschaft vom Lachen, die Gelotologie, nach der Veröffentlichung des Buches „Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient“ (1979) einen Boom erfahren. Darin beschreibt der Journalist Norman Cousins seinen schmerzhaften Leidensweg bedingt durch eine Spondyloarthritis und seine Selbstheilung mit Lachen und Vitamin C.

Ferner kann Lachyoga folgende positive Effekte auf die Gesundheit haben:

- Stärkung der Immunabwehr
- Verbesserte Schlafqualität
- Herz-Kreislauf-Training
- Verbesserung der Lungenfunktion
- Anregung der Verdauung
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme und Durchblutung
- Senkung eines leicht erhöhten Blutdrucks
- Bessere Blutzuckerwerte bei Diabetes Mellitus Typ 2

Manche Effekte werden sofort spürbar, wie etwa 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 30 bis 60 Minuten Lachyoga pro Woche, zum Beispiel in einem Lachclub. Wenn man regelmäßig Lachyoga praktiziert, wird man jedoch auch im Alltag viel häufiger, lauter und länger lachen als andere Menschen, sei es mit oder ohne Grund.

Lachen verändert den Blick auf die Welt

Wenn Lachyoga bzw. das absichtliche Lachen mehr und mehr Bestandteil des alltäglichen Lebens 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 das Positi-



„Häufig wird davon berichtet, dass man gelassener, toleranter, umgänglicher, freundlicher wird und mit negativen Erlebnissen besser umgehen kann.“

ve im Leben wieder stärker wahrnimmt. Dankbarkeit, Wertschätzung und andere Qualitäten, die nachweislich das Glücksempfinden erhöhen können, werden in Lachübungen spielerisch gefördert. Zudem erhalten die Teilnehmer:innen Anregungen zum Weiterüben im Alltag.

Auch schwierige zwischenmenschliche Verhältnisse können sich mithilfe bestimmter intensiver, regelmäßig durchgeführter Lachyoga-Übungen verändern, da sie uns selbst verändern. Lachyoga hat in den Augen des Autors viel mit dem Prinzip Selbstverantwortung zu tun. Wir können nicht andere Menschen ändern, nur uns selbst und unsere eigene Sicht auf die Welt. Das wiederum hat sichtbaren Einfluss auf unsere Umwelt. Denn: „Wie wir in den Wald hineinrufen, so schallt es heraus.“

Ferner bewirkt die Lachyoga-Praxis, dass unsere eigene Heiterkeit weniger von



äußeren Faktoren abhängig ist. Der Autor lacht auch gerne über lustige Videos, aber braucht sie nicht unbedingt. Viele Menschen glauben, wir können nur über lustige Inhalte lachen. Jedoch lachen wir nur zu 20 %, weil wir etwas lustig finden, und zu 80 % aus ganz anderen (unbewussten) Motivationen heraus. Dr. Kataria sagt: „Wenn du mehr Lachen möchtest, fange selbst damit an! Verändere dich und du veränderst die Welt!“

Natürlich haben auch andere Gefühlsregungen wie Trauer, Wut und Angst eine Berechtigung. Auch sie gilt es wahrzunehmen und ihnen in angemessener Weise Ausdruck zu verleihen. Aber Lachyoga ist eine Methode, mit der man sich, nachdem man sich aufgeregt, gejamert und/oder seiner Trauer Ausdruck verschafft hat, 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 Stressresistenz und Resilienz, Motivation, Kreativität und Teamfähigkeit. Mehr und mehr Firmen und Institutionen buchen Lachyoga-Kurse. Das größte Kapital eines Unternehmens ist der Mensch! Kluge, innovative Firmen nutzen deshalb auch das Potential dieser heiteren Methode.

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

Letztlich lassen sich Herausforderungen leichter bewältigen, wenn wir lachen. Wenn allerdings das Leben schwer ist, vergeht uns häufig das Lachen und wir lachen nur wenig bis gar nicht über eigentlich lustige Inhalte. Aber beim Lachyoga braucht es eben keinen Anlass zum Lachen, sondern nur die innere Bereitschaft und das schlichte Tun.

Lachverbot?!

Auf die Frage nach bestehenden Kontraindikationen gibt es nur eingeschränkt eine pauschale Antwort. Es kommt sehr auf den Kontext und die Qualifikation der/

des Lachyoga-Leiterin/Leiters an. Zum Beispiel wird im „freien Kontext“ (Lachclub, VHS-Kurs) davon abgeraten, mit ernsthaft psychisch erkrankten Menschen Lachyoga zu praktizieren. Aber im Kontext einer Psychiatrie, durchgeführt von einer/einem qualifizierten Therapeutin/Therapeuten, kann Lachyoga durchaus auch bei Menschen mit endogener Depression (je nach Schweregrad und Stadium) hilfreich und indiziert sein.

Natürlich sollte jemand mit einer ansteckenden Grippe seine Viren nicht durch die vermehrte Ausatmung, wie dies beim Lachen geschieht, im Gruppenraum verteilen und andere Menschen anstecken. Aber allein für sich kann dieser Mensch durchaus Lachyoga betreiben. Lachen kann anstrengend und für manche Körperregionen besonders beanspruchend sein. So ist Vorsicht geboten bei Menschen, die sich nicht belasten können oder sollten (strenge Bettruhe), oder bei Personen, die in den letzten drei Monaten eine größere Operation hatten.

Wie wird man Lachyoga-Leiter:in?

Die Ausbildung zur/zum zertifizierten Lachyoga-Leiter:in nach Dr. Madan Kataria (Laughter Yoga International) dauert nur zwei Tage und wird meistens an einem Wochenende von zertifizierten Lachyoga-Lehrer:innen (Level 2) bzw. Lachyoga-Master-Trainer:innen (Level 3) angeboten.

Der zweite Ausbildungsschritt ist das fünftägige Training zur/zum Lachyoga-Lehrer:in. Lachyoga-Master:innen werden nur persönlich von Dr. Kataria ausgebildet; diese Ausbildung ist besonders erfahrenen Lachyoga-Lehrer:innen vorbehalten.

Zahlreiche Angebote ermöglichen die weitere Fortbildung, zum Beispiel in den Bereichen Senioren, Kinder und Jugendliche, Business, „LaughterDanza“ und Lachyoga mit Menschen mit Behinderung. ■

Auf der Homepage www.lachyoga-sonne.de finden Sie umfangreiche Informationen (Quellenangaben zu Studien, Literaturempfehlungen u.v.m.) sowie eine Liste der regelmäßigen Lachtreffen, die entweder in Präsenz oder im Rahmen von Zoom-Meetings stattfinden.

Egbert Griebeling

ist Lachyoga-Master-Trainer, Tanztherapeut (animoVida®), Heilpraktiker für Psychotherapie, Kursleiter für Autogenes Training, Stressmanagement- und Happiness-Trainer, ehem. Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege.

Ars aeterna

Karten und Wandbilder
mit dem Charme
historischer Illustrationen



Grußkarten · Bildkarten
Trauerkarten

www.ars-aeterna.de