



Käferberg aktuell

Nummer 34 September 2014

Die Hauszeitschrift des Pflegezentrums Käferberg



Heilkraft des Lachens

Wenn Fragen und Widersprüche im Leben belasten, hilft es oft, einen Schritt zurückzutreten. Ein beherztes Lachen rückt die Dinge wieder ins rechte Licht. **Seite 8**

Wir lachen nicht,
weil wir glücklich
sind, sondern wir
sind glücklich, weil
wir lachen.



Heilkraft des Lachens oder Lachyoga mit Vijay Kumar Singh

«Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen», lautet das Motto des Lachyogas, das Vijay Kumar Singh, der Lachyoga-Lehrer, vorstellt. Weil jeder Mensch lachen könne, brauche es weder Vorkenntnisse noch körperliche Geschicklichkeit, führt er weiter aus.

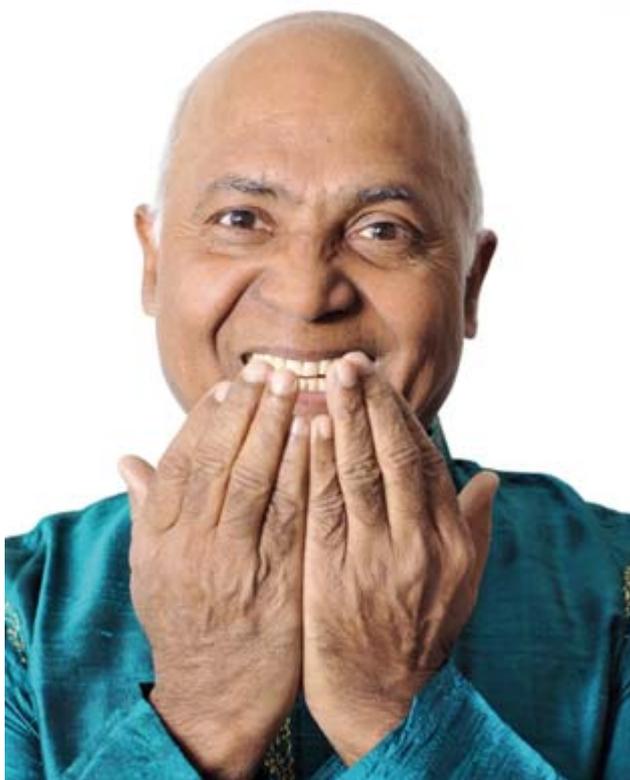
dass unsere Lebensenergie wieder frei fließen kann.» Weil Lachen verbindet und ein Gefühl von Zusammengehörigkeit verbreitet, müsste in jeder Gemeinschaft, jedem Betrieb mehr gelacht werden.

Frohgemutes Schenkelklopfen

«Wann kommt der Lachmeister von gestern wieder zu uns? Wie der hat lachen können, das war ansteckend und hat einfach Spass gemacht», erkundigt sich Cäcilia Keller, eine Bewohnerin. Die Vorstellung, dass bei Kniebeschmerzen ein frohgemutes Schenkelklopfen, von lautem Lachen begleitet, hilfreich sei, gefällt ihr ausnehmend gut: Nach dem gemeinsamen Singen, Atemübungen und herzhaftem Klatschen, war das raumübergreifende Lachen des Lachyoga-Lehrers der absolute Höhepunkt seiner Darbietung im Käferberg vor einem lachlustigen Publikum.

Mit Lachen Hemmungen lockern

Sogar einfache Lachübungen würden beweisen, dass auch zurückhaltende Menschen während einer Lachsession ihre Hemmungen lockern können, betont Vijay Kumar Singh und führt weiter aus: «Ein unvoreingenommenes und lustvolles Lachen ermöglicht,



Vijay Kumar Singh, Lachyoga-Lehrer

Lachyoga in vollem Gange



Etwas fürs Glücksgefühl tun

Weshalb sind viele Einwohner/-innen der relativ reichen Schweiz oft finster dreinblickend und ernst? In seinem Heimatland Indien würde trotz geringerem Wohlstand mehr fürs Glücksgefühl getan, mehr Lebensfreude verbreitet. Lachyoga wird heute in mehr als 6000 Lachklubs in über 65 Ländern, unter andern in Indien, Deutschland, Australien, in der Schweiz und in den USA, gepflegt. Mittlerweile beschäftigen sich auch Psychologinnen/Psychologen, Neurologinnen/Neurologen und Mediziner/-innen mit diesem erfreulichen Phänomen.

135 Muskeln

Wer entwickelte die Klatsch-, Atem-, und Lachübungen, die so viele beglücken und besonders auch älteren Menschen Spass machen? 1995 entwickelte der indische Arzt Madan Kataria aus Mumbai eine Lachtechnik, die ganz ohne Witz oder lustiges Erleb-

nis auskommt. Als Autor beschrieb Meister Kataria später, dass Übungen des Lachyogas sogar hilfreich gegen depressive Verstimmungen oder in der Burn-out-Prävention seien. Wer hält schon für möglich, dass bei solchen Übungen neben dem Zwerchfell nicht weniger als 135 Muskeln bewegt werden?

Über sich selber lachen

Gesund und glücklich zu sein, wünschen sich viele. Nur ist der Weg dahin oft mit Steinen gepflastert. Nicht so für Vijay Kumar Singh. So zeigte er beispielsweise seinem Publikum im Pflegezentrum Käferberg vor, wie er seinen Ärger wegen einer Verspätung des erwarteten Flugzeuges in Spass umwandelte: «Ich zog mein Handy aus der Tasche, legte es ans Ohr und tat, als lauschte ich den besten Witzen der Welt. So konnte ich, ohne Verdacht zu erregen, lachen, lachen, lachen.»

Annabeth Schallenberg