



## Lach-Yoga oder besser leben durch Lachen

- Wie oft lachen Sie wirklich herzlich und laut pro Tag?
- Vergehen in Ihrem Leben auch Tage, an denen Sie kein einziges Mal wirklich herzlich gelacht haben?

Da sind Sie kein Einzelfall. Und das, obwohl wir im frühen Kindesalter bis zu 400-mal pro Tag gelacht haben – auch ohne Witze und triftigen Grund!

Es braucht keine wissenschaftlichen Beweise um glauben zu können, dass Lachen die Stimmung hebt, mensch sich blitzartig gut und gelöst fühlt – dies haben wir alles schon erlebt und am eigenen Leib erfahren. Über die tiefgehenden und umfassenden positiven und auch wissenschaftlich untersuchten und bewiesenen Auswirkungen von Lachen wird an späterer Stelle noch eingegangen werden. Es soll zuerst die Entstehung und Entwicklung von Lach-Yoga näher vorgestellt werden. Lach-Yoga (Sanskrit Hasya-Yoga) ist ein Weg ist, wieder mehr Lachen ins Leben zu bringen.

Dr. Madan Kataria, ein in Mumbai praktizierender Arzt, stieß im Rahmen seiner Recherchen im Zusammenhang mit einem Artikel zum Thema „Lachen – die beste Medizin“, den er 1995 für ein Gesundheitsjournal schrieb, auf viele aktuelle Forschungsberichte zu den zahlreichen erwiesenen Vorteilen von Lachen für Körper, Geist und Seele. Er beschloss daraufhin, die Wirkungen von Lachen bei sich selbst und anderen praktisch zu überprüfen. Am 13. März 1995 um 7 Uhr in der Früh überzeugte er in einem öffentlichen Park in Mumbai vier ihm bis dato noch unbekannte Personen mit ihm einen „Lachclub“ zu starten und gemeinsam im Park zu lachen.

Innerhalb weniger Tage wuchs diese Lachgruppe auf 50 Mitglieder an. Während der ersten Treffen standen die Teilnehmenden im Kreis, eine Person ging in die Mitte und erzählte einen Witz oder eine lustige Geschichte, um das Lachen und den Spaß zu initiieren. Nach 2 Wochen jedoch kam es zu einer Krise: die guten Witze waren ausgegangen und verletzende Themen kamen auf. Beleidigte Mitglieder des Lachclubs beschwerten sich und forderten eine Schließung desselben.

Dr. Kataria suchte nach einer Lösung. Und er fand die Antwort in seinen wissenschaftlichen Unterlagen: der menschliche Körper kann nicht unterscheiden zwischen echtem und gespielter Lachen. In beiden Fällen wird dieselbe „Glücks-Chemie“ produziert.

Der Arzt setzte dieses Wissen in die Praxis um. Er bat die skeptischen Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lachclubs, mit ihm eine Minute lang das Lachen zu simulieren.

Das Ergebnis war für alle verblüffend. Innerhalb kurzer Zeit lachte die Gruppe wie nie zuvor. Bei manchen TeilnehmerInnen wurde aus dem gespielten Lachen sehr schnell ein echtes Lachen und dieses wiederum steckte die anderen an. Das herzliche Lachen im Park dauerte fast 10 Minuten an – das waren der Durchbruch und die Geburtsstunde von Lach-Yoga.

Dr. Kataria erkannte, dass es außer Humor auch noch andere Wege gibt, Lachen zu stimulieren. Er entwickelte ein Repertoire an Übungen, das letztendlich aus einer Mischung aus tiefer Yoga-Atmung, einfachen, wohltuenden Körperübungen, Übungen zur Förderung von kindlich-spielerischem Verhalten und Lachübungen besteht.

Lachyoga kann definiert werden als Training, das bewusst induziertes Lachen (Lachen ohne Grund) mit Yoga-Atemtechniken, einfachen Körperübungen und spielerischen/pantomimischen Bewegungen kombiniert. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Körper nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden kann. Lachyoga ist die einzige Technik, die erwachsenen Menschen herzhaftes, anhaltendes Lachen ermöglicht, ohne dabei das kognitive Denken zu involvieren. Es umgeht unseren Intellekt, der normalerweise natürliches Lachen hemmt. Der kindliche Geist und die spielerische Einstellung kann neu entdeckt und gefördert werden.

Die Lachclub- bzw. Lachyoga Bewegung, welche 1995 mit 5 Menschen in Mumbai begann, breitete sich rasch in ganz Indien und in weiterer Folge weltweit aus. Heute wird Lachyoga in über 60 Ländern der Erde praktiziert.

Viele Menschen haben zur Entwicklung des modernen, therapeutischen Lachens beigetragen. Dr. Kataria war u. a. beeinflusst von dem Psychiater Dr. William Fry, der auch als „Vater der Gelotologie“, also der Wissenschaft von den Auswirkungen von Lachen, bezeichnet wird. Er zeigte u. a. auf, dass Lachen zur Ausschüttung von Endorphinen führt (natürliche Schmerzstiller, „Glückshormone“).

Auch die Forschungsarbeiten von Dr. Lee Berk, einem Psychoneuroimmunologen, bezog Herr Dr. Kataria in seine Recherchen ein. Die Psychoneuroimmunologie(PNI) ist ein Forschungsgebiet, das sich mit den Wechselwirkungen des Nerven-, des Hormon- und des Immunsystems beschäftigt. Dr. Berk und sein Team untersuchten u.a. die Auswirkungen von herzhaftem Lachen bei Herzinfarkt-PatientInnen.

In einer Studie wurden die Versuchspersonen in 2 Gruppen unterteilt. Eine Gruppe erhielt die medizinische Standardversorgung, die andere Gruppe schaute täglich 30 Minuten lang humorvolle Filme an. Nach einem Jahr hatten die Mitglieder der „Humor-Gruppe“ weniger Herzrhythmus-Störungen, einen niedrigeren Blutdruck, einen niedrigeren Anteil an Stresshormonen und sie benötigten weniger Medikamente. Die Personen der Vergleichsgruppe hatte 2,5-mal öfter Herzattacken als jene in der Humorgruppe.

Ein Mann sei in diesem Zusammenhang noch erwähnt, der international bekannt ist: Dr. Hunter (Patch) Adams, der in dem gleichnamigen Kinofilm 1998 („Patch Adams“) von Robin Williams dargestellt wurde, und Millionen von Menschen dazu inspirierte, Spaß und Lachen in die Welt der Krankenhäuser einfließen zu lassen. Durch seine Arbeit gibt es heute tausende von „Therapie-Clowns“, die als Clinic Clowns oder auch Rote Nasen-Doktoren in den Krankenhäusern mitwirken, den Krankenhausaufenthalt zu erleichtern und Heilungsprozesse zu fördern.

### **Wie herzhaftes Lachen bzw. Lachyoga wirkt:**

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen über die Auswirkungen von Lachen bzw. Lachyoga. Es wirkt sich positiv und mannigfaltig auf den gesamten Organismus aus. Um nur einige Beispiele anzuführen: die Durchblutung wird gesteigert, der Atem vertieft, das Immun- und Lymphsystem stimuliert und gestärkt. Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone ausgeschüttet. Das Herz-Kreislaufsystem wird positiv beeinflusst. Lachen trainiert unseren Körper, vor allem die Rumpfmuskulatur – beim Lachen werden 300 (!) Muskeln aktiviert. Etc. etc.

Lachyoga wirkt auch auf mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene. Durch Lachen ist es für uns leichter, mit dem Leben und seinen Herausforderungen zurechtzukommen. Es bringt uns sofort und intensiv in den gegenwärtigen Moment. Und nur im Hier und Jetzt können wir Glück erleben. Es geht nicht darum, unangenehme Gefühle oder Probleme wegzulachen. Durch Lachyoga finden wir jedoch einen heilsamen Abstand zu den Herausforderungen und Konflikten des Lebens und es verändert und erweitert unsere Perspektive. Es gelingt leichter, positive Energien aufzubauen, Selbstvertrauen wird gestärkt, Kommunikation erleichtert und verbessert. Lachyoga steigert die emotionale Intelligenz und Kreativität.

Es gibt zahlreiche Lachyoga-Übungen, die je nach zeitlichen Möglichkeiten, Zielgruppe und auch Intention angewendet werden können. Lachyoga kann in kurzen Sequenzen, die wenige Minuten dauern oder auch in längeren Sitzungen, ab 30 Minuten und auch in Workshops, die mehrere Tage dauern, angewendet werden. Hier einige Bereiche, in denen Lachyoga schon erfolgreich angeboten und angewandt wurde: als Teil der Positiven Psychologie in therapeutischen Settings, in sämtlichen Einrichtungen der Erwachsenenbildung, in Fitness-Studios, Altersheimen, im Geschäftsleben (z. B. zur Teambildung, bei Firmenausflügen, zur Auflockerung bei Konferenzen, Klausuren, etc.), in Schulen (Lachen wirkt sich positiv auf Lernen, Motivation und Kreativität aus), in Krankenhäusern, Selbsthilfegruppen, bei privaten Festen etc.

Lach-Yoga kann schnell und ohne Hilfsmittel angewendet werden. Es sei noch eine Übung vorgestellt, die von jedermann und jederfrau im Alltag einfach praktiziert werden kann. Wenn Sie sich das nächste Mal in einer Situation befinden, in der Sie sich normalerweise ärgern (z.B. jemand lässt Sie warten, im Straßenverkehr werden Sie geschnitten, die Telefonrechnung ist wesentlich höher als erwartet....) - lachen Sie einfach: laut, herzlich und lang. Probieren Sie es aus! Wetten, dass sich Ihre „Lachfrequenz“ im Alltag schnell steigern wird....



*Helga Holczik*

**Autorin:** Mag.<sup>a</sup> Helga Holczik, zertifizierte Lachyoga-Leiterin; bietet Lachyoga-Seminare an.

Arbeitet als Hatha-, Hormon- und Lachyoga-Lehrerin, Psychotherapeutin, Coach, Supervisorin, Diplom-Heil- und Sonderpädagogin in freier Praxis in Wien.

**Kontakt:** [www.helga-holczik.at](http://www.helga-holczik.at); [helga.holczik@aon.at](mailto:helga.holczik@aon.at); 01/2145187; 0699/10792292.