

Wer lacht, hat's besser

Selbst wer meint, keinen Grund zum Lachen zu haben, könnte es mit Lachyoga versuchen. Diese Methode vertreibt trübe Gedanken und macht im besten Fall sogar gesund. Eleonore Bayer



Mag.ª Monika Müksch macht ihr Lachen zum Beruf.

Hoho. Hahaha ... hoho hahaha ... Eine Gruppe erwachsener Menschen skandiert diese Rufe, klatscht und wippt mit den Knien rhythmisch dazu. Beim Hahaha-Rufen wenden sich die Leute einander zu, schauen einander in die Augen und versuchen einander anzulächeln. Mit

dieser Aufwärmübung startet der »Hernalser Lachklub« im Wiener Seminarzentrum »My Way« sein Trainingsprogramm für die Lachmuskeln. Eine Dreiviertelstunde lang animiert Mag.ª Monika Müksch zum Lachen ohne Grund. Aus dem anfangs etwas verkrampften Hochziehen der Mundwinkel wird im Laufe der Übungen tatsächlich ein kräftiges, lautes, zwei Minuten dauerndes Lachen, das ganz schön anstrengt. Tiefes Durchatmen, Strecken und Dehnen gibt Energie für die nächste Lachsalve. Immer gelöster und fröhlicher wirkt die Gruppe.

Die vor rund 40 Jahren entstandene Lachforschung, Gelotologie genannt, konnte nachweisen, dass Lachen Endorphine, Glückshormone, und entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen im Körper freisetzt. Es wirkt dadurch stärkend auf das Immun- und das Herz-Kreislauf-System. Eine Erkenntnis, die im Sprichwort »Lachen ist die beste Medizin« schon lange als Volksweisheit bekannt ist. Doch immer mehr Menschen verlieren im Laufe ihres Lebens die Lust am Lachen. Während ein Kind aufgrund seiner Fröhlichkeit rund 400 Mal pro Tag lacht, machen dies Erwachsene durchschnittlich nur noch 15 Mal.

Grundlos lachen. Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 »Lachyoga« erfunden,

eine Methode, die Menschen wieder zum Lachen bringen soll. Er stellte fest, dass Witze keineswegs alle zum Lachen motivieren. Deswegen propagiert er »Lachen ohne Grund«. Die Forschung konnte nachweisen, dass dabei dieselben Effekte im Gehirn ausgelöst werden wie durch spontanes, natürliches Lachen. Mit Hilfe von Pantomime, Grimassenschneiden, spielerischen Elementen und Bewegung wird man zum Lachen angeregt.

In einem Park in Bombay startete Dr. Kataria seine ersten Versuche mit Lachgruppen. Während die anderen Leute am Morgen Yogaübungen im Park machten, motivierte der Arzt seine Gruppe zum Lachen, zur Bewegung und zum bewussten Atmen. Die Öffentlichkeit wurde auf seine Methode aufmerksam. Sehr rasch entstanden seither nicht nur in Indien, sondern auch in Europa Lachgruppen, die sich regelmäßig treffen. Weltweit sind bisher rund 2.500 als »Laughter-Club Members« registriert. Diese Bewegung proklamierte den ersten Sonntag im Mai zum Weltlachtag.

Ellen Marion Müller führte Lachyoga 2002 in Österreich ein, um »mit Lachen Gesundheit zu fördern und Stress abzubauen«. Die gebürtige Salzburgerin wirkte früher als Coach für Führungskräfte in der Wirtschaft.



Ellen Marion Müller brachte Lachyoga nach Österreich.

Sie hat ihre Fröhlichkeit und Lachfreudigkeit nie verloren, bezeichnet sich als »gelophil«, lachfreudig. Deshalb weckte Dr. Katarias Methode ihr Interesse.

»Das Kind im Menschen und seine spielerischen Fähigkeiten« will Ellen Marion Müller wieder wecken. Sie betont,

»Wer lacht, begegnet seiner Umwelt anders als ein pessimistischer, trauriger Mensch. Einem lachenden Menschen gelingt es besser, mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen gut umzugehen. Daraus erwachsen Gelassenheit, Mut und mehr Vertrauen im Umgang mit anderen Menschen.«



Peter Cubasch

dass weder Humor noch besondere Fähigkeiten Voraussetzung für die Ausübung von Lachyoga sind. Lediglich der Wunsch, wieder mehr im Leben lachen zu können, sollte vorhanden sein. Wichtig ist aber auch die Bereitschaft, den Intellekt für einige Zeit ruhen zu lassen. Lachen und Denken passen nicht zusammen. »Beim Lachen steht das Denken still«, erklärt die Trainerin. So kann man leichter loslassen, Probleme, die einen quälen, für kurze Zeit vergessen. »Es ist eine tolle Form der Meditation. In diesem Zustand des ‚Nicht-Verstandes‘ wird Stress effizient abgebaut. Die Selbstheilungskräfte des Geistes werden aktiviert.«

Müller hebt allerdings hervor, dass Lachyoga nur als eine präventive und unterstützende Begleitmaßnahme angesehen werden darf. Alle von ihr ausgebildeten TrainerInnen müssen sich verpflichten, Lachyoga nicht als Ersatz für Psychotherapie oder ärztliche Behandlung, zum Beispiel bei Depressionen, anzubieten.

In der Atemtherapie setzt der Vorarlberger Peter Cubasch, ebenfalls ein Schüler des Lachyoga-Begründers Dr. Kataria, Lachen



Lachenlernen erfordert Blickkontakt, Lachen auch ohne Grund und mit Bewegung.



»Handylachen« will zum Lachen bei alltäglichen Situationen motivieren.

gezielt ein. Bei beiden Funktionen spielt das Zwerchfell eine wesentliche Rolle. »Zum lebendigen, heiteren, kommunikativen und ganz nach außen gerichteten Lachen gesellt sich das spürbare, ruhige, freie, manchmal meditative und mehr nach innen gerichtete Atmen. Beides wird zu einer organischen Einheit, die es ermöglicht, dass ein Mensch sich in seiner Vitalität, Sensibilität, Spiritualität und vollen Lebendigkeit erleben und verstehen kann«, erklärt Cubasch seine Methode. Er hat das »Lach- und Atemforum Austria« begründet, arbeitet hauptsächlich im »Atemhaus Hohenems«, wo er Lach- und Atem-TrainerInnen ausbildet. Cubasch lädt auch jeden Samstag zwischen 9.30 und 10 Uhr zum öffentlichen, kostenlosen Lach- und Atemtraining vor dem Musikpavillon auf dem Bregenzer Festspielgelände ein. Eine »Lachparty« – ebenfalls nach indischem Modell – veranstaltet er an jedem ersten Sonntag im Monat zwischen 15 und 18 Uhr im Hohenemser »Atemhaus«.

Sarah lachte. Rosemarie Staudigl, Erwachsenenbildnerin aus Niederösterreich, hat eine Ausbildung bei Peter Cubasch absolviert. Sie will besonders Frauen zum Lachen motivieren, ihnen die Bedeutung und die positiven Auswirkungen des Lachens bewusst machen. Meist bietet sie über die Katholische Frauenbewegung der Erzdiözese Wien Veranstaltungen an, in denen sie Lachyoga-Übungen mit Meditation von Bibeltexten – wie zum Beispiel die Geschichte von der

lachenden Sarah – kombiniert. »Die Nachfrage nach diesem neuen Angebot ist groß«, freut sich Staudigl.

Großen Erfolg hat auch Mag.^a Monika Müksch, eine Schülerin von Ellen Marion Müller. Sie arbeitet immer häufiger mit Menschen, die im Pflege- und Geriatriebereich tätig sind, aber auch mit TopmanagerInnen. Müksch ist ein Multitalent. Als ausgebildete Turnlehrerin, Schauspielerin, Kabarettistin und systematischer Wirtschaftскоach bringt sie alle Voraussetzungen mit, um Menschen zum Lachen zu bringen. Die Wienerin will helfen, Gefühlsarmut zu überwinden. »Wir haben den Zugang zum glücklichen Lachen und spontanen Weinen verloren«, stellt sie fest. Da Fitness derzeit viel Beachtung findet, motiviert sie zum »Lachmuskeltraining«.

In dem von ihr gegründeten »Hernalser Lachklub« gibt es deshalb »keine aufgesetzte Clownerie«. Bei den monatlichen Treffen, zu denen 15 bis 45 Personen kommen, wird nach dem Lachmuskeltraining eifrig getanzt. »Denn Bewegung setzt Emotionen frei«, weiß Müksch.

Entsprechend der Vorgabe von Dr. Kataria, dass der Besuch von Lachklubs möglichst nichts kosten sollte, arbeitet Müksch hier gratis, Essen und Trinken für das gemütliche Beisammensein danach bringen die TeilnehmerInnen mit. Nur für die Saalbenutzung müssen drei Euro bezahlt werden.

Michael, ein Selbstständiger, schaut im

Lachklub vorbei, auch wenn er wegen einer Verkühlung heute nicht mitmachen kann. »Ich bin mit Krebserkrankungen in meiner Familie konfrontiert und habe viele Schwierigkeiten zu bewältigen. Hier im Klub lerne ich wieder lachen und erlebe, wie Lachen befreit.« Die Pensionistin Eva betreut einen Pflegefall. »Ich wende das Lachen auch zu Hause an. Wenn es schwer wird oder Ärger gibt, dann atme ich durch und lache lauthals heraus. Wissen Sie, wie gut das tut?«

Infos: www.lachyoga.at, www.lafa.at, www.mueksch.at

Lachtraining für daheim

> Das Selbstlob-Lachen

Atmen Sie – vor einem Spiegel stehend – tief ein. Loben Sie sich mit gehobenem Daumen. Führen Sie lachend ausatmend Ihren Daumen zum Mund. Danach küssen Sie sich auf die Schulter.

> Ins Fäustchen lachen

Sie atmen tief ein und lachen sich Grimassen schneidend mit »Hihihih« ins Fäustchen, bis Sie bereit sind, Ihr »Hihihih« über die Schulter zu werfen oder in die Hosentasche bzw. unter die Achsel zu stecken.

> Zank-Lachen

Sie sitzen oder stehen einem Partner, einer Partnerin gegenüber. Schauen Sie einander intensiv in die Augen und »drohen« Sie mit dem Zeigefinger. Dabei lachen Sie.