

# Lachend die Lebenslust wecken

*Lachen stärkt Muskeln und Immunsystem, weckt Lebensfreude und macht gemeinsam doppelt Spaß. Mit Lachyoga machen Sie es zum festen Programmpunkt in der Sozialen Betreuung.*

Text: Daniela Bott



**H**oho hahaha – kraftvoll tönen mehr als 30 Senioren im Festsaal unserer Kursana Residenz in Hamburg-Niendorf. Zu jeder Silbe wird geklatscht. Ich laufe mit besonders fitten Teilnehmern durch den Kreis. „Nehmen Sie Blickkontakt auf“, rufe ich den Teilnehmern zu. „Wenden Sie sich Ihrem Nachbarn zu, klatschen Sie sich gegenseitig in die Hände.“ Das ist unsere Begrüßungsrunde beim wöchentlichen Lachyoga. Das Angebot, das ich seit Anfang 2014 hier durchführe, hat ins Schwarze getroffen. Regelmäßig sehe ich neue Gesichter. Längst ist die Bibliothek zu klein geworden für die wachsende Anhängerschaft des Gruppenlachens, so dass wir in den großen Festsaal umgezogen sind.

*Für das Lachyoga  
braucht keiner  
Humor. Witze erzählt  
man sich auch nicht.*

*Ergebnisse der Lachforschung deuten darauf hin, dass Lachen das Wohlbefinden nachweislich steigert. Entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen werden freigesetzt und Stresshormone abgebaut.*

### *Was ist Lachyoga?*

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei dem jede und jeder ohne Grund lachen kann – ganz ohne Witz, Comedy oder Humor zu verwenden. Mit Augenkontakt und kindlicher Verspieltheit verwandelt sich das simulierte, falsche Lachen schnell in ein echtes und ansteckendes Lachen. Denn unser Körper kann beides nicht voneinander unterscheiden. Das ist sogar wissenschaftlich belegt. Die positiven physiologischen und psychologischen Auswirkungen sind gleich. Die Bezeichnung Lachyoga wird verwendet, weil die Übungen mit einer Atemtechnik aus dem Yoga kombiniert werden. Diese Atmung versorgt den Körper und das Gehirn mit mehr Sauerstoff, wodurch man sich kraftvoller und gesünder fühlt.

Lachyoga wurde bereits vor 20 Jahren in Indien von Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri gegründet. Es wird mittlerweile in über 70 Ländern und mehreren tausend Lachclubs weltweit praktiziert.

Aufgrund meiner Erfahrungen empfehle ich jeder Senioreneinrichtung, diese einfache und effektive Gesundheitstherapie in ihr Veranstaltungsprogramm aufzunehmen. Jeder weiß oder hat schon mal gehört „Lachen ist gesund“ oder kennt das Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“. Wie wahr! Alle Teilnehmer haben die gleichen Grundvoraussetzungen, denn das Lachen ist uns angeboren. Leider verliert es sich über die Jahre. Kinder lachen zum Beispiel bis zu 400-mal am Tag. Speziell bei Senioren kann durch

### *Mit diesen Lachübungen bringen Sie Ihre Gruppe in Schwung*

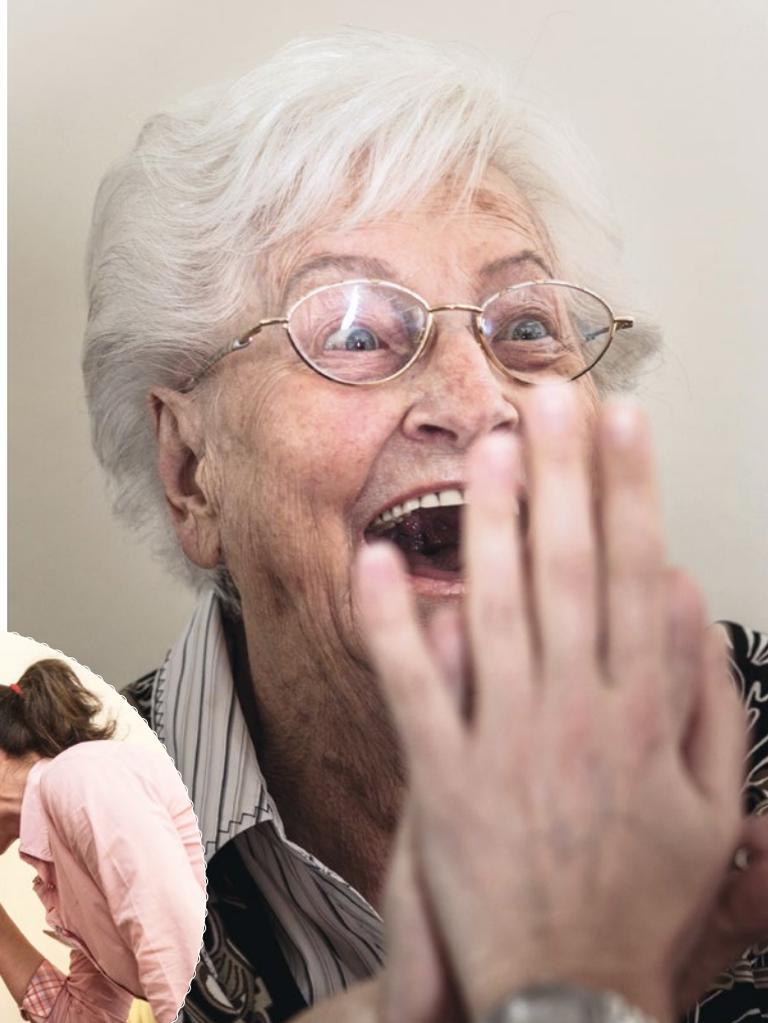
- Begrüßungslachen westlich: lachend einander die Hände schütteln oder indisch Namaste: sich gegenüber mit vor der Brust gefalteten Händen voreinander verneigen, Blickkontakt aufnehmen und halten
- Telefonhörer-Lachen: mit der Hand einen Telefonhörer andeuten und lachend ans Ohr halten, lachend gestikulieren, andere mithören lassen etc.
- Über mich selbst lachen: mit dem Daumen nach oben zeigen und lachen, dann langsam den Zeigefinger auf mich selbst richten (Brust) und über mich selbst lachen
- Sorgen weglachen: sich vorstellen, die Sorgen lägen vor einem in der Kreismitte (bei Stuhlkreis), wir zeigen mit dem Finger auf sie und lachen sie aus; oder als Geste die Sorgen mit der Hand über die Schulter werfen

häufigen Bewegungsmangel mit Lachyoga nachgeholfen werden, das Wohlbefinden zu steigern. Lachyoga findet bei körperlich nicht beeinträchtigten Menschen vorwiegend im Stehen statt. Wir sitzen jedoch: einmal die Woche für 30 Minuten. Wer neu zur Lach-Session kommt, dem empfehle ich bequeme Kleidung. Denn es wird anstrengend. 20 Minuten lang zu lachen ist genauso fordernd wie Krafttraining oder ein Dauerlauf: 80 Muskeln werden beansprucht. Wichtig ist auch, dass die Teilnehmer sich unvoreingenommen auf das Lachyoga einlassen, Körper- und Augenkontakt zulassen und offen für Neues sind.

Rolf Niemann (alle Namen geändert) hat sich getraut. Der 78-Jährige ist zum ersten Mal in der Runde – und noch leicht irritiert. „So albern kann man ja normalerweise gar nicht sein“, findet er. Muss er auch nicht, erkläre ich ihm.

### Was passiert in einer Lach-Session?

Lachyoga kombiniert Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit Pantomime. Eine Lach-Session besteht im Kern aus vier Aktivitäten: Die Klatsch-Übungen (mit den Händen ho, ho-ha, ha, ha) bringen das Herz-Kreislauf-



System in Schwung und regulieren die Organfunktion. Gleichzeitig werden Akupressurpunkte in den Handinnenflächen aktiviert. Atemübungen dienen zur Entspannung zwischendurch und versorgen den Körper gut mit Sauerstoff. Lachübungen zielen darauf ab, durch pantomimisches Lachen das echte Lachen wachzukitzeln. Und schließlich ist das Element des Spieles wesentlich für das Lachyoga. Ich lobe zum Beispiel gern die Teilnehmer mit „Sehr gut, sehr gut – yeah!“. Auf diese Weise ist es leicht, simuliertes Lachen in echtes Lachen zu verwandeln. Es können noch Lachmeditationen, Entspannung, Tanz und ähnliches dazu

### So bauen Sie eine Lachyoga-Einheit auf

- Einführung, gegebenenfalls Vorstellungsrunde, Tanz zum Aufwärmen (je nach Zielgruppe)
- 5-10 Min. Aufwärm-/Atemübung, Klatsch-Gesang (ho,ho – ha,ha,ha) und Begrüßungsübung zur Eröffnung
- 15 Min. Lachübungen im Wechsel mit Atem- und Klatsch-Übungen
- 5 Min. Abschlussritual: zum Beispiel Meditation (etwa für Frieden, Gesundheit, das Miteinander) oder drei Herzen in die Luft malen, gegenseitiges Lob („Wir sind spitze!“) oder Lachrakete. Dafür deutet man mit den Händen mit kreisenden Bewegungen vorm Körper die Zündschnur zum Beispiel einer Silvesterrakete



an, zischt dabei und stampft gleichzeitig mit den Füßen im Sitzen oder Stehen auf, wird immer schneller und reißt danach die Arme hoch und lacht.



*Aus zunächst  
simuliertem  
Lachen wird  
schnell echtes  
Lachen – mit allen  
positiven Emotio-  
nen, die damit  
verbunden sind.*

chen Beziehungen aus. Es wird auch leichter, zu anderen Menschen Kontakt herzustellen.

5. Problematische Lebensumstände: Praktizierende können auch in schwierigen Situationen eine positive Einstellung bewahren. So wird ein angemessener und konstruktiver Umgang mit Schwierigkeiten möglich.

Mit der Hand formen die Teilnehmer einen Telefonhörer und wenden sich einander zu. „Hihihi, Huhuhu“, das Lachen wird vielfältiger – und immer echter. Ernst bleibt keiner mehr. „Lachen ist ansteckend“, kichert Martha Janssen. Einer der Grundsätze beim Lachyoga heißt: Täuschen Sie das Lachen vor, bis es echt ist. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen“, erklärt die 84-jährige Marga Hauser.

kommen – je nach Zeit, Teilnehmerkreis und Konzeption der Veranstaltung.

### Wie Lachyoga wirkt

In fünf Lebensbereichen lassen sich positive Auswirkungen feststellen:

1. Persönlichkeit: Durch Lachyoga bessert sich die Stimmung und die gesamte Verfassung. Nach und nach entwickelt sich mehr Lebensfreude und Humor.
2. Berufsleben: Zeitsparend, schnell und nachhaltig kann der Stress auch von anleitenden Mitarbeitern aus Pflege und Betreuung reduziert werden. Es wirkt sich positiv auf das Verhältnis zu Kollegen, Bewohnern und Angehörigen aus.
3. Gesundheit: Krankheiten und Infektionen werden vorgebeugt. Bei bestehenden Krankheiten kann regelmäßige Lachyoga-Praxis (Trauer, Asthma, Sterbebegleitung etc.) das Wohlbefinden unterstützen. Lachyoga wirkt nachhaltig jeder Form von Stress entgegen. Denn beim Lachen können wir nicht denken.
4. Soziales Leben/Freunde: Lachyoga wirkt sich positiv und entkrampfend auf alle persönli-



*Daniela Bott, Soziale Betreuung,  
Kursana Residenz, Hamburg Niendorf,  
Tel. (040) 552 02 700;  
[www.kursana.de/hamburg](http://www.kursana.de/hamburg)*

### Motivieren Sie zum Lachyoga allein oder in der Einzelbetreuung

Lachyoga alleine ist gut, einfach und sinnvoll – weil eine Gruppe nicht immer oder nur unregelmäßig verfügbar ist. Regen Sie Ihre Bewohner an, morgens im Bad lachend mit ihrem Spiegelbild zu kommunizieren, sich selbst zu umarmen oder sich einen Tagesleitspruch auszudenken („Ich bin voll gut drauf“, „Morgenstund hat Gold im Mund“ etc.) und ihn sich laut vorzusagen. Atemübungen beleben. Besonders das Klopfen der Thymusdrüse (vier Finger unterhalb der Kehlkuhle) stärkt das Immunsystem.

Am ersten Sonntag im Mai findet jährlich ein Welt-Lach-yoga-Tag statt. Vielleicht bietet sich eine Gelegenheit zur Teilnahme an einer der zahlreichen Veranstaltungen an, die sicher auch in Ihrer Nähe stattfinden. So

finden Sie einen ungezwungenen Einstieg. Oder starten Sie mit einer festen Gruppe. Googlen Sie doch einfach mal nach festen Lachclubs in Ihrem Umfeld und lassen sich inspirieren! ●  
© Vincentz Network, Hannover

#### Mehr zum Thema

##### Buchtipps:

Lachen verbindet, Peter Cubasch,  
(mit Lach- und Atemübungen auf CD),  
29,80 Euro;

Das kleine Buch der Lachübungen,  
Manfred Leitner, 8,80 Euro

Portal deutschsprachiger Lachclubs:

[www.lachclub.info](http://www.lachclub.info)

Dr. Kataria Weltlachbewegung:

[www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)