

Den Körper überlisten

Lach-Yoga Kinder lachen bis zu 400-mal täglich, Erwachsene gerade 15-mal. Mit dem Lach-Yoga soll das Lachen wieder in unseren Alltag zurückkommen. Lach-Yogatrainer Egbert Griebeling erklärt, wie das geht und warum das unser Wohlbefinden so stärkt.

Lachen und Yoga haben ja auf den ersten Blick wenig gemeinsam. Seit wann gibt es Lach-Yoga und welche Idee steckt dahinter?

Yoga ist eigentlich ein Überbegriff für viele unterschiedliche Methoden, die alle dazu dienen sollen, dass man möglichst lange gesund bleibt. Erfinder des Lach-Yogas ist der indische Arzt Dr. Madan Kataria. Bei einer wissenschaftlichen Recherche überraschte es den Mediziner, wie viele positiven Auswirkungen Lachen auf die Gesundheit hat. Er gründete daraufhin einen Lachclub und integrierte später – seine Frau war Yoga-Lehrerin – das Yoga in seine Lachübungen. Das war die Geburtsstunde des Lach-Yogas. Ziel ist es, durch gezieltes absichtliches Lachen in Kombination mit den Atemübungen des Pranayama-Yogas etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun.

Wie genau läuft das ab? Man trifft sich zur Gruppenstunde und fängt einfach an zu lachen – auch wenn gar nichts Lustiges passiert ist?

Nicht ganz. Beim Lach-Yoga geht es darum, ein absichtliches, überzeugendes Lachen einzuüben. Unsere Gruppenstunde startet immer mit ein paar leichten Klatsch- und Atemübungen. Anschließend folgen verspielte Gesten mit kurzen positiven Aussagen, bevor wir dann mit den Lachübungen starten. Die Übungen helfen gerade den Anfängerinnen und Anfängern dabei, Hemmungen zu überwinden, weil es natürlich manche Menschen am Anfang befremdlich finden, ohne eine witzige Ausgangssituation zu lachen.

Wie kann Lachen auf Kommando wirken? Das ist doch etwas ganz anderes als das spontane Lachen bei einem lustigen Ereignis, oder nicht?

Forschende haben herausgefunden, dass nicht nur unsere Stimmung einen Einfluss auf unsere Körperhaltung hat, sondern dass ich umgekehrt auch mit meiner Körperhaltung, meiner Mimik und meiner

Gestik meine Stimmung beeinflussen kann. Dieses Prinzip nennt man auch Embodiment. Mit anderen Worten: Für die positive Wirkung des Lachens ist es absolut unerheblich, ob es ein spontanes oder ein absichtliches Lachen ist.

Über welche positive Wirkung genau reden wir hier? Ist Lachen wirklich gesund, wie es im Volksmund heißt?

Ja, es gibt zahlreiche Untersuchungen und Studien über die gesundheitlichen Vorteile von Lachen. Klinische Forschungen in Indien und den USA konnten beispielsweise belegen, dass Lachen den Level von Stresshormonen im Blut senkt. Ebenfalls ließ sich nachweisen, dass Lach-Yoga für einen messbar höheren Sauerstoff-Gehalt im Blut sorgt und die Durchblutung im Körper verbessert. Ich selbst habe zehn Jahre lang in fünf Reha-Kliniken gearbeitet und konnte den therapeutischen Nutzen von Lach-Yoga gerade bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen immer wieder beobachten. Ein Patient, der seit Jahren täglich unter andauernden starken chronischen Schmerzen litt, war nach einer einzigen Lach-Yogastunde anschließend drei Tage schmerzfrei. Ähnliche Wirkungen habe ich immer wieder erlebt.

Wie oft muss man lachen, damit es wirkt?

Grundsätzlich profitiert man von den positiven Auswirkungen des Lach-Yogas erst bei regelmäßiger Anwendung. Einmaliges Joggen verbessert schließlich auch noch nicht die Kondition. Einmal wöchentliches intensives Lachen reicht aber schon aus, um das Wohlbefinden deutlich zu steigern. Wir versuchen, zusätzlich das absichtliche Lachen im Alltag mit ganz normalen Tätigkeiten zu kombinieren. Warum zum Beispiel nicht einfach mal lachend bügeln, Wäsche aufhängen oder Auto fahren? So kehrt nach und nach das Lachen in den Alltag zurück.



Foto: privat

Egbert Griebeling leitet das Lachyoga-Institut Sonne (LIS) in Göttingen



Mehr Infos:
lachyoga-sonne.de