

«Lachen ist die beste Medizin»

Vijay Kumar Singh ist Coach für Lachyoga und verbreitet einfach gute Laune.

ZOLLIKON. Er begrüsst Gäste mit einem breiten Lächeln. Eigentlich kein Wunder: Vijay Kumar Singh ist der Fachmann für Lachyoga. Der Inder, der schon lange in Zollikon zu Hause ist, bietet Kurse, Seminare und Reisen zum Thema an. Im Interview stellt er seine Profession vor.

■ **Mit Vijay Kumar Singh sprach Birgit Müller-Schlieper**

Sind Sie über das Yoga zum Lachyoga gekommen?

Gar nicht. Fast jeder Inder praktiziert zwar Yoga, aber nicht wie hier in Kursen oder Fitnessstudios, sondern zuhause. Ab und zu mache ich meine Übungen, lebe das traditionelle Yoga aber nicht wirklich.

Wie sind Sie dann darauf gestossen?

Als Journalist wurde ich durch CNN- und BBC-Fernsehbeiträge auf Madan Kataria aufmerksam. Er ist Begründer dieser Lachyoga-Bewegung und praktizierender Arzt in Mumbai. Ich war fasziniert und wollte eine Reportage darüber machen, deshalb flog ich nach Indien.

Und waren gleich begeistert?

Nein. Morgens um fünf Uhr bin ich in den Park in Mumbai, in welchem die «Lachtreffen» stattfinden, gegangen und habe mir die Anhänger genauer angesehen. Zunächst war ich nur Beobachter. Dann habe ich die Menschen interviewt und alle erzählten mir, wie gut ihnen das Lachyoga tun würde. Ich flog wieder in die Schweiz und fühlte mich nicht in der Lage, wirklich darüber zu schreiben. Also flog ich ein zweites Mal hin und machte selber aktiv mit. Seitdem bin ich grosser Anhänger des Lachyogas. Dabei bin ich wahrlich kein esoterischer Mensch. Ich habe an der ETH und der Universität Zürich studiert.

Vijay Kumar Singh

Schon in seinem Elternhaus in Indien befasste sich der heutige Lachyoga-Lehrer nicht nur mit den vielfältigen indischen Religionsgemeinschaften, sondern auch mit der Lebensart der Menschen und ihren verschiedenen Sitten sowie Bräuchen, darunter auch Yoga. Dort erhielt er seine Ausbildung von der Primarschule bis zur Universität. Danach studierte er in Zürich an der ETH sowie an der Universität Ingenieurwissenschaft. Später folgte eine mehrjährige Tätigkeit in einem schweizerischen Grossunternehmen.

Während seiner journalistischen Berichterstattung über politische, kulturelle und wirtschaftliche Ereignisse aus Indien, befasste er sich auch mit der Entwicklung von Lachyoga. Wegen der vielseitigen Wirkung des Lachens lernte er diese einmalige Yoga-Art beim Meister seines Faches und Begründer, dem Arzt Madan Kataria, und erwarb abschliessend ein Lehrdiplom. Weltweit wurden mittlerweile mehr als 6000 Lachklubs nach dessen Vorbild und Vorgehen gegründet. (zzb)



Erst war er Beobachter, dann hat er sich anstecken lassen: Vijay Kumar Singh. (Bild: zvg)

Aber wie kann ich auf Befehl lachen? Kann ich das trainieren?

In der Tat. Die Erfahrung machte eben auch Gründer Madan Kataria in den Anfängen. Er arbeitete damals als Arzt und viele Patienten mit psychischen Erkrankungen kamen zu ihm. Er verschrieb die passenden Medikamente, war aber nicht zufrieden mit den Resultaten. Schliesslich lösen Medikamente keine Depression nachhaltig. Er suchte nach Alternativen und fand das Lachyoga. Bei den ersten Versuchen erzählte er den Leuten Witze. Immer dieselben. Nach ein paar Tagen kam niemand mehr. Er merkte, dass er eine andere Technik anwenden musste.

Und die funktioniert wie?

Lachen ist ein Grundbedürfnis. Es kann ganz automatisch kommen. So wie kleine Kinder in die Hände klatschen, wenn sie sich freuen. So beginnen wir auch. Durch das Klatschen werden Druckpunkte in unseren Handflächen aktiviert.

Dazu kommt Bewegung und richtiges Atmen. Das ist auch eine Gemeinsamkeit zwischen Yoga und Lachen: Beides lebt von der richtigen Atmung und der Aktivierung des Zwerchfells. Wenn wir lachen, atmen wir aus, und zwar viel länger als sonst. Genau das machen wir beim traditionellen Yoga auch.

Und was passiert in meinem Kopf, wenn ich dann lache?

Es werden Endorphine ausgeschüttet, das sind die Glückshormone, ohne die wir nicht leben könnten. Dem Gehirn ist es dabei völlig egal, ob Sie künstlich lachen oder echt. Das kann es gar nicht unterscheiden.

Also ist es mein Ziel, mich glücklicher zu fühlen?

Ja. Es kann aber andere Ziele geben. Lachen hilft Schmerzen zu vergessen. In der Krebsbehandlung wird Lachyoga mittlerweile sehr erfolgreich eingesetzt. Auch bei alten Menschen kann Lachyoga sehr ent-

spannend wirken. In Düsseldorf gibt es zurzeit eine Untersuchung, bei der Frauen mit Brustkrebs Lachyoga absolvieren. In Deutschland wird es auch bei Burn-out-Patienten eingesetzt und sogar von der Krankenkasse bezahlt. Ich habe am eigenen Leib erfahren, dass man Schmerzen weglachen kann. Ich hatte den Fuss gebrochen, meine Frau und meine Kinder waren nicht da. Ich lag jammernd im Bett. Dann habe ich angefangen, laut zu lachen, und es ging mir gleich besser. Lachen funktioniert auch ohne Yoga. Vielleicht sagt man ja nicht grundlos, dass Lachen die beste Medizin sei.

Das heisst, dass viele erkrankte Menschen Ihre Kurse besuchen?

Nein. Ich werde vor allem von Firmen oder politischen Organisationen gebucht, sowie für private Anlässe und Events. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die Lachyoga regelmässig absolvieren, produktiver und seltener krank sind. Ein internationaler Konzern hat mich mal gebucht für ein grosses Event, an dem viele Mitarbeiter aus den verschiedensten Ländern teilnahmen. Es brauchte keinen Übersetzer. Lachen ist eine gemeinsame Sprache.

Das bedeutet, dass demnächst morgens in jedem Büro zehn Minuten gelacht werden sollte?

Wäre nicht schlecht. Aber es geht ja auch um eine Geisteshaltung. Wenn ich das Tram verpasse, kann ich mich ärgern. Oder ich kann über mich selber lachen, weil mir das passiert ist. Sich über Dinge aufzuregen, die ich eh nicht mehr ändern kann, hilft einem nicht weiter.

Wieso ist Lachen eigentlich ansteckend?

Weil es wie eine Infektion ist, wie ein Virus – nur im positiven Sinne. Deswegen ist es auch viel schöner, in Gesellschaft zu lachen. Ich lache aber auch einfach so jeden Tag zehn Minuten für mich alleine.

Es gibt aber doch unterschiedliches Lachen. Nutzen Sie das?

Auf jeden Fall. Und deswegen braucht es auch eine Ausbildung. Im schlimmsten Fall hören die Leute nämlich nicht mehr auf zu lachen. Es gibt wundervolle Übungen, um miteinander zu lachen. Es können auch Gruppen bei einem Lach-Wettstreit gegeneinander antreten. Wir können dabei herrlich ebenfalls über uns selber lachen. Das tut auch mal gut und ist alles andere als lächerlich.

► www.lachyoga.ch

