

# Heute schon gelacht!?

Individuelles Schmerzmanagement mit Lachyoga | Kerstin Klein-Peters

**Zahlreiche aktuelle Studien belegen, dass Lachen positive Auswirkungen auf unseren Körper, den Stoffwechsel sowie auch chronische Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes und Schmerzen hat. Eine besondere Therapieform ist das Lachyoga – denn, wer lacht, empfindet keine Schmerzen.**

Oft zitiert und es stimmt: „Lachen ist gesund!“ Es ist rezeptfrei erhältlich und hochwirksam.

Lachen hat viele salutogenetische Aspekte: es reduziert Stressauswirkungen und verhilft zu einer positiven Lebenseinstellung, stärkt die Herzgesundheit und aktiviert den Stoffwechsel. Regelmäßiges lautes Lachen aus dem Bauchraum, wie es beim Lachyoga (s. Infokasten) praktiziert wird, ist eine einfache präventive Methode. Da der Körper nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden kann, ist in jedem Fall ein nachhaltiger Nutzen beim „Lachen als körperliche Übung“ gesichert.

Lachyoga ist Lachen ohne Grund. Es inspiriert, aktiviert, energetisiert und motiviert. Ja, es kostet ein wenig Überwindung, einfach nur so zu lachen, um eine Portion Fruithormone statt der ständig verfügbaren Frust-Hormone zu erleben. Aber Jammern verschwendet Energie! Wenn weg, dann weg. Also investieren wir doch besser unsere wertvolle Kraft bewusst in unsere Zukunft.

## Lachen als körperliche Übung

Während meiner Workshops im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) in Firmen und Unternehmen wie auch in Lachyoga-Kursen begegnet mir immer wieder der Satz: „Ich hab so Schmerzen, mir ist nicht zum Lachen.“ Die Teilnehmer berichten über ihren schwer zu bewältigenden Alltag, Schlafstörungen aufgrund von Schmerzen oder permanent empfundenem Stress und den immer wiederkehrenden negativen Gedankenspiralen. Mit Neugier, Skepsis und einer Portion Interesse, sich alternativer Gesundheitsprävention zu nähern, sitzen sie erwartungsvoll im Kreis. Das Lachen als körperliche Übung, so wie ein Training in der Muckibude oder das



Abb.: Lachen ist nicht nur ansteckend, sondern auch gesung. Foto: Fotolia – Robert Kneschke

## Lachyoga – Lachen ohne Grund

Eine einzigartige Methode, bei der jeder lernen kann, ohne auf Witz, Comedy oder irgendeinen lustigen Grund angewiesen zu sein, mehr zu lachen, initiiert vom indischen Mediziner Dr. Madan Kataria im Jahr 1995.

Bei den Lachübungen in der Gruppe wird zunächst auf spielerische Art und Weise angeleitet, erheiternde Bewegungsabläufe mitzumachen. Alles nach der Devise: Fake it, until you make it! Tue so als ob, bis es klappt! Spaß und Vergnügen stehen im Vordergrund. Das Lachen kommt von ganz allein durch das gemeinsame Tun und wird durch den Augenkontakt der Teilnehmer schnell spontan und ansteckend. Gelacht wird im Stehen, Gehen und in der Bewegung.

Integriert in eine komplette Lachyoga-Session sind weiterhin knappe theoretische Informationen, Atemübungen aus dem Pranayama Yoga, Klatschübungen zur Aktivierung der Handreflexzonen, Dehnungsübungen zur Lockerung der aktivierten Muskulatur und eine geführte Tiefenentspannung (Yoga Nidra). Durch integrierte, gemeinsam formulierte Affirmationen lassen sich bei regelmäßigem Praktizieren Selbstwirksamkeit und positive Lebenseinstellung deutlich positiv beeinflussen.

schmerzlich vermisste Joggen am Wochenende mit der Freundin mit anschließendem Kaffeeplausch, was aufgrund der Schmerzen schon lange nicht mehr geht, wollen sie vielleicht mal ausprobieren. Dennoch bleibt anfangs die Abneigung dieses Lachens ohne ersichtlichen Grund.

Die Lachspange als gesellschaftlicher Standard, das Business-Lächeln egal in welchem kausalen Zusammenhang wird in der Vorstellungsrunde fast von jedem kategorisch abgelehnt.

## Übungsablauf

Gut, dann kann es ja losgehen: Die meist gemischte Runde von etwa 12 bis 20 Menschen unterschiedlichen Alters werde ich gleich mit dem Guten-Morgen-Lachen, einem äußerst humorvollem Telefonat mit Onkel Erwin, einer Lach-Salbe, einem köstlichen Lach-Shake, emotionalen Stupsern und heilsamen Impulsen überraschen. Ich bitte die Teilnehmer ihr aktives Denken zu minimieren, ihr Gehirn im übertragenden Sinne zur Tür zu legen. Beim Verlassen des Raumes

werde ich dann wirklich jeden daran erinnern, es wieder mitzunehmen. Eine mentale Übung für mehr Achtsamkeit im Alltag.

So richtig aus dem Bauch heraus, aller Sorgen entledigt, ungeniert wie ein Kind lachen, dabei die Yoga-Atmung üben, sich ein bisschen bewegen und anschließend in einer Tiefenentspannung ausruhen, ist die Methode des Lachyogas. Zu Beginn kostet es ein wenig Überwindung, das Vernunftdenken auszuschalten und sich von der Gruppe inspirieren zu lassen. Aber schon nach wenigen Minuten ist alle Scheu vergessen. Wir lachen, atmen, klatschen und genießen gemeinsam.

Ein Erwachsener lacht durchschnittlich im Alltag laut verschiedener Studien meist höchstens vier- bis sechsmal täglich. Kinder dagegen circa 300 bis 400 Mal. Sie brauchen keinen Grund oder Anlass zum Lachen, es kommt direkt aus dem Körper und nutzt keinerlei kognitive intellektuelle Zusammenhänge und Fertigkeiten. Einfach aus kindlicher Verspieltheit wird gelacht.

Über diese theoretischen Wechselwirkungen und Verknüpfungen berichte ich je nach Veranstaltungsart ganz zu Beginn. Das Wissen um die Wirksamkeit und physischen, psychischen sowie sozialen Effekte des Lachens öffnet meinen Zuhörern einen völlig neuen Blick auf ihr eigenes Schmerzmanagement. Es gibt einen Weg, unsere innere Einstellung selbst zu gestalten, die Intensität unserer Energiequellen zu beeinflussen und Ressourcen selbstbestimmt einzusetzen.

## Geschichte des therapeutischen Lachens

Viele Menschen haben sich in den letzten Jahren mit dem Phänomen des Lachens beschäftigt. Ich möchte an dieser Stelle nur ein paar Persönlichkeiten anführen, die für mich prägend bei meiner Beschäftigung mit Lachen als körperliche Übung waren.

### Dr. William F. Fry

Als „Vater der Gelotologie“ (Gelotologie: Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens) begann Dr. William F. Fry, Psychiater an der Stanford Universität in Kalifornien, Ende der 1960er Jahre die körperlichen Reaktionen und Effekte auf die wichtigsten Systeme unseres Körpers zu erforschen. Er wies in Studien nach, dass 20 Sekunden herzhaftes Lachen, auch wenn es nur vorgetäuscht ist, die Herzfrequenz während drei bis fünf Minuten verdoppeln kann.

Lachen als körperliche Übung verringert aufgrund der stakkatoartigen Ausatmung

die Wahrscheinlichkeit, an Atemwegsinfekten zu erkranken und er belegte, dass dabei Endorphine ausgeschüttet werden, die als natürliche Schmerzstiller fungieren.

### Norman Cousins

Norman Cousins beispielsweise bekam 1964 eine potenziell tödliche Krankheit. Mit seinem Buch „Anatomy of an Illness“ (deutscher Titel: „Der Arzt in uns selbst“) inspirierte er 1979 Wissenschaft und Forschung, sich mit der phänomenalen Auswirkung des Lachens zu befassen. Er selbst hatte herausgefunden, dass zehn Minuten herzhaftes Lachen ihm zwei Stunden schmerzfreien Schlaf ermöglichen. Ein beeindruckendes Buch.

### Dr. med. Hunter „Patch“ Adams

Wahrscheinlich kennen viele Leser den berührenden Film „Patch Adams“ mit dem großartigen Robin Williams (1951–2014) in der Hauptrolle, dem die Lebensgeschichte von Dr. Hunter (Patch) Adams zugrunde liegt. Ebendieser Dr. med. Adams, den alle nur Patch nennen, reist inzwischen um die Welt und stattet Kranken ganz besondere Hausbesuche ab, bei denen er sich auf sehr besondere Art und Weise den Patienten widmet: nämlich mit Humor als Therapie.

Er inspiriert, mehr Lachen und Humor in die Krankenhäuser, Kliniken, Pflegeheime oder Hospize zu bringen und hat die Klinik-Clowns ins Leben gerufen. Ich selbst habe Patch auf einem Workshop in einem Berliner Krankenhaus 2016 erlebt. Das war eine große Bereicherung und Inspiration auf meinem Weg.

## Initiator des Lachyogas: Dr. Madan Kataria

Im März 1995 recherchierte der indische Mediziner Dr. Madan Kataria einen Artikel zum Thema „Lachen – die beste Medizin“ für eine Fachzeitschrift. Als praktizierender Arzt stieß er während seiner Vorbereitung auf verschiedenste Forschungsergebnisse, die beeindruckende Effekte des Lachens auswiesen. Aus seiner Begeisterung über diese außergewöhnlich positiven Auswirkungen beschloss er, einen „Lachclub“ als morgendliches Gesundheitsritual in einem öffentlichen Park in Mumbai ins Leben zu rufen. Mit vier Teilnehmern startete er und schon nach wenigen Tagen trafen sich mehr als 50 Menschen. Das Ritual war immer gleich: Ein Teilnehmer trat in die Mitte der Runde, erzählte einen Witz oder eine lustige Begebenheit und alle lachten.

Wie viel gute Witze kennen Sie? Und kann jeder über jeden Witz wirklich lachen? Was ist lustig und was ist böse oder gar verletzend? Über diese und ähnliche Fragen musste sich Dr. Kataria auch Gedanken machen, denn nach wenigen Wochen kamen immer weniger Teilnehmer. Eine Lösung musste her – und die hatte er bereits in seinen Recherchen gefunden, nur noch nicht realisiert: Der Körper kann nicht zwischen echtem und gespielter Lachen unterscheiden. In beiden Fällen sind die körperlichen Auswirkungen gleich: Endorphine werden ausgeschüttet, Herzfrequenz steigt, es kommt zu einer verstärkten Ausatmung, die die Sauerstoffversorgung der Zellen erhöht. Mit dieser Theorie versuchte er die letzten verbliebenen Teilnehmer seiner Lachgruppe zu motivieren und bat sie, eine Minute lang das Lachen zu imitieren. Betretenes Schweigen, aber der eine oder andere probierte es

aus und es funktionierte: Aus dem gespielten Lachen wurde schnell ein echtes, das einen enormen Ansteckungsfaktor hatte. Dieses erste Lachexperiment hat etwa zehn Minuten gedauert. Die Spiegelneuronen haben einen guten Job gemacht und fungierten als Zündfunken. Die Geburtsstunde des Lachyogas.

### Lachen als Gesundheitsressource

Humor ist ein mentales Phänomen und Auslöser für Lachen. Eine positive Lebenseinstellung erleichtert den Zugang zu neuen alternativen Heilungsstrategien, Verbesserung der Lebensqualität und stärkt die Selbstwirksamkeit.

Aber Lachen als körperliche Übung, als Gesundheitsprävention, als Methode für das persönliche Schmerzmanagement? Ja. Lachen als Heilmittel? Ja.

Die Fähigkeit, lachen zu können, hilft auch in unseren sozial stabilen Zeiten mit geregelten wirtschaftlichen Verhältnissen, hat eine verbindende Kraft, macht sympathisch, unterstützt eine empathische Kommunikation und ist die Grundlage für ein erfolgreiches eigenes Meistern belastender gesund-

heitlicher, privater oder beruflicher Situationen. Jeder von uns ist im Laufe seines Lebens mit Krisen, Krankheit, Scheitern, Zweifeln und Frustration konfrontiert. Stress und negative Erfahrungen lassen sich nicht per se vermeiden. Der Punkt ist, wie wir damit umgehen, wo unser Fokus liegt. Eine offene, tolerante und wertschätzende (und hier sind alle Relevanzen gemeint) Wahrnehmung ist ein Schlüssel für die Akzeptanz von Herausforderungen und damit der Aktivierung eigener Motivation. Es erfordert Mut, Entscheidungen zu treffen oder ausgetretene Pfade zu verlassen, Perspektiven zu wechseln und sich auf Neues oder gar Unbekanntes einzulassen. Das Wagnis „Lachen“ als persönliche Strategie hat es verdient, ausprobiert zu werden und ist von Herzen zu empfehlen.

### Experimentelle Studien

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Lachens sind in der näheren Vergangenheit mehrfach in Studien belegt worden:

- S. Sakuragi et al. (2001) fanden Hinweise, dass Lachen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert.



**Kerstin Klein-Peters**

Zunächst studierte Kerstin Klein-Peters Fernsehregie bevor sie sich zum NLP-Bachelor (Neurolinguistisches Programmieren) sowie zum Kommunikationstrainer qualifizierte und damit den Weg zum Lachyoga und ihrer Berufung fand.

Sie ist Performance-Coach und Kompetenz-Trainerin im Bereich Stressprävention und Kommunikation, Lachyoga-Lehrerin der International Laughter-Yoga-University sowie Keynote Speaker. 2018 wurde sie zur Trainerin des Jahres der Europäischen Trainerallianz ausgezeichnet.

**Kontakt:**

Tel.: 033056 / 789560  
 Mobil: 0177 / 9284 176  
 kerstin@klein-peters.de  
 www.klein-peters.de

<b>Gehirn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botenstoff Dopamin wird im Belohnungszentrum vermehrt ausgeschüttet</li> <li>• Endorphine werden aktiviert</li> <li>• Stresshormone abgebaut</li> <li>• Schmerzreduktion wird möglich = rezeptfreies „Medikament“, wann immer ich es brauche</li> </ul>
<b>Psychische Reaktionen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entlastung von Ängsten, Stress, Anspannung</li> <li>• Umgang mit Schicksalsschlägen</li> <li>• Steigerung der positiven Lebenseinstellung und eigener Motivation</li> </ul>
<b>Soziale Komponente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lachen als „Türöffner“ im Alltag</li> <li>• Leichter in Beziehung treten</li> <li>• Erleichtert Aufbau sozialer Bindungen</li> <li>• Maximiert eigene Selbstwirksamkeit</li> <li>• Mimik wird positiv beeinflusst</li> </ul>
<b>Atmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch verlängerte Ausatmung verbesserte Lungenfunktion</li> <li>• Bei regelmäßigem Training lässt sich Lungenkapazität steigern</li> <li>• Vermehrte Sauerstoffverfügbarkeit</li> </ul>
<b>Stoffwechsel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens 15 Minuten Lachen erhöht den Energieverbrauch leicht</li> <li>• Prophylaxe-Möglichkeit bei Adipositas</li> <li>• Abschwächung des postprandialen Anstiegs des Blutzuckerspiegels bei Diabetes</li> <li>• Aktivierung des gesamten Stoffwechsels</li> </ul>
<b>Herz-Kreislauf-System</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endotheliale Funktion wird verbessert und senkt damit das Risiko für Herzinfarkt</li> <li>• Elastizität des Blutdrucks wird angeregt</li> </ul>
<b>Muskulatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Während des Lachens werden 17 Gesichtsmuskeln trainiert</li> <li>• Es erfolgt eine Stärkung und damit positive Beeinflussung der Ausstrahlung</li> <li>• Im Körper bewirkt stärkere Bewegung des Zwerchfells Aktivierung der umliegenden Muskulatur beziehungsweise Organe</li> </ul>

**Merke:** Der Körper kann nicht zwischen echtem und gespielter Lachen unterscheiden. Die Effekte sind gleich!

*Tab.: Nutzen von Lachyoga: Lachen als körperliche Übung und Sport-Alternative während Rekonvaleszenz oder in starken Schmerzphasen*

- Keiko et al. (2003) berichten über positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel.
- H. Beckman et al. (2007) beschreiben positive Auswirkungen eines gezielten Lachtrainings durch Lachyoga auf das Selbstwertgefühl von vorwiegend weiblichen Teilnehmern.
- 2007 begleitet die indische Lachyoga-Zentrale in Mumbai den ersten kontrollierten Lachyoga-Langzeitversuch.
- C. J. Murrock et al. (2009) erläutern den Einfluss von Lachyoga bei depressiven älteren Frauen.
- A. Awada et al. (2009) erbringen den Nachweis, dass Lachen bei Rehabilitation nach einem Schlaganfall positive Effekte hervorruft.
- S. Krebs et al. (2012) dokumentieren die positive Beeinflussung von Blutdruck, Herzfrequenz, peripherer Sauerstoffversorgung und allgemeinem Wohlbefinden durch regelmäßiges Yoga-Lachen.
- M. Cokolic et al. (2012) belegen einen inhibitorischen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel von Typ-2-Diabetikern.

Meine Beispiele erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit und sind als Auszug für die sich entwickelnde Forschung auf dem Gebiet der Gelotologie gemeint.

Dr. Michael Titze, Diplompsychologe und Gründungsvorsitzender von HumorCare Deutschland e.V. in Tuttingen, wurde bereits 1984 durch die enge Zusammenarbeit mit William F. Fry inspiriert, auf dem Gebiet der Gelotologie beziehungsweise zum Thema „Humor und Lachen in der Therapie“ zu publizieren. Forschungsergebnisse zu Auswirkungen des herzhaften Lachens auf viele Funktionen des Körpers wie beispielsweise das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, Verdauung und Körpertemperatur werden zum Gegenstand von Studien.

Dipl. Soz. Päd. Bendix Landmann arbeitet als Mitarbeiter der therapeutischen Spezialdienste in der LVR Klinik in Bonn. In dieser Eigenschaft entstand eine Lachyoga-Gruppe als Behandlungsangebot im psychiatrischen Bereich. Er publizierte 2013 einen „Effektivitätsnachweis von Lachyoga als Gruppentherapie in der Akut-Psychiatrie“.

Prof. Dr. med. Barbara Wild von der Universitätsklinik in Tübingen berichtet umfangreich in ihren Veröffentlichungen über den Zusammenhang von Lachen sowie den Konsequenzen, Effekten und Einflüssen auf Schmerzreduktion, Kreislaufregulation, Flexibilität des Immunsystems und einer definitiven Ausschüttung von Endorphinen.

## Fazit: Lachen – eine Übung für Körper und Geist

Lachen ist scheinbar wirklich gesund – und ist doch so schwer im Alltag umzusetzen. Häufig höre ich „ich habe nichts zu lachen in meinem Leben“, „ich lache doch nicht in einer Gruppe und schon gar nicht auf Kommando“ oder „für solchen esoterischen Kram vergeude ich weder Zeit noch Geld“. Ihre Patienten brauchen mehr Informationen über die präventive Wirkung des Lachens. Die Benefits sind in wenigen Worten zusammengefasst (s. Tab., S. 30).

Die fühlbaren Resultate von regelmäßig praktiziertem Lachen im Alltag sind grandios: von einem entspannenden Effekt im Umgang mit herausfordernden Situationen, der zeitweisen Schmerzminimierung (wer lacht, kann keine Schmerzen empfinden), über die regulierbare Verfügbarkeit einer Extraportion Sauerstoff bis hin zur Optimierung der eigenen Ausstrahlung und Selbstwirksamkeit. Zusammengefasst eine positive Einflussnahme auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Im Augenblick der Übungen werden bestehende alltägliche Muster mit positiven Emotionen verknüpft. Schmerzstress, egal ob real existent, empfunden oder eingebildet und egal ob es Stressoren im Berufsumfeld, Termindruck oder private Belastungen wie Ängste oder Trauer sind, machen dem Körper zu schaffen. Ein Lachyoga-Kurs über einen fixierten Zeitraum wäre ein alternativer Ansatz: La-

chen im geschützten Raum für mindestens 10 bis 15 Minuten, mit fachlicher Anleitung und Motivation, ohne Blamage zu fürchten, tief aus dem Bauch heraus und unter bewusster Einbeziehung des Zwerchfells. Optimal wäre eine Dauer von etwa sechs Wochen mindestens einmal wöchentlich, um neue neuronale Erregungsmuster zu bilden. Jede Lachübung hat einen Namen, der sich im Alltag in unserem Wissensnetz antriggern lässt, eine emotionale Reaktion hervorruft und damit verfügbar wird.

So auch bei meinen Teilnehmern des Workshops, die täglich etwa fünf bis zehn Minuten für ihre Gesundheitsprophylaxe investieren wollen. Meine Tipps: Unter der Dusche laut lachend singen oder immer wenn sie im Auto unterwegs sind und die Ampel rot zeigt, bis zur nächsten Grünphase lachen. Amüsieren sie sich über die neugierigen Blicke aus den Autos nebenan. Wahrscheinlich haben sie gerade jemandem ein Lachen geschenkt. Was gibt es Schöneres! Haben Sie heute schon gelacht? ■

**Keywords:** *Lachyoga, Schmerzmanagement, Prävention*

---

## Literaturhinweis

---

*Dr. Michael Titze „Wie therapeutisch sind Lachgruppen“ 2014*