



Lachyoga – „Fake it until you make it.“

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen.“ (Dr. Madan Kataria)

„Lachen ist gesund“, weiß der deutsche Volksmund und auch der indische Arzt Dr. Madan Kataria zog dieses Fazit, nachdem er Bücher und medizinische Studien über die gesundheitlichen Auswirkungen des Lachens gelesen hatte. Am meisten faszinierte ihn das Buch von Norman Cousins „Der Arzt in uns selbst: Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können“. Der amerikanische Wissenschaftsjournalist war 1964 an Morbus Bechterew erkrankt und hatte festgestellt, dass ihm zehn Minuten echtes Lachen zwei Stunden schmerzfreien Schlaf bescherten. Das Lachen war wesentlicher Teil seines von ihm erstellten, ganz persönlichen Genesungsprogramms, mit dem er 26 Jahre länger lebte, als es ihm die Ärzte prognostiziert hatten.

Dr. Kataria gab neben seiner ärztlichen Tätigkeit eine Gesundheitszeitschrift heraus und wollte dafür einen Artikel mit dem Titel „Lachen – die beste Medizin“ schreiben. Doch weil er so beeindruckt davon war, dass Lachen u. a. das Immunsystem des Menschen stärkt, Endorphine (die körpereigenen Antischmerzmittel) freisetzt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und vor allen Dingen Stress reduziert, überlegte er, wie er die gestressten und häufig mürrischen Bewohner Mumbais zum Lachen bringen könnte. Am Morgen des 13. März 1995 kam er auf die Idee einen Lachclub zu gründen und ging in einen öffentlichen Park. Er sprach 400 (!) Menschen an, ob sie mit ihm lachen wollten. Vier machten schließlich mit. Mit ihnen traf sich Dr.

Kataria jeden Morgen eine halbe Stunde lang zum Lachen – über Witze und lustige Geschichten. Das war ansteckend, denn nach nur einer Woche war die Gruppe auf über 50 Personen angewachsen. Doch nach zehn Tagen gab es ein Problem: Das Repertoire an Witzen und lustigen Geschichten war aufgebraucht, die Teilnehmer murrten und wollten nicht mehr kommen. Dr. Kataria bat sie um einen Tag Bedenkzeit, arbeitete seine Literatur noch einmal durch und fand in dem Buch „Emotionen und Gesundheit“ (Herausgegeben von der Prevention Health Care Serious, USA) den entscheidenden Hinweis: „Der Körper kann nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden.“ Mit diesem Wissen regte er die Teilnehmer seines Lachclubs am nächsten Morgen an, gemeinsam mit ihm zu schauspielern und so zu tun, als ob sie lachen würden. Die Leute waren zunächst skeptisch, doch sie machten mit und binnen kurzer Zeit verwandelte sich bei einigen das gespielte Lachen in echtes Lachen. Die anderen „infizierten“ sich und bald lachten alle Teilnehmer aus vollem Herzen. Fast zehn Minuten lang. Das Lachen ohne Witze war geboren. Zusammen mit seiner Frau Madhuri, einer Yogalehrerin, entwickelte Dr. Kataria daraus das Lachyoga (in Sanskrit: Hasya-Yoga), ein komplettes Training für Gesundheit und Wohlbefinden.

Lachen beim Lachyoga ist anders, als das Lachen über Witze und lustige Geschichten. Letzteres basiert auf Humor. Es braucht mentale oder kognitive Fähig-

keiten, um die Pointe zu verstehen, und ist zudem kulturell sehr unterschiedlich geprägt. Kinder haben und brauchen diese Fähigkeiten nicht. Ihr Lachen entspringt ihrem Spiel oder ihrer Lebensfreude. Lachyoga fördert diese kindliche Verspieltheit und trägt dazu bei, dass wir Erwachsenen mit unserem inneren Kind in Kontakt kommen und wieder spielen. Im Lachclub holen wir z. B. das Lachen aus dem Universum und schütteln es auf die Erde, starten einen Benzinrasenmäher, krabbeln mit unseren Fingern über unseren Kopf, schauen durch die Humorbrille, zeigen den anderen unser virtuelles Knöllchen, schreiten selbstbewusst und von den anderen bejubelt über den Catwalk, diskutieren in der Quatschsprache Gibberisch über aktuelle Ereignisse oder schubbern uns wie Balou im Dschungelbuch den Rücken – lachend versteht sich. Spielen, Augenkontakt und Gruppendynamik lassen die Lachyogis schnell in herzhaftes Lachen ausbrechen. „Fake it until you make it.“

20 Jahre ist es mittlerweile her, dass Dr. Kataria das Lachen ohne Grund und ohne Bedingungen entdeckt und stetig weiterentwickelt hat. Mit dem Weltlachtag beispielsweise, der erstmals am 11. Januar 1998 in Mumbai stattfand und seit einigen Jahren an jedem ersten Sonntag im Mai weltweit begangen wird.

„20 years laugh for no reason“ lautet das Motto des nächsten Lachyoga-Kongresses, der vom 27. Februar bis 1. März 2015 in Horn-Bad Meinberg stattfindet.



Dr. Madan und Madhuri Kataria

Foto: www.lachteryoga.org

Das Verbindende stärken und Gesundheit gemeinsam gestalten

Kongress- und Fortbildungswoche zur Gesundheitsförderung auf der Insel Langeoog vom 25. bis 30. Mai 2015

Das Programm ist äußerst attraktiv und bietet Lachneulingen und -profis vielschichtige Einblicke, wie und wo Lachyoga erfolgreich eingesetzt wird: in Kindergärten, Schulen, Betrieben, in der Therapie, im Rahmen eines Salutogeneseangebots in den Bonner LVR-Kliniken, beim Abnehmen, bei der Nachsorge von Brustkrebspatientinnen... Zu den Highlights zählen die Vorträge von Dr. Michael Titze („Lachen gegen Schamangst – Das heilsame Potenzial von Lachclubs“), Harald Alexander Kopp („Humor in der Sterbebegleitung“) und natürlich die Veranstaltungen mit Dr. Madan Kataria (u.a. „Emotionale Intelligenz durch Lachyoga“).

Weitere Informationen zum Lachyoga-Kongress 2015 gibt es beim Lachyoga Institut Hamburg
Gabriela Leppelt-Remmel
Haffkruger Weg 18
22143 Hamburg
Tel. 040 / 64 89 23 91
www.lachyoga-institut.com

Wer Lachyoga erst einmal kennenlernen möchte, findet die Adressen von Lachclubs in Deutschland, Österreich, Südtirol/Italien und der Schweiz im Internet unter www.lachclub.info.

Jola Horschig, Lachyoga-Leiterin ■

In entspannter und anregender Atmosphäre eines Insel-Aufenthaltes wollen wir vom 25. bis 30. Mai 2015 einen Rahmen für eine berufsübergreifende Begegnung, Verständigung und Fortbildung zur Theorie und Praxis einer systemischen und nachhaltigen Gesundheitsförderung in unterschiedlichen gesellschaftlichen Handlungskontexten schaffen.

Die GesundheitsAkademie e.V., Bielefeld, als Forum für sozialökologische Gesundheitspolitik und Lebenskultur will die Langeooger Woche zur gesunden Entwicklung (WogE) zu einer jährlichen Kur für Geist, Körper, Seele und soziale Beziehungen derjenigen entwickeln, die sich für eine gesellschaftliche Gesundheits-Wende einsetzen. Mit dieser Kongress- und Fortbildungsveranstaltung bringen wir engagierte Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Kenntnissen und Kompetenzen in einen beruflich und persönlich bedeutsamen Austausch von Ideen, praktischem Wissen und integrierenden Lebenshoffnungen.

Die Ziele

Aus den umfangreichen Forschungen zur Resilienz, Salutogenese und Gesundheitsförderung wird immer deutlicher, dass unsere gesunde Entwicklung nur in Ausnahmefällen von medizinischen Interventionen abhängt. In erster Linie ist sie eine Folge unserer alltäglichen Erfahrungen und Lebensgewohnheiten unter den jeweiligen Lebensbedingungen, mit denen

wir systemisch verbunden sind. „*Gesundheit entsteht und vergeht im Alltag der Menschen, dort wo sie leben und lieben, arbeiten und spielen*“, heißt es entsprechend in der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Die Entwicklung der sog. Zivilisationskrankheiten, die die gesundheitliche Lebensentwicklung vieler BürgerInnen durch chronische Leiden und vorzeitigen Tod belastet, kann als Ausdruck einer sozial sehr ungerechten gesellschaftlichen Fehlentwicklung gesehen werden. Was ist das für eine Zivilisation, in der Menschen durch unnötige und vermeidbare Gesundheitsgefährdungen systematisch beeinträchtigt werden und in der Wirtschaftswachstum sowohl durch Ausweitung von Gefährdungen als auch von Behandlungen gesteigert wird?

Das Thema der 1. Langeooger Gesundheitswoche lautet: Was wollen wir angesichts sog. Zivilisationskrankheiten tun?

Mit dieser Frage wollen wir uns in den kommenden Jahren intensiver beschäftigen, um eine gesellschaftliche Gesundheits-Wende zur Begrenzung der Zivilisationskrankheiten zu ermöglichen. Die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Lebenskultur in den privaten, beruflichen und öffentlichen Lebenswelten des Alltags und unterstützende Rahmenbedingungen in allen relevanten gesellschaftlichen Bereichen wollen wir in den Mittelpunkt öffentlicher Diskussionen, künftiger Gesundheitspolitik und einer



nachhaltigen Gesundheitsförderung rücken.

Unterstützt werden soll die Theorie- und Praxisentwicklung in zahlreichen praktischen Anwendungsbereichen etwa im Bereich der Selbsthilfe, der Pflege, der Psychotherapie, der ärztlichen Praxis, der Physio- und Ergotherapie, der Pädagogik, der Sozialen Arbeit, der systemischen Beratung, der Stadtplanung, der philosophischen Praxis, der Gemeinwohl-Wirtschaft und zahlreichen weiteren Ansätzen einer hoffnungsstiftenden, verantwortungsbewussten gesellschaftlichen Praxis der Gesundheitsförderung.

Kompetenzentwicklung

Das Ziel der Langeooger WogE ist, das Wissen um eine nachhaltig gesunde Lebenskultur gemeinsam zu vertiefen und die Praxis-Kompetenzen der Teilnehmenden zu erweitern. Die Woche verbindet ein Symposium mit ExpertInnen mit vielfältigen Fortbildungsangeboten. Mit verschiedenen Formaten des Austausches wollen wir generationsübergreifende Gespräche und Diskussionen zwischen Studierenden, jungen und erfahrenen KollegInnen mit intellektueller und politischer Neugier anregen. Die Langeooger WogE ist auch eingebunden in eine europaweite Initiative zur Kompetenzentwicklung in der Gesundheitsförderung (CompHP; <http://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/konzepte/>)



Foto: Kurverwaltung Langeoog

Frisch restaurierter Wasserturm

Viele angebotene Fortbildungsseminare sind auf die Kernkompetenzen der Gesundheitsförderung abgestimmt und sollen Bausteine für eine entsprechende berufliche Akkreditierung werden. Die Teilnahme an der Kongress- und Fortbildungswoche wird als berufliche Fortbildung für verschiedene Berufe bestätigt.

Einladung zur Teilnahme und Mitwirkung

Mitveranstalter sind der Berufsverband Gesundheitsförderung e.V., der Dachverband Salutogenese e.V. und Hochschulen für Gesundheit e.V. Wir streben an, den Kreis der beteiligten Organisationen zu erweitern und ein Veranstaltungs-

Komitee zu bilden, das sich am 21. Januar 2015 in Berlin im Zusammenhang mit der Programm-Beratung konstituieren soll. Entsprechende Interessensbekundungen zur Beteiligung sind willkommen. Ein ausführliches Veranstaltungs-Programm wird im Februar 2015 veröffentlicht. Sie können Abstracts für Workshops einreichen bis zum 15.01.2015.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen

Veranstaltungsorganisation:

Prof. Dr. Eberhard Göpel und Cornelia Reinhold

Rückmeldungen bitte an:

eMail: info@cornelia-reinhold.de

www.gesundheits.de/gesundheit/woche-gesunder-entwicklung