

WENN WAS SCHIEFGEHT, LACH' ICH HALT DRÜBER

Lachen macht glücklich,
ist gesund und verbindet.
Das kann YOGA-AKTUELL-
Autorin Julia Johannsen
bestätigen, die bei einem
Lachyoga-Training herzlich
mitgelacht hat

TEXT ■ JULIA JOHANNSEN





„Wir lachen,
weil wir
glücklich sind –
wir sind
glücklich, weil
wir lachen.“

William James



Am Tag, als das *Lachyoga Leader Training* beginnt, ist mir nicht nach Lachen zumute. Schon gar nicht nach künstlichem Lachen. Normalerweise lache ich genug, und meine Freunde verstehen nicht, weshalb ich überhaupt ein Lachyoga-Training machen will. Die Antwort ist: Nach jedem Lachanfall fühle ich mich glücklich. Wenn ich einen Tag lang nicht lache, fehlt mir etwas. Außerdem reicht es mir nicht, immer nur häppchenweise zu lachen, ich will mich lustvoll und ausgiebig dem Lachen hingeben, minutenlang oder stundenlang am Stück.

Es spielt keine Rolle, dass ich mich gerade nicht nach Lachen fühle. Die Regel des Lachyoga lautet: *Fake it until you make it* – denn egal ob das Lachen echt oder künstlich ist, die Wirkung ist die gleiche. Lachen ist Medizin für den Körper. „Eine Minute herzhaftes Lachen entspricht 10 Minuten joggen“, sagt die Lachtrainerin Ela Narjes. „Ich habe mir angewöhnt, zu lachen statt zu joggen, weil ich ein fauler Mensch bin.“ Lachyoga wurde in den 1990er Jahren vom Yogi und Arzt Dr. Madan Kataria ins Leben gerufen, der Parallelen zwischen Pranayama und Lachen erkannte. Heute gibt es mehr als 6000 Lachclubs in über 60 Ländern, Lachyoga wird therapeutisch gegen Depressionen und Burn-out eingesetzt, und in großen Unternehmen schütten sich die Mitarbeiter vor Lachen aus, um Stress abzubauen und ihre Umsätze zu steigern.

Lachen ist heilsam

Die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, wurde bereits 1964 von dem Psychiater Dr. William F. Fry an der Stanford University gegründet, und sie belegt die zahlreichen positiven Wirkungen: Durch Lachen werden Herz und Immunsystem gestärkt, die Atmung vertieft sich, und chronische Schmerzen können gelindert werden. Während des Lachens wird das Stresshormon Cortisol abgebaut und das Glückshormon Serotonin freigesetzt, was der Grund dafür ist, dass wir uns nach einem Lachanfall entspannt und glücklich fühlen. Das geschieht jedoch nur, wenn wir mindestens eine Minute lang am Stück aus vollem Bauch heraus lachen.

„Beim Lachen werden über 300 Muskeln beansprucht, beim Orgasmus nur 160“, sagt Ela Narjes. „Am besten ist beides zusammen.“ Unter der Leitung von Ela Narjes findet in Köln unser *Lachyoga Leader Training* statt, an dem zehn Frauen und zwei Männer zwischen 28 und 63 Jahren teilnehmen. „Ich weiß genau, dass ich nach diesen drei Tagen wieder mehr Power haben werde“, sagt der 50-jährige Schauspieler Christian, der bereits ausgebildeter Lachtrainer ist. „Ich lade hier meinen Akku auf.“ Wir lernen in den drei Tagen viele unterschiedliche Lachspiele kennen, so z.B. eine Übung, bei der wir uns gegenseitig von einem Problem aus unserem Leben erzählen – in *Gibberish*, einer erfundenen Sprache. Manche Übungen sind wirklich lustig, andere nicht, ich lache so oder so nicht auf gleiche Weise mit allen Teilnehmern – manchen muss ich nur in die Augen sehen, und schon verschmelzen wir in ein gemeinsames Lachen, mit anderen praktiziere ich eher ein Fake-Lachen.



**Shriguru
Balaji També**
Mantras for Happiness 

Termine 2018

- 14.09. Frankfurt
- 16.09. Prag/CZ
- 20.09. Berlin
- 23.09. Ahrensburg
- 27.09. München
- 28.09. Augsburg
- 29.09. Zürich/CH
- 30.09. Konstanz
- 03.10. Karlsruhe
- 04.10. Schwäbisch Hall
- 05.10. Stuttgart



Präsentiert von **Santulan**

Info: www.santulan-veda.de

Tickets: www.ticketino.com

Veranstalter: Santulan Ayurved GmbH,
Wörthstr. 13, 81667 München, +49 (0) 89 983773



1. GLÜCKSHORMONE

Lachyoga setzt Endorphine frei, die nicht nur glücklich machen, sondern auch das Selbstbewusstsein stärken und eine optimistische und fürsorgliche Haltung fördern.

2. ANTI-STRESS

Lachyoga ist das beste Anti-Stress-Mittel! In Studien konnte nachgewiesen werden, dass nach einer Lachyoga-Session weniger Stresshormone (Cortisol) im Körper vorhanden sind, was die Fähigkeit zur Entspannung fördert. Lachyoga wird deswegen auch als therapeutisches Mittel bei Depressionen und Burn-out eingesetzt.

3. ATMUNG

Lachyoga aktiviert das Zwerchfell und vertieft unmittelbar die Atmung, versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff und hat einen ähnlichen Effekt wie Pranayama.

4. IMMUNSYSTEM

Lachyoga bewirkt einen Anstieg der Killerzellen im Blut, wodurch die körpereigenen Abwehrkräfte und das Immunsystem gestärkt werden.

5. HERZ

Eine Minute herzhaftes Lachen bringt die Herzfrequenz auf das gleiche Level wie 10 Minuten Fitnesstraining oder Joggen.

6. BAUCH

Beim Lachen werden die Verdauungsorgane massiert und tiefliegende Bauchmuskeln trainiert.

7. KOMMUNIKATION

Lachen fördert das kreative Denken und stärkt soziale Kompetenzen. Wer in einem Gespräch viel gelacht hat, fühlt sich danach in der Regel optimistischer und mit seinem Gesprächspartner stärker verbunden.

8. REINIGUNG

Beim Lachen lösen sich ähnlich wie beim Weinen körperliche Blockaden und festsitzende Emotionen. Jeder Lachanfall hat eine kathartische Wirkung.

9. JUNGBRUNNEN

Lachen bringt die schönen Falten! Durch Lachen wird die Gesichtsmuskulatur gestrafft und besser durchblutet, und die Haut wird rosiger.

10. SCHMERZKILLER

Studien der Lachforschung ergaben, dass regelmäßiges Lachen den Stoffwechsel anregt und chronische Schmerzen lindern kann. Menschen, die viel und regelmäßig lachen, reagieren generell unempfindlicher auf Schmerzen.

11. HUMOR

Lachen schafft eine gesunde Distanz zu den Dingen und stärkt die Fähigkeit zum Humor. Es kann sehr heilsam sein, auch über die schwierigsten Dinge zu lachen.



Die Chemie zwischen zwei Menschen stimmt oder stimmt nicht – ähnlich ist es mit der Lach-Chemie, die es wirklich gibt! Wenn sie da ist, ist es leicht, auf organische Weise zusammen zu lachen und in einen Lachrausch zu fallen.

Jeder Mensch ist an seinem ganz individuellen Lachen zu erkennen, dessen Charakter ebenso wie die Stimme angeboren zu sein scheint. Studien haben gezeigt, dass Zwillinge, die getrennt voneinander aufwachsen, als Erwachsene das gleiche Lachen haben. Menschen, denen das Lachen leichtfällt, sind in der Regel in einer Umgebung aufgewachsen, in der viel gelacht wurde. Lachen ist ein menschliches Grundbedürfnis und eine angeborene Fähigkeit, die für die Entwicklung der Kommunikation und Kreativität eine entscheidende Rolle spielt. Ein Kind lacht durchschnittlich 400 Mal pro Tag, ein Erwachsener nur noch 15 Mal (in Deutschland).

„Bei meiner Arbeit gab es nicht viel zu lachen“, erzählt die 63-jährige Petra, die ihre Rentenzeit mit dem Lachyoga-Training eingeläutet hat. „Durch das Lachen entdeckte ich eine ganz neue Frau in mir.“ Nicht nur Petra ist es anzusehen, wie gut ihr Lachen tut, auch alle anderen Teilnehmer sehen nach drei Tagen Lachtraining verändert aus: Sie haben mehr Glanz in den Augen, eine rosigere Haut und weichere Gesichtszüge. „Ich habe viele neue Ideen und traue mich jetzt auch, sie umzusetzen“, sagt die 36-jährige Barbara. „Es kann ja nichts schiefgehen, und wenn, dann lach’ ich halt drüber.“

In den letzten Stunden unseres Trainings liegen wir auf dem Boden, können nicht mehr aufhören zu lachen, nicht mehr denken, nicht mehr reden, weinen vor Lachen, rauschen

von einem Lachanfall in den nächsten, spüren unsere Bauchmuskeln und haben die Kontrolle verloren. Das ist das Schönste am Lachen: Durch exzessives Lachen erlebt man einen heilsamen Kontrollverlust, der direkt in die Entspannung führt.

Einige Wochen nach dem Lachtraining genieße ich immer noch tägliche Lachanfalle, alleine und mit anderen, praktiziere das Fake-Lachen beim Autofahren und Bügeln und lache regelmäßig am Telefon mit meinem neuen Lachfreund aus Köln. Ich kann definitiv sagen, dass Lachen auch eine Trainings Sache ist. Je mehr ich lache, desto mehr lache ich. Ob die Sonne scheint oder nicht, die Dinge schwierig sind oder nicht, ich habe das Lachen als eine Form der Meditation in meinen Alltag integriert. Jeden Tag gebe ich mich dem Lachen hin, lustvoll und ausgiebig. ■

Lach Skype Club. Einmal wöchentlich lachen wir für 15 Minuten zusammen auf Skype. Es wird nichts angeleitet, nur gelacht. Jeder kann sich beliebig in dieser Zeit ein- und ausklinken. Mehr Infos und Anmeldung: julia.johannsen@gmail.com



Ela Narjes ist Lachtrainer-Ausbilderin und Lach-Coach in Unternehmen.

Termine für die *Lachyoga Leader Trainings*: 14.–16. September 2018, 12.–14.

Oktober 2018, 15.–17. März 2019

www.elanarjes.de



Julia Johannsen ist Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Autorin. Sie unterrichtet *Vinyasa Flow Yoga*, ist in einer Praxis für systemisch-spirituelles Coaching tätig und schreibt Artikel und Texte rund um die Themen Yoga, Philosophie und Gesundheit für verschiedene Magazine und Verlage. Ihre Yogapaxis und das Schreiben sind inspiriert vom *5Rhythms®-Tanz* nach Gabrielle Roth, Musik und englischen Landschaften.

<http://jujostar.com>



TRADITION. INNOVATION. INSPIRATION.

TRADITIONELLER ASHTANGA UND MEHR



Foto: Richard Pitnick

UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR

bewegte, vom Atem getragene Meditation – Harmonie von Körper und Geist

UNSERE MODULAR THERAPY COURSES (MTC)

bereichern Dich mit innovativem Alignment und effektiver Yogatherapie
Plus: Zwei Monate E-Learning

UNSERE AUSBILDUNGEN

deutschlandweit an über 10 Standorten
Spezial: Quereinstieg auf Mallorca im November mit Dr. Ronald Steiner

UNSERE WORKSHOPS & RETREATS

inspirieren fernab vom Alltagsstress

UNSERE DOZENTEN

freuen sich sehr auf Dich

MEHR UNTER ASHTANGAYOGA.INFO