

Begleitende Therapie „Lach Yoga“

Annika de Buhr, Moderatorin:

„Lachen ist die beste Medizin.“ Das ist ein altes Sprichwort, aber es stimmt. Inzwischen ist wissenschaftlich belegt, dass Lachen das Immunsystem stärkt, die Durchblutung fördert und von Ängsten und Depressionen befreit. Wer herzlich lacht, schafft einen heilsamen Abstand zu seinen seelischen und körperlichen Problemen und er setzt ungeahnte Kräfte frei, auch zum Gesundwerden.

Sprecherin:

Lachen, weil Lachen einfach Spaß macht. Nichts anderes üben die rund 20 Patienten in der Stunde von Therapeut Christoph Emmelmann. Fast alle von ihnen haben gerade einen Herzinfarkt oder eine schwere Krebserkrankung hinter sich.

Sich auf Kommando im wahrsten Sinne des Wortes lächerlich machen, das will gelernt sein. Die meisten Patienten sind heute zum ersten Mal dabei.

Beate Binder, Brustkrebs-Patientin:

Also am Anfang ist schon noch ein Stück Verstand da, der sagt: „Huch, wie sieht das bei den anderen aus.“ Und irgendwann habe ich gemerkt, wenn ich jemandem wirklich ins Gesicht gucke, ist plötzlich 'ne natürliche Fröhlichkeit da. Und bei einer Dame musste ich immer lachen, weil die also wirklich auch so was ganz Positives ausstrahlt und was Freundliches ausstrahlt und das war ein ganz echtes Lachen dann auch bei ihr und bei mir.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Wir gehen einfach Rücken an Rücken und jetzt zeigen Sie mal richtig Emotionen jetzt ja? Probieren wir das mal. Ja, genau so.

Sprecherin:

Lachen bedeutet loslassen, Sorgen loslassen, mit denen sich die Kranken seit Monaten quälen.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Yoga ist ein Überbegriff anschirren, anjochen, verbinden. Damit ist gemeint eben die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, dass ich der Herr in

meinem eigenen Haus bin und meinen Intellekt wann immer ich will steuern kann. Das ist bei vielen Menschen nicht so und das Schöne ist, dass beim Lachen das sofort geht. Ich kann sofort mein Intellekt abschalten, bei anderen Entspannungstechniken dauert das etwas länger oder ist sehr sehr schwierig.

Sprecherin:

In der Reha-Klinik St. Irmingard in Prien am Chiemsee gibt es das vom Arzt verordnete Lachen seit fast zwei Jahren. Klinikchef Dr. Ulrich Hildebrandt ist davon überzeugt, dass die geübte Fröhlichkeit seine Patienten auf dem Weg zur Genesung positiv unterstützt.

Dr. Ulrich Hildebrandt, Chefarzt Klinik St. Irmingard:

Es gibt einige Untersuchungen, die das sehr wahrscheinlich machen, aber das wäre für mich jetzt nicht der Grund. Es ist einfach die Erfahrung, dass Patienten, die da mitmachen einfach sehr positiv gestimmter herauskommen und ich sehe es jetzt als wesentlichen Moment an, dass sie ihre Lebensqualität verbessern, nicht, dass jetzt die Lebenserwartung dadurch, also da bin ich skeptisch und das ist auch schwierig da Untersuchung zu machen. Aber allein die praktische Erfahrung, dass manche Patienten einfach sehr positiv darauf reagieren, ist für mich ein Grund, es einfach anzubieten.

Sprecherin:

Lachtrainer Emmelmann kommt auch nach Hause zum Personal Coaching. Dabei geht es darum, durch das Lachen die Emotionen zu wecken. So soll der Patienten lernen, gelockert an Probleme heranzugehen. Gabriele Weinböck übt seit zwei Jahren Lachen auf Kommando und hat dadurch geschafft, eigenständig negative Gedankenspiralen unterbrechen zu können.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Und wie fühlst du dich jetzt so nach den paar Lachlauten?

Gabriele Weinböck, Lungenkrebs-Patientin:

Man fühlt sich mutiger.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Mutiger?

Gabriele Weinböck, Lungenkrebs-Patientin:

Ja, mutiger, man muss sich trauen. Man muss sich am Anfang immer erst trauen, anzufangen und dann geht es von alleine.

Sprecherin:

Bei dieser Übung geht es darum, die linke und die rechte Gehirnhälfte miteinander zu verknüpfen und gleichzeitig Reflexpunkte in den Händen zu aktivieren. Körper, Geist und Seele sind für Emmelmann ein Netzwerk, das sich nicht voneinander trennen lässt. Sich seelisch in eine gute Stimmung zu bringen, soll automatisch die anderen Komponenten des Netzwerkes beeinflussen.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Wenn du merkst: „Oh, jetzt schon wieder fängt das Rattern an, ja. Heute mache ich mir jetzt schon wieder über das Gedanken und das Gedanken“ einfach zu sagen: „Hey, ho, ho, ha, ha, ha“. Es ist zwar ein bisschen blöd erst, ja, aber ich zum Beispiel hab am Anfang immer Gänsehaut dann bekommen, weil ich gemerkt habe: „Oh, da passiert was mit mir und ich kann's selber mit mir machen.“ Und das ist das Schöne, dass wir uns selber aus 'ner, ich sage mal, nicht so positiven Stimmung rausmanövrieren können. Immer wann wir wollen, und dieses Bewusstsein zu haben, dass wir das selber mit uns machen können... Und je öfters du das mit dir machst, desto mehr wird das ein Teil von dir, dich immer wieder rauszuholen aus der Spirale, die nach unten geht und zu sagen: „Nee, da habe ich jetzt keine Lust drauf, ich gehe jetzt die Spirale nach oben.“

Sprecherin:

Dass Lachen nicht nur der Seele gut tut, sondern auch dem Körper, merken die Patienten schon nach der ersten Stunde. Über 300 Muskeln werden bei einem Lachanfall beansprucht. Das Lungenvolumen wird trainiert und das Denken ausgeschaltet.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Mir einfach nach machen; auf die Plätze, fertig, los.

Beate Binder, Brustkrebs-Patientin:

Ich habe mich dafür entschieden, weil es was mit dem Körper ist und weil ich im Moment eben ganz deutlich spüre: „Ich komme aus dem inneren Hamsterrad meines Alltagstrotts nicht raus wenn ich nicht versuche, über den Körper an meine Gefühle heranzukommen.“

Sprecherin:

Gemeinsam lachen, gemeinsam Gefühle zeigen. Unbeschwert und frei, das tut jedem gut, ob krank oder gesund.