

Selbsteilungskräfte stärken

dmmsg Deutsche
Multiple Sklerose
Gesellschaft
Bundesverband e. V.

Intensives Lachen verändert die Lebenseinstellung

Kein Witz: Lachyoga macht stark

Lachyoga ist eine Kombination aus Lachen und Yoga, die 1995 von Dr. Madan Kataria entwickelt wurde.



Dr. Kataria hat Yoga studiert und in Mumbai (Indien) unterrichtet. Als er an einem Aufsatz mit dem Titel „Lachen ist die beste Medizin“ arbeitete, kam ihm die Idee, einen Lach-Club in Mumbai zu gründen. Dafür entwickelte er verschiedene Lachübungen, die hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yoga basieren.

Lachyoga – als eine lautstarke Sofortmeditation – hilft wie jede Form der Meditation dabei, den durch Sorgen überbeanspruchten Verstand zur Ruhe kommen zu lassen. Wer intensiv lacht, der wälzt keine schweren Gedanken. Und wer angestrengt denkt, hat nichts zu lachen. Lachen und Denken sind zwei verschiedene Dinge – und oft kommt das Lachen im Alltag zu kurz.

Lachen — eine Übungssache

Auf der Grundlage traditionellen Yoga-Wissens hat Dr. Kataria aus Indien eine Methode entwickelt, die mehr als 20 Lachübungen umfasst. „Diese Methode ermöglicht es, die heilsamen Kräfte des Lachens in jedem Menschen zu aktivieren“ erklärt der Diplom-Sozialpädagoge Hans-Martin Bauer, der als Lachyoga-Trainer mit MS-Erkrankten arbeitet. „Regelmäßiges Lachtraining erhöht das körperliche und geistige Wohlbefinden“, so Bauer weiter. Zudem wird Stress abgebaut und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert. Praktische Übungen und konkrete Anregungen durch Lachtrainer helfen dabei, nicht über andere zu lachen, sondern mit ihnen. Um die positiven Aspekte des Lachens dauerhaft erleben zu können, sollten die Lachübungen mehrmals wöchentlich wiederholt werden.

Lachen lindert

Bereits Viktor Frankl, der als Begründer der Humoranwendung in der Psychotherapie gilt, wusste: Das Lachen lenkt die Aufmerksamkeit ab. Man spricht von Dereflexion, wenn eine extreme Fokussierung auf Krankheitssymptome durchbrochen wird. Mit anderen Worten: Ein fröhlicher, lachender Mensch ist auf natürliche Weise abgelenkt und beachtet seine Schmerzen wenig oder gar nicht.

Lachen — trotzdem und erst recht

Intensives Lachen kann die Einstellung gegenüber dem Schmerz beeinflussen. Wer seine Krankheit mit Humor nimmt, der wird nicht an ihr verzweifeln. Das Lachen vermag sich zwischen den Kranken und seine Krankheit zu stellen. Es schafft Distanz zum Leid und hilft dem Kranken, sich selbst einmal wieder ohne - die gewöhnlich alles beherrschende - Krankheit zu erleben.

Lachen macht glücklich

Mit großer Wahrscheinlichkeit führt das Lachen zu einer vermehrten Ausschüttung von Endorphinen.

Zwar gibt es bislang keine eindeutigen Belege, aber vieles deutet darauf hin, dass nach einer mindestens zehnminütigen Lachübung etwas im Körper geschieht - mit dem Ergebnis, dass sich selbst bei Menschen, die an ihrer Krankheit fast verzweifeln, ein intensives Hochgefühl einstellt.

Auf einen Blick: Was Lachyoga MS-Erkrankten bringt

- > Lachyoga kann die psychische und physische Gesundheit sowohl im Alltag als auch in Krisensituationen, beispielsweise bei Schüben, stabilisieren.
- > Der derzeitige Forschungsstand legt nahe, dass Lachen den Muskeltonus unterstützt und dass durch die Bewegung des Zwerchfells die Arbeit der Verdauungsorgane sowie der gesamte Stoffwechsel angeregt werden.
- > Durch das Lachen produziert das Gehirn dem Anschein nach Endorphine, die entscheidend zum Wohlbefinden beitragen.
- > Lachen hilft, die durch – beispielsweise MS-bedingten – Stress entstandenen Hormone zu reduzieren, insbesondere Adrenalin und Kortisole.
- > Lachen trainiert das Herz-Kreislauf-System, die Tiefenatmung wird intensiviert.
- > Lachyoga hilft, Schmerzen und andere unangenehme Symptome der MS zu lindern oder als weniger belastend zu empfinden.
- > Lachyoga unterstützt den schnellen Abbau von emotionalen Spannungen, ermöglicht oftmals einen wichtigen Perspektivwechsel und kann dazu ermutigen, Entscheidungen zu treffen.
- > Lachen macht gesellig und fördert die Kommunikation. Es hilft, Freunde zu finden, die eine wichtige Unterstützung für ein Leben mit MS sind.

Lachyoga, eine vergleichsweise junge Form der Meditation, ist eine ganzheitliche Methode, die MS-Betroffenen spielerisch und mit einfachsten Mitteln sowie unterschiedlichen, aber stets effektiven Lachübungen – kombiniert mit Atem-, Streck- und Klatschübungen – zu mehr Lebensqualität verhelfen kann.

Humor lindert, Humor stärkt, Humor hilft

Lachyoga für MS-Erkrankte

Lachyoga in seiner heutigen Form existiert zwar erst seit 1995, greift aber auf Jahrtausende altes yogisches Wissen zurück. Integriert werden zudem die jüngsten Erkenntnisse der Gelotologie, wie die wissenschaftliche Lachforschung genannt wird.

Lachforscher entdecken Erstaunliches

Die Gelotologen, die das Lachen und seine Auswirkungen auf den Körper erforschen, konnten belegen, dass Lachen die Stimmung durch Ausschüttung von Glückshormonen hebt und darüber hinaus die Abwehrkräfte stärkt, den Blutdruck senkt und Schmerzen lindert. Positive Effekte, die auch MS-Erkrankte durch Lachyoga erleben können. Und wer viel lacht, kann nicht nur konzentrierter arbeiten, er ist oft auch kreativer. Zudem ersetzt intensives Lachtraining den Gang ins Fitnesscenter, denn die Lachforscher fanden heraus, dass drei Minuten lachen mit vollem Muskeleinsatz denselben Effekt hat wie 15 Minuten joggen.

Grundlos, aber nicht sinnlos

Lachyoga braucht keine Witze, deshalb wird es auch „Lachen ohne Grund“ genannt. Wer lachen will, braucht dazu keinen äußeren Anlass, auch muss man weder ausgesprochen humorvoll noch von sonnigem Gemüt sein, um beim Lachyoga mitlachen zu können. Es scheint völlig unerheblich zu sein, was einen

zum Lachen bringt, deshalb funktionieren auch die Lach-Yoga-Übungen. Warum selbst ein völlig grundloses Lachen biologische Kräfte entfaltet, hat damit zu tun, dass ein lachendes Gesicht ursprünglich nicht mit Humor und Vergnügen in Verbindung gebracht wurde. Denn zunächst hat es sich in der Evolutionsgeschichte als universelle Geste der Beschwichtigung etabliert. Der Lachende bedeutete seinem Gegenüber, dass er friedlich gesonnen ist und keine Attacke plant. Er trug sozusagen ein natürliches Antistressmittel im Gesicht.

Ausgeglichen durch Lachyoga

Der Begriff Yoga bedeutet Verbindung – eine Verbindung und Balance, die Körper, Seele und Geist, aber auch Mensch und Universum, sowohl beim Lachyoga wie beim eigentlichen Yoga erreichen sollen. Hans-Martin Bauer: „Wenn wir lachen, dann sind wir automatisch voll und ganz in der Gegenwart. Es stören keine dunklen Gedanken und wir erleben einen wohltuenden Zustand des inneren Friedens, der Heiterkeit und des Einklangs.“

Übung Löwenlachen

- > Die Löwenhaltung einnehmen, also die Hände wie Tatzen ausstrecken.
- > Bei weit geöffnetem Mund die Zunge so weit wie möglich herausstrecken.
- > Mit weit geöffneten Augen fauchen wie ein Löwe.
- > Ein Lachen folgen lassen, das Tief aus dem Bauch heraus kommt.

Am Beispiel der Kinder

Genau genommen bräuchten wir das Lachen nicht trainieren, wenn wir es nicht verlernt hätten. Nicht nur Lachforscher müssen leider immer wieder feststellen, dass mit zunehmendem Alter immer weniger gelacht wird. Nicht zu Unrecht heißt es „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, aber Erwachsene verlieren oft die Fähigkeit, das „trotzdem“ zu erkennen. Es ist erwiesen, dass selbst schwerkranke Kinder die sie betreuenden Erwachsenen trösten können, weil sie ihre Situation aus einer kindlichen, fantasievollen Perspektive betrachten. Kinder halten manches mehr für möglich als Erwachsene – und das schafft Raum für heitere Betrachtungsweisen.

Übung Inneres Lachen

- > Nehmen Sie sich für die folgende Übung fünf bis zehn Minuten Zeit.
- > Lehnen Sie sich entspannt zurück oder legen Sie sich hin.
- > Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie ein paar ruhige, tiefe Atemzüge.
- > Stellen Sie sich dann vor, die Sonne scheint auf Ihr Gesicht – sofern sie es nicht sowieso gerade tut.
- > Lassen Sie nun langsam ein leichtes, sanftes Lächeln auf Ihrem Gesicht entstehen.
- > Spüren Sie, wie Ihre Gesichtszüge sich entspannen – und genießen Sie das stille Lächeln.
- > Öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen, wenn Sie davon genug haben.

Lachyoga lernen

„Man kann das Lachen wieder lernen“, beruhigt Hans-Martin Bauer. Dazu gibt es eine Vielzahl spielerischer Lachübungen, beispielsweise das „Löwenlachen“, das „Innere Lachen“ oder das „Engelslachen“. Diese Übungen, die im Stehen, im Gehen oder im Liegen durchgeführt werden, sind so unkompliziert wie humorvoll. Durch die Lachübungen werden zudem Atemtechniken gefördert, die ausgezeichnet zur Stimulation des Zwerchfells und somit auch des Lachreflexes geeignet sind. „Und da Lachen bekanntlich ansteckend ist, kommt man schnell von einem anfangs gespielten Lachen zu einem echten und tiefen Lachen.“

Übung macht den Lachmeister

Positive Veränderungen erreichen MS-Erkrankte nur durch regelmäßiges Lachen über einen längeren Zeitraum. „Erwarten Sie nicht, dass die Teilnahme an einer einzigen Lachyoga-Stunde anhaltende Wirkungen auf Körper und Geist zeigt“, warnt Hans-Martin Bauer. Kontinuierliche Lachübungen über längere Zeit aber können MS-Betroffenen zu mehr Lebensqualität verhelfen. Dabei sollte man sich jedoch nicht unter Druck setzen, sondern entspannt ans Lachwerk gehen. MS-Patienten sollten ihr vielleicht zunächst künstliches Lachen akzeptieren, um sich nicht den Weg zu einem heiteren und gelösten Lachen zu verstellen.

Um sich während des Lachtrainings entspannen zu können, hat sich passende Kleidung bewährt. Dicke Socken sind nicht nur bequemer, sondern auch lustiger. Hans-Martin Bauer geht mit gutem Beispiel voran, oft trägt er bei seinen Lachseminaren neben einer roten Clownsnase quietschbunte, locker sitzende Kleidung.



Fragen Sie Ihren Arzt

Durch die Bewegungen des Zwerchfells und die vertiefte Atmung verändern sich bei jedem Lachen die Druckverhältnisse im Bauchraum, in der Lunge und im Gehirn. Auch steigt wie bei leichter, sportlicher Betätigung phasenweise der Blutdruck – das ist ein normaler Vorgang, den MS-Erkrankte ebenso tolerieren sollten wie Gesunde. Trotzdem sollten MS-Patienten vorab klären, ob Sie Lachyoga praktizieren dürfen. Insbesondere bei weiteren Kriterien wie Zwerchfellbruch, Bluthochdruck, Angina pectoris, Aneurysma, Glaukom, Rippenbrüchen, Hernie, Bruch- und Vorfallkrankheiten, Inkontinenz, Bandscheibenvorfall sowie bei schweren Depressionsverläufen, Einnahme von Psychopharmaka und Psychotherapie sollte vor der Teilnahme an den Lachübungen ein Arzt oder Therapeut konsultiert werden. Wer schwanger ist, an akuten Atemwegs- und Viruserkrankungen sowie an manisch-depressiven Erkrankungen oder Schizophrenie leidet, sollte ganz auf Lachyoga verzichten.

Übung Engelslachen

- > Pressen Sie Ihre Handflächen vor Ihrer Brust leicht aufeinander.
- > Lösen Sie die Hände nun wieder, indem Sie Ihre Arme mit Schwung zur Seite ausstrecken – Handflächen nach oben gedreht und den Kopf leicht in den Nacken gelegt – und lassen Sie ein heiteres Lachen erschallen.
- > Genießen Sie das Lachen in dieser Position solange Sie mögen und wiederholen Sie den Ablauf noch ein- bis zweimal.

Wir danken Hans-Martin Bauer für die fachliche Durchsicht der Texte. Hans-Martin Bauer ist Diplom-Sozialpädagoge und Familientherapeut Schauspieler und therapeutischer Clown. Hans-Martin Bauer, mit allen Aspekten des therapeutischen Humors vertraut, unterstützte uns für diese Broschüre in seiner Eigenschaft als Lachyogatrainer, für die er die jüngsten Erkenntnisse der Gelotologie und Glücksforschung berücksichtigt.

Hans-Martin Bauer Knollstr. 10 70191 Stuttgart