

# Lachtraining – denn Lachen ist die beste Medizin!



Redakteurin Dr. Henrike Staudte im Interview mit Karla Pense (Lach- und Resilienztrainerin, [www.lach-dich-stark.de](http://www.lach-dich-stark.de)), Mitglied im Europäischen Berufsverband für Lach-Yoga und Humortraining e.V. [www.lachverband.org](http://www.lachverband.org)



### 1. Der Volksmund sagt: „Lachen ist die beste Medizin“. Was ist wirklich dran?

Der moderne Mensch sitzt viel und denkt viel. Beides ist für unsere Gesundheit nicht förderlich. Beim Lach-Yoga gehen, hüpfen, gestikulieren wir. Durch die Vibrationen des Zwerchfells beim Lachen werden die inneren Organe sanft massiert. Alles zusammen lockert muskuläre Anspannungen, die Atmung kann sich vertiefen und geistige Anspannungen lösen sich auf. Haben Sie schon einmal versucht, gleichzeitig zu lachen und zu denken? Das ist unmöglich. Ein Lachanfall fegt den Kopf frei. Kummer, Sorgen, Probleme, anstehende Aufgaben und alles was uns gerade stark beschäftigt und eine Entspannung verhindert, verschwindet. Das Gedankenkarussell stoppt und stattdessen erfüllt uns Fröhlichkeit.

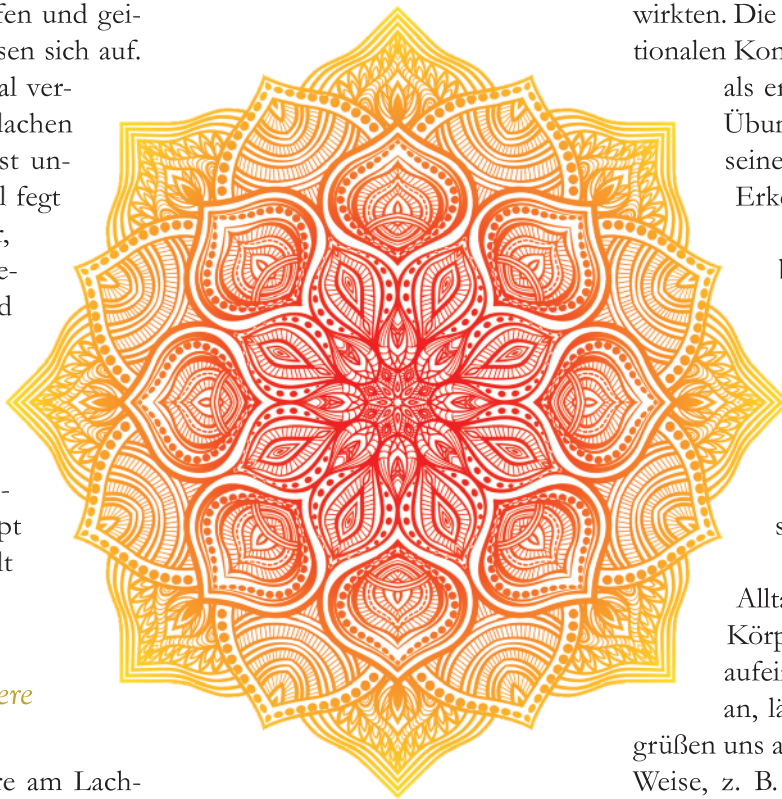
### 2. Was ist das Besondere am Lach-Yoga?

Das wirklich Besondere am Lach-Yoga ist, dass man nichts dafür erlernen oder einüben muss. Man kann einfach damit beginnen und es wirkt sofort. Schon nach wenigen Minuten wird die Veränderung spürbar. Allein der Wille zum Mitlachen zählt. Dann können auch blockierende Hemmungen rasch überwunden werden. Wer frei und ungehemmt mit anderen Menschen lacht, stärkt seine Persönlichkeit und überwindet zwischenmenschliche Hin-

dernisse. Lachen verbindet. Ich habe sehr viele Methoden mit Lach-Yoga vergleichend untersucht. Mein Fazit: keine Methode bietet eine vergleichbare Fülle von Vorteilen.

### 3. Wer hat's erfunden?

Erfunden hat das Lach-Yoga Dr. Madan Kataria, ein indischer Allgemein-Mediziner. Er wollte 1995 zu einem Ärzte-Kongress in der



Schweiz einen Vortrag über die „Heilsamen Wirkungen des Lachens“ halten. Dafür hat er sich im Vorfeld mit einigen Menschen morgens in einem öffentlichen Park in Mumbai getroffen. Zunächst erzählten sie sich Witze, um das Lachen hervorzulocken. Nach einigen Wochen waren die guten Witze jedoch alle erzählt, aber die Teilnehmer wollten weiterlachen. Da begann

Dr. Kataria aus Yoga-Übungen heraus ein paar lustige Körperübungen zu entwickeln, die auch den Spieltrieb der Erwachsenen anregen. So entstanden die ersten Lach-Yoga-Übungen. Dr. Kataria kombinierte diese dann mit Atemübungen, da er wusste, wie förderlich eine tiefe Atmung für die Gesundheit ist. Außerdem baute er Klatschübungen mit ein, welche unterstützend auf die Funktion der inneren Organe wirkten. Die Ärzte auf dem internationalen Kongress waren begeistert, als er ihnen im Vortrag die Übungen vorstellte und von seinen Beobachtungen und Erkenntnissen berichtete.

Damit begann die Verbreitung des Lach-Yogas.

### 4. Wie läuft das Lachtraining ab?

Zu Anfang recken, strecken und dehnen wir uns, schütteln den Alltag ab oder wecken den Körper auf. Dann gehen wir aufeinander zu, schauen uns an, lächeln, lachen und begrüßen uns auf eine lustige Art und Weise, z. B. indem wir uns beide Hände über Kreuz reichen. Ein Lächeln oder Lachen ersetzt das Reden und Formulieren. Nach und nach steigern sich die Übungen. Sie werden phantasievoller, bewegungsaktiver, kreativer, manchmal auch überraschend, kindlich verspielt oder schlichtweg albern. Eine lustige Pantomime entsteht. Da es keinen Leistungsanspruch gibt, kann jeder so agieren, wie es für ihn angenehm ist. Mit der Zeit werden alle mutiger

und ausdrucksfreudiger. Es ist immer wieder berührend, mitzuerleben wie die anerzogene Selbstkontrolle fällt und die Lebendigkeit zurückkehrt. Die Gesichter beginnen zu strahlen. Weil Lachen sehr anstrengend ist, ruhen wir nach einigen Lachübungen mit Atem- und Klatschübungen aus. So ergibt sich ein wohltuender Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung.

### 5. *Wie wirken die Übungen auf den Körper? Welche Rolle spielt die Atmung?*

Die Übungen wirken lockernd auf den Körper, die Muskeln entspannen sich. Gleichzeitig wird der gesamte Körper durch die Bewegung und Atmung aktiviert und angeregt. Die Ausschüttung von Glückshormonen führt zur Neutralisation von Stresshormonen, wodurch eine tie-



fergehende Entspannung möglich wird. Beim Lachen entsteht Reflexatmung, bei der ein Luftaustausch von 80 – 90% eintritt. Die Lunge ist auch ein Entgiftungsorgan, so dass dieser verstärkte Luftaustausch entgiftet und erfrischt. Die Atem- und Entspannungsübungen trainieren eine ruhige und tiefe Atmung. So wird das vegetative Nervensystem angeregt, von Anspannung und Aktivität auf Entspannung und Erholung umzuschalten.

### 6. *Wie wirken die Übungen auf die Psyche?*

Ich hatte bereits erwähnt, dass man beim Lachen nicht denken kann. Wir sagen auch: „Lachen ist der Sieg des Körpers über den alles bewertenden Verstand.“ Wer sich auf das verrückte, lustige Spiel

einlässt, findet Kontakt zu sich selbst und anderen Menschen. Beim Miteinander-Lachen begegnen wir uns auf einer zutiefst menschlichen Ebene, wobei das Ego zurücktritt. Es ist ein wunderbares Gefühl, wenn jeder so angenommen wird, wie er ist. Niemand muss oder will gewinnen, denn Lachen ist kein Wettkampf. Kein Ziel muss erreicht werden. In einer Leistungsgesellschaft, wie der unsrigen, wirkt das ungemein befreiend. Die Anspannung fällt ab wie ein zu enger Anzugs. Dafür loben wir uns gegenseitig. Das tut enorm gut. Schwierige Dinge verdrehen wir bewusst, wodurch sich die Dramatik plötzlich in Komik verwandelt. Auf diese Weise findet Entspannung auf der psychischen Ebene statt.

### 7. *Gibt es Krankheitsbilder, die sich durch das Lach-Yoga positiv beeinflussen lassen?*

Inzwischen gibt es vielfältige Studien, die belegen, dass Lach-Yoga sehr positive Effekte beim Abbau von Depressionen, Verringerung von Schmerzen und Ausgleich von Stress hat. Aber auch auf das Herz-Kreislaufsystem, den Blutdruck, sowie die Blutzucker- und Cholesterinwerte wirkt es sich günstig aus. Es





**Beim Miteinander-Lachen begegnen wir uns auf einer zutiefst menschlichen Ebene, wobei das Ego zurücktritt**

stärkt zudem das Immunsystem und fördert allgemein Heilungsprozesse. Ich bin sehr glücklich darüber, dass es in immer mehr Kur-Kliniken und Reha-Zentren zum ständigen Angebot für die Patienten gehört. Das ist ein wichtiger Schritt, damit auch Krankenkassen die Wirksamkeit erkennen und Lach-Yoga zukünftig als Präventionsmaßnahme einstufen. Bei meiner Arbeit fällt mir oft auf, dass kranke Menschen nicht entspannt und tief atmen. Doch die Atmung erhält unser Leben. Hören wir auf zu atmen, sterben wir. Bei der Einatmung gelangt Sauerstoff in unseren Körper und bei der Ausatmung entgiften wir. Eine halbe Atmung bedeutet demnach eine halbe Ver- und Entsorgung. Das ist der Ursprung vieler Krankheiten. Allein durch eine Vertiefung der Atmung lässt sich demnach die Gesundheit effektiv fördern. Mit Lachen kommt auch noch der Spaß dazu.

### *8. Für welche Menschen ist Lach-Yoga geeignet?*

Grundsätzlich ist es für jeden geeignet, vom Kind bis zum Greis. Na-

türlich muss man die Übungsangebote der jeweiligen Teilnehmerfassung anpassen. Kinder lachen auf natürliche Weise viel mehr und auch über alles Mögliche. Erwachsene haben oft das Gefühl, dass sie nicht (mehr) viel zu lachen haben. Gerade dann bietet sich das Lachen ohne Grund an, denn unserem Körper und dem Gehirn ist es egal, ob wir über Witze lachen, uns freuen oder einfach die Mundwinkel bewusst nach oben ziehen. Rasch entsteht ein wirkliches Lachen, das ansteckend wirkt. Besonders bei ernstem, kopflastigen Veranstaltungen lockert ein Lachtraining zwischen durch die Atmosphäre auf und tut gut.

### *9. Welche Hinweise haben Sie für Menschen, die Lach-Yoga erlernen möchten?*

Am einfachsten ist es, sich einem Lachclub anzuschließen. Weltweit gibt es über 7.000 Lachclubs in ca. 80 Ländern. In Deutschland sind es ca. 200 Lachclubs, die fast immer ehrenamtlich geführt werden. Wenn es um Nebenwirkungen geht, kann es bei gesunden Menschen höchstens dazu führen, dass ihnen durch die verstärkte Atmung etwas schwindlig wird, wie beim Aufblasen eines Luftballons. Da Lachen anstrengend ist und im Bauchraum auch Druck aufgebaut wird, sollten sich alle, die nicht heben oder tragen dürfen, vor einer Teilnahme an einem Lachtraining mit ihrem be-



**Allein durch eine Vertiefung der Atmung lässt sich die Gesundheit effektiv fördern**

handelnden Arzt oder Heilpraktiker beraten. Und bei akuten Erkrankungen sollte man wegen der eigenen Überforderung und möglicher Ansteckung anderer sowieso besser fern bleiben. Auch bei schwereren psychischen Störungen ist Lach-Yoga nicht unbedingt zu empfehlen, denn es wirkt tiefer, als es von außen scheint. Lachen und Weinen, oder auch Freude und Wut liegen sehr eng beieinander. Bei psychisch Kranken kann es zu einer Überforderung mit Übersprungsreaktionen kommen.

### *10. Wie sind Sie selbst zum Lach-Yoga gekommen?*

Ich sah vor etwa 13 Jahren einen Bericht über das Lach-Yoga im Fernsehen, in dem eine ältere Dame die Aussage machte: „Ich hatte allen Lebensmut verloren. Wenn ich Lach-Yoga nicht kennengelernt hätte, wäre ich möglicherweise nicht mehr da.“ Da wollte ich unbedingt erfahren, wie das möglich sei. So suchte ich nach Lachtrainingsangeboten. Von meiner allerersten Lach-Yoga-Stunde war

ich noch nicht hellauf begeistert. Kurz danach gab ich dem Lach-Yoga bei einem anderen Lachtrainer eine neue Chance. Von da an war ich rettungslos mit dem Lachvirus infiziert. Wem es so geht wie mir zu Anfang, sollte wiederkommen oder das Lach-Yoga woanders ausprobieren. Menschen sind verschieden und jeder Trainer hat seinen eigenen Stil. Ich bin nun seit über 12 Jahren bekennender Lach-Yogi und werde ganz sicher nicht wieder damit aufhören.

**Beim Lachyoga kehrt man sein Innerstes nach außen - eine wahre Befreiung**



### 11. Hat das Lachtraining ihr Leben verändert?

Ja, das hat es enorm. Ich habe es in einer Zeit persönlichen Umbruchs und Neuorientierung kennengelernt. Da hat es mich sehr gestärkt und ermutigt, meinen Weg zu gehen. Früher war ich auch eher still und zurückhaltend. Durch das Lachtraining habe ich an Ausdruckskraft und Präsenz gewonnen. Jetzt ist auch meine Lachbereitschaft größer. Ich kann viel schneller über Kleinigkeiten lachen und



auch über mich selbst. Das Lachen sitzt also viel lockerer und sprudelt schneller heraus. Und der Fokus ändert sich. Ich schaue mehr auf erfreuliche, lustige Dinge, ärgere mich nicht so lange und nehme Vieles leichter.

### 12. Können Lach-Yogis auch Witze erzählen?

Klar. Stehen zwei Schafe auf der Wiese. Sagt das eine „Mäh!“ Sagt das andere: „Mäh selber... !!!“ Oder: Ein Mann fragt den Bauern:

„Darf ich über Ihr Feld laufen? Das wäre für mich eine Abkürzung, damit ich die Bahn um 16:23 Uhr noch bekomme.“ Daraufhin der Bauer: „Klar. Und wenn mein Stier Sie sieht, bekommen Sie sogar die Bahn um 16:11.“

Wenn Sie jetzt nicht lachen oder schmunzeln konnten, ist das ein Beweis dafür, dass Humor von Mensch zu Mensch verschieden ist. Beim Lachtraining spielt das keine Rolle, denn Humor ist dafür nicht erforderlich.

### 13. Ihr persönliches Schlusswort?

Unbedingt ausprobieren!!! Und wenn der Verstand daherkommt und sagt: „Oh Mann, was tue ich hier??“, dann lachen Sie ihm eins

und schicken Sie ihn eine Weile in die Wüste. Stellen Sie sich vor, ein Lachen wandert um die Welt. Es macht das Leben der Menschen schöner. Aber einer muss anfangen, warum nicht Sie?

### Zwei einfache Lach-Yoga-Übungen:

1. Lächeln Sie, insbesondere dann, wenn Ihnen gar nicht danach zumute ist. Dieses Lächeln gilt zu allererst Ihnen selbst. Es tut Ihnen gut. Wenn Sie es nach außen tragen, kommt vielleicht ein Lächeln zurück. Dann sind schon zwei Menschen dadurch fröhlicher geworden.

2. Stoßen Sie für 10 bis 15 Min. Lachlaute, wie hohoho, hahaha-hahha, hihihhi, huhuhu und hehehehe aus, an einem unbeobachteten Ort, um den verwunderten Blicken der Öffentlichkeit zu entgehen. Spielen Sie mit den Lauten. Recht schnell werden Sie über sich selbst lachen oder schmunzeln, so dass eine körperliche und geistige Lockerung eintritt. Ich selbst erreichte vor einiger Zeit, als ich Verspannungen im Rücken hatte damit eine schnelle Verbesserung.

DEINE  
*Gesundheit*  
natürliche & effektive Heilmethoden