HOHO-HAHAHA

Auf der Ebene des inneren Kindes haben wir Zugang zur Ressource der Lebensfreude: die verändernde Kraft des Lachyoga.

VON **ALEX BANNES**

Potenzialentfaltung ist seit Längerem ein angesagter Begriff in der Persönlichkeitsarbeit. Das NLP[1] hat bekanntlich viele gut funktionierende, strukturierte Formate entwickelt, mit deren Hilfe Klienten ihre Ressourcen aktivieren und in ihr Leben integrieren können. Als Potenzialentfaltungscoach und -Trainer habe ich die Erfahrung gemacht, dass besonders körperorientierte Ansätze nachhaltig sein können. Meine Lieblingsmethode ist das Hasya-Yoga, auf Deutsch: Lachyoga. Es macht Spaß und lässt sich hervorragend mit NLP und anderen Verfahren kombinieren.

Warum ausgerechnet Lachyoga?

Bei Menschen, die sich für Lachyoga bewusst entscheiden, spielen Abwehr und Widerstand von vornherein keine große Rolle. Das ist nach meiner Erfahrung ein wichtiger Unterschied zur eher kognitiven Herangehensweise des NLP.

Lachyoga ist ein 1995 in Indien entwickeltes Verfahren, bei dem bewusst und absichtlich gelacht wird. Der Gründer des Lachyoga, der Arzt Dr. Madan Kataria, hat von Beginn an großen Wert auf kindlich-spielerisches Verhalten als Garant für das Gelingen gelegt: dadurch wird das anfänglich simulierte Lachen natürlich und ansteckend. Die Teilnehmer werden aus ihrer erwachsenen, bewertenden Rolle auf die Ebene des inneren Kindes gelockt, auf der sie Zugang zur mächtigen Ressource Lebensfreude haben.

Durch das absichtliche Lachen ist die Lach-Gruppe unabhängig von Comedy und Witzen – eben äußeren Faktoren. Um über einen Witz zu lachen, braucht man Humor. Lachyoga funktioniert per definitionem ganz ohne Humor. Der „Witz“ dabei ist, dass

man über die rein körperliche Aktivität tatsächlich in ein fließendes, natürliches Lachen kommt, das von den Teilnehmern als sehr angenehm erlebt und beschrieben wird.

Eine Lachyoga-Stunde besteht aus pantomimischen Lachübungen, einer Phase freien Lachens, die auch Lachmeditation genannt wird, und einer geführten Entspannung oder Fantasiereise. Eine Besonderheit ist es, dass die Anwesenden die ganze Stunde lang nonverbal über die Körpersprache kommunizieren und dabei rasch in einen exzellenten, kraftvollen Zustand gelangen.

Auch wenn Humor als Voraussetzung für die Teilnahme tatsächlich nicht erforderlich ist, spielt er beim Lachyoga meiner Meinung nach schon eine gewisse Rolle. In den vielen Lachyoga-Übungen werden Alltagsaktivitäten – mit dem Smartphone telefonieren, eine Rechnung lesen – pantomimisch und interaktiv dargestellt und mit Lachen verbunden. Vor allem „Neulinge" im Lachyoga beginnen einfach über die Absurdität der Situation zu lachen, wenn etwa das „Rechnungslachen" oder das „Handy-Lachen" praktiziert werden. Wie bei einem guten Witz reizen absurd miteinander verbundene Dinge, die üblicherweise nicht zusammengehören, zum Lachen.

Lachyoga stellt meiner Auffassung nach allerdings eine Sonderform des Humors dar. In erster Linie ist es eine Körperarbeit, während beim Humor kognitive Prozesse ablaufen, die ein Verstehen voraussetzen. Deswegen funktioniert Lachyoga gut bei Menschen, die von sich meinen, wenig oder keinen Sinn für Humor zu haben. Oft haben sie nach eigener Aussage das Lachen verlernt.

Lachen als Schlüssel-Ressource

Problematische Sichtweisen werden beim Lachyoga nonverbal und auf physiologischer Ebene verändert. Inwieweit das Gehirn beim Lachyoga Glückshormone wie Dopamin, Serotonin und Oxytocin ausschüttet, ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig belegt. Jedoch gibt es Hinweise darauf, dass der Körper bei anhaltendem herzlichem Lachen einen Cocktail an aktivierenden und verbindenden Neurotransmittern produziert.

Dafür sprechen die Erfahrungen Tausender Teilnehmer an Lachyoga-Kursen. Sie berichten von kurzfristigen Wirkungen, bei denen schon nach einer halben Stunde Lachyoga die Stimmung spürbar steigt und Stress sich in eine wohlige Entspannung verwandelt. Sie nehmen vermehrt Glücksgefühle wahr und fühlen sich anderen Teilnehmern freundschaftlich verbunden, selbst wenn die ihnen vor wenigen Minuten noch fremd waren.

Befragungen zu langfristigen Wirkungen zeigen, dass regelmäßig und kontinuierlich praktiziertes Lachyoga die Persönlichkeitsentwicklung deutlich fördert. Kursteilnehmer erleben sich als freier, mutiger und sozial kompetenter. Sie gehen z. B. ungezwungener und positiver auf Menschen zu als zuvor. Kleinere Konflikte entstehen oft gar nicht erst, weil sie sich nicht mehr so schnell ärgern und konstruktiver agieren können. Sie gewinnen an Selbstbewusstsein, trauen sich z. B. in Prüfungssituationen und Präsentationen mehr als bisher zu.

Insgesamt lösen sich beim Lachyoga Themen und innere Konflikte über den Körper durch bestimmte Bewegungen und Haltungen, die wiederum biochemische Prozesse bewirken. Geschieht dies regelmäßig, hat es Einfluss auf eine ökologische Transformation von Glaubens-, Denk und Emotionsmustern.

Atemfrequenz und Lachrendite

Ich erinnere mich an die Geschichte einer Gruppenteilnehmerin, die etwa ein halbes Jahr lang jede Woche an Lachyoga-Stunden teilgenommen hatte. Im Urlaub bekam sie plötzlich einen Schlaganfall, mit der Folge einer halbseitigen Gesichtslähmung. Sie lag weit weg von zu Hause im Ausland an Schläuchen, konnte sich kaum bewegen und hatte aufgrund der hohen Medikamentengaben eine extrem niedrige Atemfrequenz. Sie fühlte sich sehr schlapp.

In dieser Situation begann sie rein mental Lachyoga einzusetzen, indem sie sich die Lachyoga-Silben „hoho-hahaha" und die dazugehörige Mimik, Gestik und die Körperbewegungen innerlich vorstellte. Sie merkte sehr schnell, dass dadurch die Atemfrequenz anstieg, dass sie sich wacher fühlte und wie ihre Energie zurückkehrte. In den nächsten Tagen im Krankenhaus therapierte sie sich selbst mit Lachyoga weiter und stabilisierte ihren Zustand dadurch beträchtlich. Sie berichtete mir, dass sie glücklich war, ein so vielseitiges und gleichzeitig platzsparendes Werkzeug im Handgepäck gehabt zu haben. Sich selbst ist sie sehr dankbar, Lachyoga ernsthaft in ihr Leben integriert zu haben.

> Lachyoga ist in erster Linie eine Körperarbeit.

Und noch eine Geschichte: Auf einer zweitägigen Tagung von 50 Controllern eines großen Unternehmens hatte der Vorgesetzte ein besonderes „Incentive" als Überraschung geplant: eine Stunde Lachyoga am Ende des ersten Tages. Da ich selbst viele Jahre als Controller tätig war, habe ich mir überlegt, wie ich diese gestandenen Betriebswirtinnen und -wirte am besten dazu einlade, sich auf diese ungewöhnliche Methode einzulassen.

Mir kam die Idee einer quasi betriebswirtschaftlichen Kennzahl, der Lachrendite, die sich so errechnet: ▸

Beim Lachyoga lösen sich innere Konflikte durch Bewegungen.

Lebensfreude geteilt durch die Summe aller Gefühle mal hundert. Die Herrschaften waren auf diese Weise recht rasch dazu zu bewegen, die Kennzahl für sich zu ermitteln und anschließend Maßnahmen (Lachyoga-Übungen) zu ergreifen, um die Lachrendite zu verbessern. Der Erfolg der Maßnahmen wurde durch eine abschließende „Errechnung" der Kennzahl überprüft.

Diese spontane Erfahrung hat mich ermutigt, in Unternehmen häufiger derartige „Kennzahlen" einzusetzen, z. B. den von mir entwickelten Wohlfühlquotienten, der sich aus den Parametern Stimmung, Energielevel und Entspannung zusammensetzt.

Plädoyer für das Lachen ohne Grund

Lachyoga trägt entscheidend zur Entfaltung der Persönlichkeit bei. Auch wenn diese Methode zunächst einfach erscheint, erfordert es tatsächlich viel Erfahrung, Menschen mit Lachyoga erfolgreich zu begleiten. Die Methode ist zwar kein Wundermittel, auch wenn der Volksmund Lachen als „beste Medizin" ausweist. Indes ist Lachyoga, wie auch unser Beispiel oben gezeigt hat, eine kraftvolle Selbsthilfemethode und kann z. B. in der Psychotherapie und auch im Coaching als unterstützende Maßnahme sehr gut eingesetzt werden.

In vielen Unternehmen ist Lachyoga besonders in drei Bereichen inzwischen erprobt: Im betrieblichen Gesundheitsmanagement, im Bereich des Teambuildings und bei Events aller Art als Warmup oder Icebreaker.

Über Glück wird zurzeit viel gesprochen, geforscht und veröffentlicht. Lachyoga bietet eine sehr praktische Möglichkeit, Glück erlebbar zu machen. Der Gründer fasst die Erfahrung des Lachyoga so zusammen: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen."

Lachyoga-Fotos: Egbert Griebeling, Lachyoga-Institut Sonne, Göttingen

© Ute Boeters/Kiel

Zum Autor
Alex Bannes
Diplom-Betriebswirt, Persönlichkeitstrainer, Lachyoga-Lehrer und Humor-Berater, NLP-Master, Heilpraktiker für Psychotherapie.
www.lachyoga.hamburg