



Lachyoga, Muntermacher aus Indien



Eine Lachyoga-Übung, das „Boxerlachen“

kaspersn, schräg Singen und losgelöstes Tanzen die Stimmung auch schon mal wie Champagnerkorke „hochploppen“ lässt. Ziel einer Lachyoga-Stunde ist das Initiieren ausgedehnten Gelächters.

Lachyoga-Lehrerinnen und -Lehrer animieren alle dazu, aktiv mitzumachen. Hierzu dienen zahlreiche Übungen mit Namen wie „In-den-Himmel-Lachen“ oder „Königliches Lachen“. Der Augenkontakt und das Hören des Gelächters wirken so infektiös, dass die gewollten Lacher früher oder später in spontanes Losprusten übergehen. Die Spiegelneuronen lassen uns kaum eine andere Wahl. Darum ist es unnötig, schon gute Laune oder Humor mitzubringen.

Jeder kann Lachyoga mitmachen, auch Personen mit Handicaps, so auch Alzheimer- und Parkinson-Patienten sowie Menschen mit

Was vor 18 Jahren als Experiment zum Stressabbau mit fünf Personen in einem Park im indischen Mumbai begann, ist heute auf 6.000 Lach(Yoga)clubs in 72 Ländern angewachsen. Die „Happidemic“ geht auf den Arzt Dr. Madan Kataria und dessen Frau Madhuri, eine Yogalehrerin, zurück. Die rasante Verbreitung beruht auf positiven Erfahrungen von Tausenden Lachyogis. Die Lachforschung gab entscheidende Impulse zu dieser Idee.

jeder lacht sich gern mal schlapp. Recht so, denn Fakt ist, dass eine tägliche Dosis von etwa zehn Minuten lauthalsen Gelächters zahlreiche gesundheitliche Effekte auf Körper, Geist und Seele hat wie ein gut durchbluteter Körper, wacher Geist und eine gehobene Stimmung. Ein normaler Alltagslacher dauert aber nur drei Sekunden. Im Schnitt lacht ein Erwachsener weniger als eine Minute pro Tag. Eine erschreckende Bilanz!

Viel seltener als angenommen verfügen Menschen über Humor, doch, wie sollte es auch anders sein,

Im Gegensatz zu humorbasierten Methoden folgt Lachyoga dem Körper-Geist-Prinzip, wonach jede körperliche Aktion zu einer Reaktion im Gehirn führt. Die Formel „motion creates emotion“ (Bewegung erzeugt Gefühle) bringt es auf den Punkt. Lachyoga ist ein Cocktail aus gute Gefühle erzeugenden Bewegungen wie Klatschen, ruhigen Atemübungen und Lachübungen, wobei Herum-

Zur Person

Gabriela Leppelt-Rommel ist die

„First Lady“ des Lachyogas in Europa. Als 1. europäischer Lachyoga-Master leitet sie

das Lachyoga-Institut in Hamburg. Sie trainiert in Kooperation mit Dr. Kataria Lachyoga-Leiterinnen und -Leiter und managt den Deutschen Lachyoga-Kongress. Eines ihrer Herzensanliegen ist es, mehr Senioren und Kindern Lachyoga verfügbar zu machen.



© Foto: Michael Müller



Humor ist das Salz der Erde, und wer gut durchgesalzen ist, bleibt lange frisch.

*Karel Capek
(1890 – 1938)*

psychosomatischen Beschwerden. Erfahrungen mit Senioren weisen auf die Verringerung von Ängsten, eine verbesserte Aufmerksamkeit und eine lebhaftere, freundlichere Kommunikation hin.

“

Der Witz setzt immer ein Publikum voraus. Darum kann man den Witz auch nicht bei sich behalten. Für sich allein ist man nicht witzig.

*Johann Wolfgang von Goethe
(1749 – 1832)*

Lachyoga ist Aktivität, Zuwendung, Freundlichkeit, Lächeln und Lachen von Angesicht zu Angesicht. Wohl kaum ein anderes Konzept passt sich so flexibel an spezielle Bedürfnisse an und vollbringt das kleine Wunder, dass Menschen sich binnen kürzester Zeit wie in einer glücklichen Familie empfinden. „Nähere Dich der Liebe, dem Lachen und dem Essen mit großer Unbefangenheit!“ sagt der Dalai Lama. Wie recht er hat! ■

Gabriela Leppelt-Rommel

Informationen

In Deutschland existieren rund 150 Lachclubs (www.lachclub.info). Die Bezeichnung Lachyoga-Therapeut/in ist keine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung. Ausgebildete Lachyoga-Leiter/innen und Lachyoga-Lehrer/innen besitzen einen Nachweis in Form eines Zertifikates von Dr. Madan Kataria. Informationen und Kontakt zu Lachyoga-Lehrerinnen und -Lehrern über Gabriela Leppelt-Rommel, Tel.: 040 / 64 89 23 91; info@yogilachen.de; www.yogilachen.de

Humor im Arbeitsalltag



Eine entspannte und humorvolle Arbeitsatmosphäre steigert die Kreativität.

Ein fröhliches „Guten Morgen“ in die Runde, ein aufmunterndes Lächeln, vielleicht ein Kompliment, da wird die eigene Laune selbst an einem Montagmorgen durchaus angenehm. Und wenn

eine Gruppe von Menschen zusammen lacht, kommt man sich näher. Wenn in einem Team, z. B. im Arbeitsumfeld, regelmäßig gelacht, gescherzt und geschmunzelt wird, dann schweißt das zusam-

men. Das haben Sie vielleicht schon selbst gemerkt. Natürlich heißt das jetzt nicht, dass Sie bei der Arbeit neun Stunden lang wie ein Honigkuchenpferd grinsen sollten. Es gibt außerdem auch Teams, in denen wird künstlich über die Witze des Chefs gelacht oder nur zynisch über andere gelästert.

Man kann beobachten, dass eine positive und wohlwollende humorvolle Einstellung manchmal Wunder wirkt. Wenn nun allerdings das Gegenüber oder gleich mehrere Mitarbeitende eine griesgrämige Miene an den Tag legen oder gar im Clinch miteinander liegen – hilft da Humor immer noch, ohne die Situation zu verschlimmern? Es kommt darauf an – und zwar wie bei Paracelsus: