

Lachyoga: Dr. Madan Kataria erzählt, wie die Idee entstand

Ich bin als jüngstes von acht Kindern in einem kleinen Dorf an der indisch-pakistanischen Grenze geboren. Meine Eltern stammen aus Bauernfamilien und haben nie eine Schule besucht. Als einfache Landmenschen waren sie tagtäglich in die harte Arbeit der Landwirtschaft vertieft. Von meinen Geschwistern interessierte sich niemand für das Studium, doch ich war anders. Meine Mutter träumte immer davon, dass ich eines Tages Arzt werden würde. Medizinische Einrichtungen waren eine Rarität in unserem Dorf und es war immer schwierig, einen Doktor zu finden. Um irgendeine medizinische Versorgung zu bekommen, musste man fast 15 Meilen zurücklegen.

Ihrem Wunsch zufolge besuchte ich ein Internat und arbeitete hart für meinen Dokortitel. Nach Abschluss des Studiums ging ich nach Mumbai und absolvierte meine medizinischen Post-Graduate-Studien an einem der besten Krankenhäuser der Stadt. Verblendet von Mumbais schillerndem Glanz, von protzigen Autos und Luxuswohnungen, war mein Wunsch, reich und berühmt zu werden. Ich gab mein Bestes, um nach den Sternen zu greifen, bemerkte aber bald, dass das nicht einfach war.

Mein Streben war nicht erfolgreich und ich stürzte in eine depressive Phase. Das Leben war hart und es war nicht leicht, ohne jegliche Geschäftserfahrung Geld zu verdienen. Ich war gestresst und unglücklich. In dieser Zeit kam meine Mutter, um Mumbai zu besichtigen und erschrak, als sie mich so sah. Sie sagte: „Madan, was fehlt dir? Du schaust nicht glücklich aus und du lachst und lächelst nicht wie damals im Dorf.“ Sie hatte recht. Irgendwo mitten am Weg nach oben auf der Karriereleiter, hatte ich tatsächlich mein Lachen verloren. Der Wechsel vom unschuldigen Landjungen zum Stadtarzt hatte meine Persönlichkeit gravierend verändert. Ich wusste, dass ich ein Problem hatte. Nachdem ich den Ernst der Lage erkannt hatte, schlug ich einen neuen Weg ein – diesmal war das Ziel nicht Geld, sondern mein Lachen zu finden – den Schlüssel zu Glück und Freude.

Meine Begegnung mit dem Lachen

Unzufrieden mit meiner Tätigkeit als Arzt in einem Vorort Mumbais, begann ich ein Gesundheitsmagazin namens „My Doctor“ herauszugeben, um das Gesundheitsbewusstsein der Menschen zu fördern. Es war im März 1995, als ich den Artikel „Lachen – die beste Medizin“ für mein Journal schrieb und dabei auf eine Fülle wissenschaftlicher Arbeiten zum Thema Lachen als Therapie stieß. Ich recherchierte weiter und war verblüfft, wie viele dokumentierte Studien es gab, die ausführlich die erwiesenen Vorteile von Lachen für den menschlichen Körper und Geist beschrieben.

Beim Lesen der wissenschaftlichen Literatur beeindruckte mich besonders das Buch „Der Arzt in uns selbst“ (engl. Anatomy of an Illness) des bereits verstorbenen amerikanischen Journalisten Norman Cousins. In diesem Buch beschreibt Cousins, wie er sich von Morbus Bechterew, einer unheilbaren Erkrankung der Wirbelsäule, zurück in die Gesundheit lachte. Auch die Arbeiten Dr. Lee Berks von der kalifornischen Loma Linda Universität weckten meine Begeisterung. Sie zeigten, dass herzliches Lachen Stress reduziert und sich positiv auf das Immunsystem auswirkt. Das gab mir zu denken. Das Leben in Mumbai war stressig und die Menschen lachten kaum. Über 15 Millionen Einwohner waren immerzu gehetzt und jagten ihren Bedürfnissen und Träumen hinterher. Sogar ich war mürrisch geworden und hatte mein Lachen in den täglichen Strapazen meines Berufes und der zusätzlichen Belastung einer Publikation verloren. Das war kein Spaß. Es war keine Zeit zum Lachen.

Ich war überzeugt, dass Lachen die Gesundheit verbessern und bei der Stressbewältigung des modernen Lebens helfen konnte. Ich suchte nach Möglichkeiten, mehr zu lachen und Menschen mit

medizinischen oder persönlichen Problemen zu helfen. Ich begann, mit meinen Patienten Witze zu machen und zu lachen und bemerkte bald, dass sie viel schneller gesund wurden, weil das Lachen sie glücklich machte und sie zu positivem Denken anregte.

Der Beginn der Lachclub-Bewegung

Am 13. März 1995 stand ich um 4 Uhr morgens auf und ging in meinem Wohnzimmer auf und ab, als mir plötzlich eine Idee kam: Wenn Lachen so gesund ist, warum gründe ich nicht einen Lachclub? Ich war begeistert und konnte es nicht erwarten, das Konzept umzusetzen.

Binnen 3 Stunden eilte ich zu dem öffentlichen Park, wo ich jeden Morgen einen Spaziergang machte. Ich versuchte, die Menschen, die dort ebenfalls regelmäßig spazieren gingen, zur Gründung eines Lachclubs zu überreden. Die Reaktionen waren vorhersehbar. Die Leute waren entgeistert und dachten, ich sei verrückt geworden. Sie lachten über die Idee und spotteten über das ganze Konzept. Aber ich war durch nichts zu erschüttern und gab nicht auf. Von 400 Leuten schaffte ich gerade einmal 4 zu überreden, und somit war der erste Lachclub mit nur 5 Teilnehmern geboren.

So sieht ein typischer Lachclub in Indien aus

Wir trafen und jeden Morgen eine halbe Stunde lang und lachten zur Belustigung der verdatterten Zuseher. Am Anfang begann jede Einheit damit, dass jemand einen Witz oder eine humorvolle Anekdote erzählte. Schon bald begannen die Leute, die ganze Übung zu genießen und berichteten, sich nach einer Lacheinheit von 20 - 30 Minuten deutlich besser zu fühlen. Angesichts des anfänglichen Spotts und der Kritik erklärte ich mit Entschlossenheit die gesundheitlichen Vorteile des Lachens. Allmählich wurden die Menschen aufgeschlossener und zeigten reges Interesse. Die Teilnehmerzahl begann zu wachsen und am Ende der Woche waren wir fast 55 Leute. 10 Tage lang wurde das Programm mit Elan durchgezogen, doch dann stießen wir auf ein Problem. Das Repertoire an guten Witzen und Geschichten waren aufgebraucht und negative, verletzende, unanständige Witze kamen an die Reihe.

Zwei Teilnehmer beschwerten sich über die beleidigenden Witze und meinten, es wäre besser, den Club zu schließen, statt mit solchen Witzen fortzusetzen. Fest entschlossen, den Lachclub am Leben zu erhalten, bat ich die Club-Teilnehmer, mir einen einzigen Tag Zeit zu geben, um eine Lösung für die Krise zu finden. In dieser Nacht suchte ich nach einer Möglichkeit, ohne Witze zu lachen. Zum Glück nahm ich ein Buch namens „Emotions and Health“ [auf Deutsch „Emotionen und Gesundheit“, Anm.] von Prevention Health Care Serious (USA) zur Hand. Darin las ich ein Kapitel über Humor und Lachen und erfuhr zu meiner Überraschung, dass der Körper nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden kann. Das ergab eindeutig, dass jemand, der nicht lachen kann, so tun sollte als ob er lachen würde. Weiterhin lernte ich, dass das nicht nur für das Lachen gilt, sondern dass jede körperliche Darstellung einer Emotion auch mental zur entsprechenden emotionalen Reaktion führt.

Das war der Durchbruch! Warum machen wir aus dem Lachen nicht eine Übung, dachte ich mir. Am nächsten Morgen erklärte ich all das der Gruppe und bat sie, das Lachen mit mir eine Minute lang zu schauspielern. Trotz Skepsis willigten die Leute ein ... das Ergebnis war fantastisch. Bei einigen wandelte sich das gespielte Lachen bald in echtes Lachen um, und das steckte sehr bald andere an. Bald lachte die Gruppe wie nie zuvor. Das herzliche Lachen dauerte in der Folge fast 10 Minuten lang. Endlich war das Lachen da, echtes Lachen – ohne Witze. Die Tatsache, dass man ohne äußeren Anlass lachen kann, war einzigartig. Doch es gab einige Leute, die von Natur aus gehemmt und schüchtern waren und es schwierig fanden, einfach drauflos zu lachen.