

# Die heilende Kraft des Lachens

Lachen ist das Leben, aber das Leben ist nicht immer lustig. Dennoch lässt sich beispielsweise der tägliche Stress, den wir oft nicht vermeiden können, durch Lachen leichter bewältigen. Lachyoga setzt Lachen bewusst zu therapeutischen Zwecken ein und verbessert mit einfachen Mitteln das Wohlbefinden auf physischer und psychischer Ebene.

*Vijay Kumar Singh, Dipl. Ing. ETH, Lachyoga-Lehrer und Leiter Indienreisen, Zürich*



Gesund und glücklich zu sein, wünschen wir uns alle. Nur ist der Weg dahin mit Steinen gepflastert, und der Wege sind gar viele. Lachen ganz allgemein und Lachyoga (LY) im Besonderen sind probate Mittel, ohne grosse Umwege dahin zu gelangen. «Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen» ist das Motto von Lachyoga.

## Entwicklung des therapeutischen Lachens

Lachen ist gesund – eine Binsenwahrheit, so alt wie die Menschheit. Trotzdem wurde in der Antike in einem philosophischen Streitgespräch zwischen Diogenes und Platon Lachen nicht als ernsthafte Umgangsform anerkannt. Die Kirche lehnte bis ins 12. Jahrhundert Lachen grundsätzlich ab, weil es als gefährlich und unkontrollierbar galt. Da es aber wie jede Emotion nicht auszurotten war, hat man später zwischen einer zulässigen und ei-

ner unzulässigen Art des Lachens unterschieden.

Im Jahre 1979 publizierte der amerikanische Schriftsteller Norman Cousins das Buch «Anatomy of an Illness» (Deutsch: «Der Arzt in uns selbst»). Darin meint er u.a., dass Lachen Medizin sei und zehn Minuten herzhaftes Lachen ihm zwei Stunden schmerzfreien Schlaf ermöglichten. Später stellten Wissenschaftler mit Nachdruck fest, dass Lachen dem Menschen guttue.

Der indische Arzt Madan Kataria aus Mumbai verfasste 1995 einen Artikel zum Thema «Lachen – die beste Medizin». Er wollte die Wirkung des Lachens überprüfen. So entwickelte er eine Technik, die ohne Auslöser, etwa in Form eines Witzes oder eines lustigen Films, auskam. Er nannte seine Methode aufgrund einer Kombination seiner Lachübungen mit der yogischen Pranayama-Technik Lachyoga. Lachyoga ist heute eine weltweite Bewegung mit mehr als 6000 Lachklubs in

über 65 Ländern, unter anderen in Indien, Deutschland, Australien, in der Schweiz und in den USA. Mittlerweile beschäftigen sich auch Psychologen, Neurologen, Mediziner und Immunologen mit diesem Phänomen.

## Was beim Lachyoga geschieht

Weil jeder Mensch lachen kann, ist LY für alle praktizierbar. Man braucht weder Vorkenntnisse noch körperliche Geschicklichkeit, kein kompliziertes Training und schon gar keine spezielle Ausrüstung.

Die meisten Menschen glauben, um zu lachen, brauche es eine Ursache. Doch einfache Lachübungen zeigen, dass auch zurückhaltende Menschen in einer Lachsession ihre Hemmungen überwinden können. Unser Körper bzw. unser Gehirn kann nicht zwischen natürlichem und künstlich erzeugtem Lachen unterschei-