

Lachen kann nun auch erlernt werden

Von der heilenden Wirkung des Lachens sind viele Therapeuten überzeugt. Das Lach- und AtemForum Austria will nun ein Netz von Lach- und Atemklubs über Österreich ziehen und bietet eine Ausbildung zum Lachtrainer und -therapeuten an.

Jutta Berger

Dass Lachen gesund und „die beste Medizin“ ist, weiß der Volksmund schon lange. Die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, ist jedoch eine junge. Noch jünger sind Aus- und Weiterbildung zum Lachtrainer oder zur Lachtherapeutin.

Seit der indische Arzt Madan Kataria 1995 in einem Park von Bombay das Lachen Yoga erfand, ist das Lachen eine ernsthafte Angelegenheit geworden. Seminare, Workshops, Kongresse, ja sogar Welt-Lachtage sind dem Lachen und seiner heilenden Wirkung gewidmet. Weltweit

pflegen „Laughter-Club-Members“ in 2500 Lachgruppen regelmäßig ihr Zwerchfell; beim Welt-Lachtage in Kopenhagen trafen sich vor drei Jahren über 10.000 Lachbegeisterte.

In Österreich ist die Lachgemeinschaft noch eine überschaubare. Das in Hohenems/Vorarlberg gegründete Lach- und AtemForum Austria will nun ein Netz von Lach- und Atemklubs über Österreich ziehen. Dessen Leiter Peter Cubasch, Psycho- und Atemtherapeut und Dozent am Mozarteum, hat das Lachen bei Madan Kataria gelernt. Für Cubasch, der sich der europäischen Tradition des Atemtrainings verpflichtet fühlt, ist das Lachen

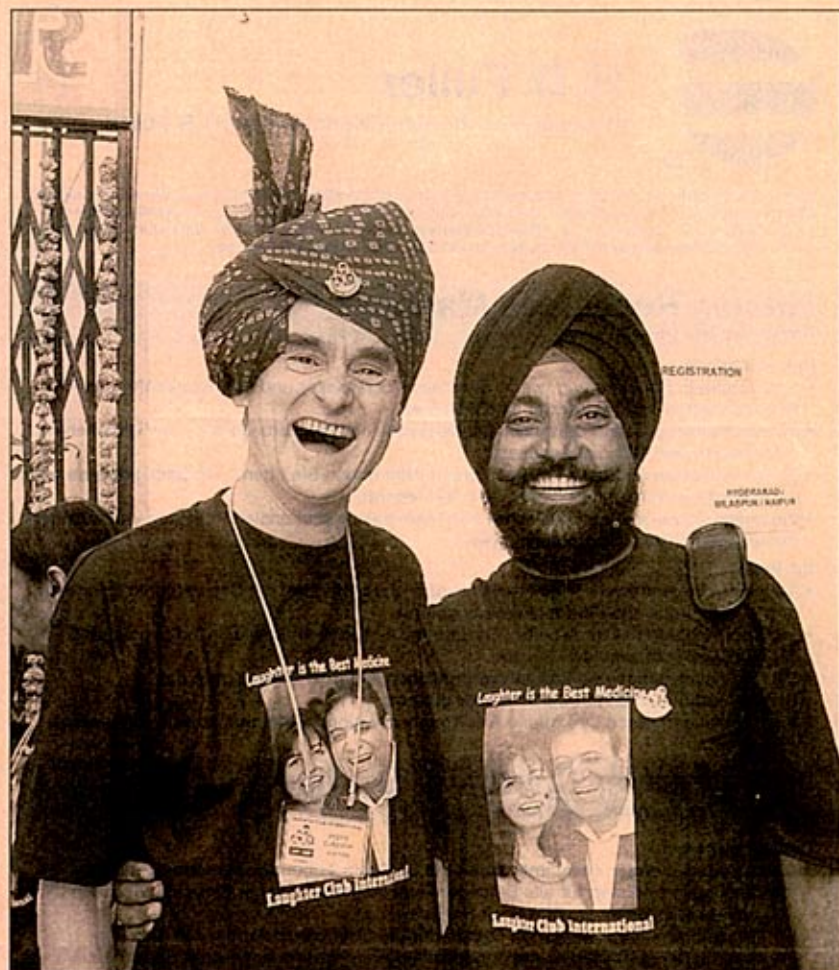
„die einfachste Art, das Zwerchfell zu befreien und so ganz automatisch das richtige Atmen zu lernen“. In seinem Atemhaus, einem Seminarzentrum in Hohenems, bietet der Lehrtherapeut die Ausbildung zum Lach- und Atemtrainer für jeden Mann und jede Frau an. Die berufsbegleitende Weiterbildung zur Lach- und Atemtherapeutin ist Menschen mit psychologischer, pädagogischer oder medizinischer Ausbildung vorbehalten.

Jeder kann das Lachen wecken. Wolfgang Köb, Masseur, macht die Ausbildung, „weil ich die Fröhlichkeit im Menschen wecken möchte“. Der frühere Krankenpfleger „hat immer schon an die heilsame Kraft des Lachens geglaubt“. Jetzt holt er sich mit den Seminaren den theoretischen Hintergrund.

Problemlöser Lachen

Regine Sohm, gelernte Erzieherin, ist bereits zertifizierte Trainerin. Sie will ihre Lach- und Atemerfahrungen im heilpädagogischen Bereich weitergeben. „Durch regelmäßiges Lachen kann man sich von Problemen besser lösen. Eine Erfahrung, die für Betreuende und Pflegende besonders wichtig ist.“

In zwei Blöcken zu jeweils fünf Tagen werden den zukünftigen Trainerinnen und Trainern freie und strukturierte Lachübungen vermittelt und Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen trainiert. Psychologisches und medizinisches Basiswissen bilden den theoretischen Hintergrund. Die berufsbegleitende Ausbildung zum Atem- und Lachtherapeuten dauert mit 16 Tagen (vier Viererblocks) etwas länger. Peter Cubasch: „Im Verlauf der Weiterbildung wird die Wirkung der Lach- und Atemtherapie am eigenen Leibe erfahrbar und im Sinne von Kompetenzerweiterung, persönlichem Wachstum und eigener Psychohygiene erlebt.“ Keineswegs gehe es darum, „Probleme wegzulachen“, sondern einen Beitrag



Lachkonferenz 2003 in Rajasthan, Indien: Peter Cubasch (li.), Gründer des Lach- und AtemForums Austria, mit einem einheimischer Lach-Yoga-Lehrer. Foto: Lach- und AtemForum Austria

zur Prophylaxe zu leisten. Cubasch: „Beim Lachen stoppt der Körper das Stress bildende Adrenalin und produziert stattdessen Endorphine, die sogenannten Glückshormone.“ Was Bewegungsmuffel besonders freuen wird: „Zehn Minuten Lachen haben den gleichen Wert wie eine Stunde Joggen.“ Peter Cubasch zitiert ein weiteres Ergebnis aus der Lachforschung: „Eine Minute

Lachen wirkt ebenso erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining.“

Madan Kataria, Meister des Lach-Yoga, wird im nächsten Monat Workshops und Lachvorträge in Österreich abhalten: am 8. Mai in Wien und am 19. Mai in Brenzenz.

DER STANDARD **Webtipp:**
www.lafa.at
www.lach-yoga.at