

**Eine heitere Bewegung geht um die Welt**  
von Peter Cubasch

Eines schönen Morgens im Jahr 1995 ging der indische Arzt Dr. Madan Kataria in einen Stadtpark von Bombay, wo allmorgendlich viele Inder Yoga üben, laufen oder spazieren gehen. Seit Monaten hatte er sich intensiv mit der heilsamen Kraft des Lachens beschäftigt und machte sich nun auf die Suche nach ein paar Menschen, die Lust hatten, sich auf ein Experiment einzulassen: Täglich für einen gewissen Zeitraum gemeinsam zu lachen.

Anfangs versuchte man sich im Witze-Erzählen - die fanden aber erstens nicht alle TeilnehmerInnen gleich lustig, außerdem

erschöpfte sich die gemeinsame „Witz-Kiste“ nach einigen Sessions. Aus Forschungsberichten wusste Dr. Kataria, dass das Gehirn nicht zwischen „echtem“ und „unechtem“ Lachen unterscheidet, und dass die positiven Wirkungen die gleichen sind. So wurden also jeden Morgen für eine halbe Stunde verschiedene selbst erfundene, pantomimische und spielerische Lachübungen praktiziert, verbunden mit rhythmischen Klatsch- und Atemübungen und Dehnungen aus dem Yoga.

**Ein Lachen geht um die Welt**

Die anfänglich kleine Lachgruppe von sechs Personen erregte Aufsehen bei Passanten - und bald schlossen sich immer mehr Menschen den Übenden an. Innerhalb kürzester Zeit bildeten sich in verschiedenen Parks neue Lachgruppen. Heute gibt es in Mumbai (wie Bombay neuerdings heißt) fast 200, in ganz Indien mehr als 1000 solcher Gruppen!

Durch Presse-, Rundfunk- und Fernsehberichte wurde die Öffentlichkeit immer mehr auf diese Heil-Lach-Bewegung aufmerksam. Heute gibt es weltweit bereits 2500 Lachgruppen, die offiziell als *International laugther-club members* gemeldet sind, und täglich werden es mehr. Gelacht wird in Clubs, in Gesundheitsvereinen, in Wellness-Hotels, auf Parties, in Schulen, Kranken-

häusern, Behinderten-Einrichtungen, Seniorenheimen, Betrieben und Gefängnissen. In Deutschland ist sogar eine Lach-Kirche entstanden. Zu den Welt-Lachtagen in Bombay 1999 kamen mehr als 8000 Menschen und im Jahr 2001 in Kopenhagen über 10 000 Lachbegeisterte zusammen. An jedem ersten Sonntag im Mai wird auf der ganzen Welt für den Frieden gelacht. Und bei den bevorstehenden olympischen Spielen in Athen sollte auf Vorschlag von Dr. Kataria im Rahmen der Eröffnungsfeierlichkeiten ein „Lach-Wettbewerb“ aller Nationen stattfinden...

**Die Heilkraft des Lachens**

Was der Volksmund schon seit Jahrhunderten weiß, wird seit etwa 40 Jahren durch die Lachforschung (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 einer Eigentherapie (die aus täglichem Anschauen lustiger Filme 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 diesen ermutigenden Heilungsweg.

Heute wird die Wirkung des Lachens an zahlreichen medizinischen und psychologischen Instituten auf der ganzen Welt erforscht. Die Ergebnisse sind beeindruckend:

- **Stress:** Beim Lachen stoppt der Körper das Stress bildende Adrenalin und produziert statt dessen Endorphine (Glückshormone).
- **Verspannungen:** Beim Lachen werden etwa 300 Muskeln angesprochen. Deshalb fühlt man sich danach oft angenehm erschöpft und entspannt.
- **Immunsystem:** Die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen erhöht sich deutlich. Selbst einige Tage nachdem man gelacht hat, sind im Blut wesentlich höhere Werte feststellbar,

LACH - YOGA

als bei Menschen, die in den letzten Tagen nicht gelacht haben.

- **Schmerzen:** Schmerzpatienten erfahren nach nur wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung, die mehrere Stunden anhalten kann.
- **Verdauung:** Durch die intensive Lach-Atmung werden die Verdauungsorgane massiert und angeregt und die Lungenfunktion gesteigert.
- **Kreislauf:** Blutdruck und Herzfrequenz steigen kurzfristig an, um nach dem Lachen dauerhaft abzusinken.
- **Gedankenwelt und Psyche:** 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 dadurch Abstand zu belastenden Dingen und erkennt leichter neue Perspektiven und Lösungswege.
- **Fitness:** Lachen ist Joggen am Ort. Lachforscher fanden heraus: 10 Minuten Lachen ist genauso wirksam, wie eine Stunde Joggen - und 1 Minute Lachen wirkt ebenso erfrischend, wie 45 Minuten Entspannungstraining!

### Vom Geist des Lachens

Lachen ist ein Geschenk Gottes an uns Menschen - und wir sollten es so häufig wie möglich tun. Dabei kommt es überhaupt 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 400mal am Tag über alles Mögliche gelacht, als Erwachsene im Durchschnitt nur noch 15mal. Warum? Erwachsene wollen perfekt sein. Die Angst, Fehler zu machen oder lächerlich zu sein, macht großen Druck. Regelmäßiges und häufiges Lachen verringert diese Ängste und ermöglicht, eine kindliche, spielerische und spontane Lebensweise wiederzufinden. Afrikaner z.B. begegnen Problemen (beispielsweise einer Panne beim Autofahren), indem sie erst einmal kräftig über ihr Missgeschick lachen - erst dann überlegen sie, wie die Schwierigkeiten am besten zu beheben sind.

Angefangen hat alles 1995 in Indien - heute gibt es weltweit 2500 Lachgruppen, und täglich werden es mehr.



# LACH - YOGA

Lachende Menschen  
begegnen der Umwelt  
und ihren Herausforderungen  
wesentlich  
entspannter, gelassener  
und mutiger,  
als pessimistische  
Zeitgenossen.



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 sinnlose Fantasiensprache) 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 vor, bei einer europäischen Parlaments-Debatte würde eine Pause für derartige Aktivitäten eingelegt - welche positiven Auswirkungen könnte das haben!

## Lachen und Atmen in der Gruppe

Jeder, der etwas für sein Wohlbefinden und für seine Gesundheit tun will, kann unbesorgt lachen. Sogar Personen, die ans Bett oder den Rollstuhl gebunden sind oder unter Bewegungsmangel und körperlichen Gebrechen leiden, können den gesundheitsfördernden Wert des

Lachens und Atmens nutzen.

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 Körperwahrnehmung ergänzen das Lachen. Den Abschluss einer Lachstunde kann - je nach Interesse der Gruppe - ein Tanz oder eine stille Meditation bilden.

Aus der indischen Tradition des Lach-Yoga und Elementen der europäischen Leib- und Atemtherapie habe ich in Österreich das Lach- und Atemtraining entwickelt. Die Verbindung von lebendigem, heiteren, kommunikativen Lachen mit dem spürsamen, ruhigen, freien, manchmal meditativen Atmen ermöglicht, dass ein Mensch sich in seiner Vitalität, Sensibilität, Spiritualität und vollen Lebendigkeit erleben und entfalten kann.

Ein lachender Mensch begegnet seiner Umwelt anders als ein pessimistischer, trauriger Mensch - es gelingt ihm besser, mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen gut umzugehen. Daraus erwachsen Gelassenheit, Mut und mehr Vertrauen im Umgang mit anderen Menschen.

### Infos

#### Das Lach- und AtemForum Austria

- **verfolgt das Ziel**, Lachen und Atmen mit seinen heilsamen Auswirkungen zu verbreiten und möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.
- **bietet 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.

#### Kontakt & Infos bei:

Lach- und AtemForum Austria (LAFA)  
AtemHaus Hohenems  
A-6845 Hohenems, Eichenstraße 7  
Tel: 05576 - 79 334  
Internet: [www.lafa.at](http://www.lafa.at)