

# Eine echte Entdeckung

Lachen stärkt das Immunsystem

— Fortsetzung von Seite 1 —

**Der indische Arzt und Yoga-Lehrer verband Yogatechniken mit Lachübungen und entwickelte daraus eine Methode, die Menschen zum Lachen bringen soll.**

Madan Kataria gründete 1995 den ersten Lachclub in Indien - 2010 gab es weltweit mehr als 6000 Clubs. An jedem ersten Sonntag im Mai feiert die Lach-Yoga-Bewegung den Weltlachtag. Um 14 Uhr mitteleuropäischer Zeit treffen sich Anhänger des Lach-Yoga, um für eine Minute ein globales Gelächter für den Weltfrieden in den Himmel zu schicken.

Wie befreiend, ja sogar schmerzlindernd Lach-Yoga im Einzelfall sein kann, davon kann die Bottroperin Gertrud Lein berichten. „Vor einigen Jahren habe ich einen Fernsehen-Bericht über einen Lachclub gesehen, leider gab es so was noch nicht in Bottrop - ich hätte so gerne richtig lachen gelernt, so ein fettes Lachen wie meine Arbeitskollegin. Mein Lachen ist leise, mehr nach Innen.“ Ob fett oder leise: Im Lach-Yoga-Kurs von Susanne Engel entdeckte sie eine ganz andere Eigenschaft des Lachens. Gertrud Lein ist chronische Schmerzpatientin: „Doch nach dem Lach-Yoga bin ich für Stunden schmerzfrei. Dann brauche ich fürs erste keine Tabletten!“

Susanne Engel ist fasziniert: „Dass es so stark wirkt, hätte ich nicht gedacht.“

Die Reaktion bei ihrer Kursteilnehmerin erinnert sie an den amerikanischen Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins, einem Beispiel für die positive Auswirkung des Lachens.

In seiner Autobiografie „Der Arzt in uns selbst“ beschreibt er eine von ihm erfundene Lachtherapie, mit der er seine Krankheit, eine chronische Entzündung der Wirbelsäule, durch Lachen selbst angeblich geheilt hatte. Auch seine Krankheit war verbunden mit sehr starken Schmerzen. Er versuchte, sich zum Lachen zu bringen, sah sich lustige

eine Lacheinheit ist auf 20 Minuten beschränkt“, betont die Yoga-Lehrerin, und natürlich lacht sie dabei, „dann aber ist Pause, wir trinken was. Ich gebe Tipps für richtige Ernährung oder erläutere, was Lachen mit Frieden zu tun hat: Denn wer lacht, kann nicht hassen.“

Lachen will auch gelernt sein und wird im Kurs der gelernten Archäologin geübt. Beim „Scharfe-Suppe-Lachen“ etwa. „Wir ziehen Luft ein, mit einem imaginären Löffel vor dem Mund - und prusten und lachen dann los.“ Oder beim Pinguin-Lachen: „Da watscheln



Immer für einen Spaß zu haben sind Susanne Engel, Gertrud Lein und Ursula Adam (v.l.).

Filme an und las witzige Bücher. Mit dem Ergebnis: Seine Schmerzen ließen nach, nachdem er etwa zehn Minuten lang intensiv gelacht hatte.

## Stärkung des Immunsystems

Auch der Inder Madan Kataria hatte von den Erkenntnissen Norman Cousins' gelesen. Susanne Engel: „Kataria ist am 13. März 1995 in einen Park gegangen und hat Leute gesucht, die mit ihm lachen. Nach einer Woche waren es 50 Menschen - das war die Geburtsstunde des Lach-Yoga.“ Er fand heraus, was Lachforscher inzwischen bestätigen: Ob mit oder ohne Grund, Lachen ist gesund und steigert das allgemeine Wohlempfinden. Durch das Lachen würden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Der Sauerstoffaustausch im Gehirn werde erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Lachen könne auch helfen, Stress abzubauen.

Aber selbst Lachen hat seine Grenzen. „Mein Kurs dauert 90 Minuten, da albern und kaspert wir herum - aber

wir durch den Raum!“ Für die Kursteilnehmerinnen ist Lach-Yoga eine echte Entdeckung. „Das tut gut und macht richtig Spaß“, so Margarete Kappenberg und Ursula Adam, „man nimmt im Alltag vieles leichter und die gute Laune hält mehrere Tage an.“ Edda Kiepert lacht ohnehin sehr gerne, „vor allem über mich selbst. Und wenn man mal verärgert ist, lacht man am besten alles weg.“

## Verrückt sein schadet nicht

Bereits mit 13 Jahren kam Susanne Engel, sie ist Mutter von drei Kindern, in Kontakt mit Yoga, im neuen Lach-Yoga-Kurs sind noch Plätze frei. „Es gibt keine Aufnahmebedingungen. Man muss auch nicht verrückt sein, um hier teilzunehmen - aber es schadet auch nicht.“

**Der Kurs „Lach-Yoga“ findet alle 14 Tage in der Familienbildungsstätte der AWO, Bügelstraße 25 statt; Montag, 18 bis 19.30 Uhr. Ein Einstieg ist nach vorheriger Anmeldung bei Martina Leßmann, AWO Bottrop, (02041-) 70949 24 jederzeit möglich.**