

möglichst, eine kindliche, spielerische und spontane Lebensweise wiederzufinden. Außerdem macht es friedfertig, ermöglicht kreative Lösungen in schwierigen Situationen und weckt den Sinn für Humor.

Es ist bekannt, dass Afrikaner bei Problemen - beispielsweise einer Panne beim Autofahren - erst einmal kräftig über ihr Missgeschick lachen, bevor sie überlegen, wie die Schwierigkeiten am besten zu beheben sind. Von buddhistischen und hinduistischen Würdenträgern ist bekannt, dass sie lange und schwierige Gespräche immer wieder unterbrechen, um zwischendurch grundlos zu lachen und zu kichern oder eine Weile Gibberisch - eine Art sinnloser Phantasiesprache - zu reden. Auf diese Weise wird Stress abgebaut und die rechte Gehirnhälfte, die für die kreativen, nicht-rationalen Fähigkeiten zuständig ist, aktiviert. Danach wird das Gespräch mit frischer Energie, offenem Blick und neuen Ideen wieder aufgenommen. - Man stelle sich einmal vor, dass bei einem Familienstreit oder bei einer Debatte eines europäischen Parlaments eine Pause für derartige Aktivitäten eingelegt würde und welche positiven Auswirkungen das haben könnte.

Für wen ist Lachen und Atmen geeignet und wie läuft es ab?

Lachen und atmen ist für jeden geeignet. Wer etwas für sein Wohlbefinden und für seine Gesundheit tun will und in der Lage ist, zwanzig Minuten spazieren zu gehen, kann unbesorgt lachen. Auch Personen, die an das Bett oder den Rollstuhl gebunden sind oder unter Bewegungsmangel und körperlichen Gebrechen leiden, können den gesundheitsfördernden Wert des Lachens und Atmens nutzen. Lachen ist Joggen am Ort. Zehn Minuten Lachen hat den gleichen Wert, wie eine Stunde Joggen. Lachforscher fanden heraus, dass eine Minute Lachen ebenso erfrischend wirken soll, wie 10 Minuten Entspannungstraining.

Eine Lach-Stunde beginnt mit einer Belebung des Körpers durch Dehnen und Gähnen und einer behutsamen Aktivierung durch rhythmische Atem- und Stimmübungen. Darauf folgen verschiedene Lachübungen, die in „freies“ Lachen übergehen. Entspannende und haltungsfördernde Bewegungen und Übungen zur Sensibilisierung des Atmens und der Leiblichkeit ergänzen das Lachen. Den Abschluss einer Lachstunde kann - je nach Interesse der Gruppe - ein Tanz oder eine stille Meditation bilden.

Lachen und atmen in Österreich

Aus der indischen Tradition des Lach-Yoga und den europäischen Traditionen der Leib- und Atemtherapie hat sich in Österreich durch die Lehr- und Forschungstätigkeit von Peter Cubasch das Lach- und Atemtraining und die Atemtherapie entwickelt. In einem sinnvollen und sehr effektiven Wechselspiel werden dabei Lachen und Atem verbunden. Zum lebendigen, heiteren, kommunikativen und ganz nach Außen gerichteten Lachen gesellt sich das spürsame, 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.

Lach- und AtemForum Austria

Das Lach- und AtemForum Austria (LAFA) verfolgt das Ziel, Lachen und Atmen mit seinen heilsamen Auswirkungen zu verbreiten und möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, weil Lachen und Atmen

- dem persönlichen Wohlbefinden dient
- ein wichtiger Beitrag zu einer effektiven und kostengünstigen Gesundheitsprophylaxe ist
- einen Rahmen bereitstellen kann, in dem Menschen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, gemeinsam mit anderen herzlich lachen und liebevollen Umgang erleben
- einen starken Impuls dazu geben kann, dass Menschen unterschiedlicher Gruppierungen human, friedlich und respektvoll miteinander umgehen.

Das Forum

- dient dem Informations- und Erfahrungsaustausch
- unterstützt und berät beim Aufbau von Lach- und Atem-Clubs
- führt Ausbildungen in Lach- und Atemtraining/Lach-Yoga und in Atemtherapie durch.

Lach- und AtemForum Austria
A-1190 Wien, Flotowgasse 23/5
Tel: +43 (0)676 6 387 287
www.cubasch.com



Gesund durch LACHEN und ATMEN

Eine heitere Bewegung
geht um die Welt

Lach- und AtemForum Austria (LAFA)
www.cubasch.com

Der Anfang der Lach-Bewegung

Lachen ist so alt wie die Menschheit. Aber die Lachbewegung mit dem Namen Lach-Yoga ist erst wenige Jahre alt. Sie nahm ihren Anfang in einem Stadtpark von Bombay im Jahre 1995. Der Arzt Dr. Madan Kataria hatte einen Artikel über das Lachen geschrieben und viel über die heilsame Kraft des Lachens geschrieben. Nun wollte er alles selbst in der Praxis erproben.

In Indien sind die Parks vor Sonnenaufgang voll von Menschen, die Yoga üben oder ihren schnellen Spaziergang, eine Art nordic walk, betreiben. Hier überredete er eine kleine Gruppe von sechs Personen, seine Ehefrau Maduri eingeschlossen, mit ihm zu lachen. Zuerst probierten sie es mit Witzen; aber die brachten überhaupt nicht jeden zum Lachen, wurden zum Ärgernis der beteiligten Frauen immer obszöner und gingen mit der Zeit aus. Dr. Kataria wusste aus Forschungsberichten, dass das Gehirn nicht zwischen echtem und unechtem Lachen unterscheidet und dass die positiven Wirkungen die gleichen sind. Warum also nicht „Lachen ohne Grund“ (Buchtitel M. Kataria), ohne Witze und Komik? Lachen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und sehr ansteckend.

Jeden Morgen wurden für eine halbe Stunde verschiedene selbst erfundene, pantomimische und spielerische Lachübungen gemacht, verbunden mit rhythmischen Klatsch- und Atemübungen und Dehnungen aus dem Yoga. Die Lachgruppe erregte Aufsehen bei Passanten und immer mehr schlossen sich den Übenden an. Presse und Fernsehen berichteten über diese spektakuläre Gruppe. In kürzester Zeit bildeten sich in verschiedenen Parks neue Lachgruppen. Inzwischen gibt es in Mumbai, - so heißt Bombay neuerdings - fast 200 Gruppen und in Indien mehr als 1000.

Ein Idee geht um die Welt

Viele Menschen werden durch Presse-, Rundfunk- und Fernsehberichte auf die heilsame Wirkung des Lachens und die lustigen Lacher aufmerksam. Weltweit gibt es inzwischen 2500 Lachgruppen, die offiziell als international laughther-club members gemeldet sind und täglich werden es mehr. Gelacht wird in Clubs, in Gesundheitsvereinen, in wellness-Hotels, auf Partys, in Schulen, Krankenhäusern, Behinderten-Einrichtungen, Seniorenheimen, Betrieben und Gefängnissen. Sogar eine Lach-Kirche ist in Deutschland entstanden. Auf den Welt-Lachtagen 1999 kamen in Bombay mehr als 8000 Menschen und im Jahr 2001 in Kopenhagen über 10 000 Lachbegeisterte zusammen.



Die gesundheitlichen Werte des Lachens

Was der Volksmund schon seit Jahrhunderten weiss, dass Lachen gesund ist, wird erst seit etwa vierzig Jahren durch die Lachforschung, die Gelotologie, bewiesen. Der Fall des amerikanischen Journalisten Norman Cousins, der an einer sehr schmerzhaften Wirbelsäulenerkrankung litt und keine ärztliche Hilfe mehr erwarten konnte, gilt als der Beginn der wissenschaftlichen Erforschung des Lachens. Cousins gelang es mit Hilfe seiner Eigentherapie, die im täglichen Anschauen von lustigen Filmen bestand, seine Schmerzen erträglicher zu machen. Ermutigt durch diesen Effekt versuchte er systematisch, mit viel Lachen und positiver Lebenseinstellung seine Lebensqualität zu verbessern. In seinem Buch „Der Arzt in uns selbst“ beschreibt Cousins seinen ermutigenden Heilungsweg. Heute wird an zahlreichen medizinischen und psychologischen Instituten auf der ganzen Welt das Lachen erforscht. Die Ergebnisse sind beeindruckend:

Lachen gegen Stress und Verspannungen

Stress und Angst sind die wichtigsten Auslöser zahlreicher Erkrankungen. Lachen ist der größte Feind des Stress, denn beim Lachen stoppt der Körper das Stress bildende Adrenalin und produziert statt dessen Endorphine, sogenannte Glückshormone. Beim Lachen werden etwa 80 Muskeln angesprochen. Deshalb fühlt man sich nach dem Lachen oft angenehm erschöpft und entspannt.

Lachen stärkt das Immunsystem

Der amerikanische Immunologe Lee S. Berk hat festgestellt, dass bei lachenden Personen die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen („natürliche Killerzellen“ und Immunglobulin-A Antikörper, die Viren, Bakterien und entarteten Zellen Widerstand leisten) deutlich ansteigt. Selbst einige Tage nachdem man gelacht hat, sind im Blut wesentlich höhere Werte feststellbar, als bei Menschen, die in den letzten Tagen nicht gelacht haben.

Lachen lindert Schmerzen

Studien der Gelotologie belegen, dass Schmerzpatienten nach nur wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung erfahren, die mehrere Stunden anhalten kann.

Lachen unterstützt die Verdauung und regt den Kreislauf an

Durch die intensive Lach-Atmung werden die Verdauungsorgane massiert und angeregt und die Lungenfunktion wird gesteigert. Der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen kurzfristig an, um nach dem Lachen dauerhaft abzusinken.

Lachen verändert die Gedankenwelt

Beim Lachen lockern sich nicht nur die Muskeln, sondern auch die Gedankenmuster. Wer lacht verliert keineswegs die Fähigkeit zu trauern oder ernsthaft zu sein. Aber man gewinnt durch Lachen Abstand zu belastenden Dingen und erkennt leichter neue Perspektiven und Lösungswege. Lachen öffnet ein Tor zu allen Gefühlen.

Lachen verändert die Psyche und die Beziehungen

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.

Vom Geist des Lachens

Dr. Kataria wurde schon wenige Monate, nachdem er die Lachgruppe gestartet hatte, durch einen Anruf auf die größere Bedeutung des Lachens aufmerksam. Ein Frau hatte sich darüber beschwert, dass ihr Mann bereits fünf Monate jeden morgen zum Lachen ging, aber zuhause immer noch herumschrie. Dies war der Anstoß, das Lachen umfassender zu begreifen:

jeder, der bewusst lacht, soll nicht nur an seinen persönlichen Gewinn denken, sondern es als seine Aufgabe ansehen, auch andere Menschen zum Lachen zu bringen und ihnen dadurch mehr Heiterkeit, Gesundheit und Lebensfreude schenken.

Damit war die Idee vom Geist des Lachens geboren. Sie hat inzwischen große Formen angenommen: so wird an jedem ersten Sonntag im Mai auf der ganzen Welt für den Frieden gelacht.

Lachen ist ein Geschenk Gottes an uns Menschen und wir sollten es so häufig wie möglich tun. Dabei kommt es nicht darauf an, ob man laut und schön lacht oder aus dem Bauch, sondern dass man sein Lachen genießt. Wer sich länger darauf einlässt, wird bald einen tiefen Sinn im Lachen und Lächeln entdecken. Als Kinder haben wir etwa 400 mal am Tag über alles mögliche gelacht, als Erwachsene im Durchschnitt nur noch fünfzehn mal. Warum lachen Erwachsene 385 mal weniger? Erwachsene sind ernsthaft und wollen perfekt sein. Die Angst, Fehler zu machen oder lächerlich zu sein, macht großen Druck. Regelmäßiges und häufiges Lachen verringert diese Ängste und er-



Dr. Kataria



Peter Cubasch