

Expertengespräch zum Thema „Lach-Yoga“

Annika de Buhr, Moderatorin:

Ja, liebe Zuschauer, und den Lachtherapeuten, den wir eben gerade im Beitrag gesehen haben, den haben wir jetzt auch bei uns. Ich begrüße Christoph Emmelmann. Ja, Lach-Therapeut, selbstverständlich, und erster Vorsitzender der HumorCare Deutschland. Schön, dass Sie zu uns gekommen sind.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Ich freu mich auch.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Herr Emmelmann, wenn Sie es noch mal kurz zusammenfassen würden: Was ist denn Lachtherapie? Was ist Lachyoga?

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Gut ich denke, die Natur hat uns im Schilde geführt, dass sie uns das Lachen gegeben hat, jeder Mensch kann lachen jetzt und sofort. Und genau darum geht es. Wir nutzen das Lachen, um unseren Organismus, um den Geist, die Seele zu stärken. Dabei gehen wir so vor, dass wir die motorische Komponente nutzen, das Lachen, und so initiieren wir praktisch das Ganze, dass auch das Gefühl und der Geist involviert ist und gestärkt wird. Das Ganze wird dann unterstützt mit Klatschen, mit sehr tiefem Atmen und einfach spielerischen Techniken, um in Fluss zu kommen.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Vielen Patienten ist einfach wegen ihrer Situation nicht zum Lachen zumute. Wie gehen Sie die an, wie gehen Sie auf sie zu?

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Es geht darum, das Lachen genau diesen Menschen erstmal über den Intellekt zu erklären. Warum es gut wäre, auch sag ich mal, ohne dass es lustig ist oder witzig oder ohne Grund zu lachen, weil lachen ja, ich sage mal, eine ganz ganz große Wirkung auf unseren Organismus hat. Also es ist letztlich vollkommen egal, ob sie über Witze, Pointen oder sich selbst, künstlich oder natürlich lachen, es geht rein um diesen Reflex, den uns die Natur gegeben hat, des Lachens, weil das sehr sehr große Auswirkungen über unseren Körper hat. Und jeder Mensch kann es sofort spüren, dass Lachen entspannt. Und

das lasse ich den Patienten erstmal kurz spüren, dass er merkt, er bewegt eben das, was blockiert wieder durch das Lachen heraus. Und dann einfach erkläre ich ihm, was es im Körper macht und so gibt er sich die Erlaubnis, auch ohne Grund laut lachen zu dürfen. Und ob er jetzt gut drauf ist oder nicht so gut drauf, das spielt in dem Fall erst mal gar keine Rolle. Nur oft ist es dann so, weil Lachen ansteckend ist, dass er ins natürliche Lachen kommt.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Ja gut, aber was mache ich denn jetzt? Ich fühle mich spontan in dieser Situation jetzt nicht so besonders großartig, ich würde sagen: „Nö, also zum Lachen ist mir nicht zumute.“ Was ist denn das Naheliegendste, was mache ich denn dann in der Situation?

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Gut, das geht ja genau darum, seine Gedanken, seine Gedankespirale, seine negativen, das sind einfach, ich sage mal: „Denksüchtige denken zu viel“ und es geht genau darum, diesen Gedankenfluss zu unterbrechen. Wenn ich mir Sorgen mache, einfach eine Technik zu haben, dass ich sag: „Hey, ich will mir jetzt keine Sorgen machen, sondern ich will Lebensfreude praktizieren.“ Und letztlich ist es so, dass wir als Erwachsener oder jeder Mensch sucht doch gute Gefühle, oder?!

Annika de Buhr, Moderatorin:

Ja, aber ich kann mir doch nicht in der Situation, in der es mir nicht so gut geht, einfach sagen: „Ho, ho, ho und dann ist alles wieder super.“ Was ist das Naheliegendste? Mir geht es nicht gut und ich hau mir auf die Schenkel und dann kommt das Lachen wie von selbst oder wie?

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Einfach mal in Spiegel zu schauen und sich anzuschauen und sich einfach mal ein Lächeln zu schenken. Das wäre so der erste Impuls. Am Anfang ist das etwas schwierig, aber man merkt sofort und wenn man das mal simuliert, dass wir mal ganz grantig schauen, und dann tun wir die Mundwinkel nach oben ziehen. Jeder Mensch merkt sofort, wir sprechen davon, die Chemie verändert sich, dass es ihnen ein Stück besser geht. Und das können Sie auch mit einem Patienten, der wirklich sagt: „Mir ist nicht nach Lachen zumute.“ einfach mal eine Anweisung geben und sagen: „Zieh trotzdem mal deine Mundwinkel nach oben und denk an was Schönes, mach dir ein schönes Bild“ und das funktioniert sehr sehr gut. Auch wenn man, sag ich mal, energetisch nicht so gut drauf ist und gerade in dieser Negativspirale.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Und der Verstand, das ist doch das Besondere, der Verstand bleibt außen vor. Sobald ich anfangen zu lachen, ist das Bewusstsein über irgendwie alles mögliche Schlimme ganz woanders.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Richtig, also der Intellekt wird gesprengt, sage ich dazu. Wenn wir einfach anfangen, zu lachen, ist es sehr sehr schwierig zu Denken und zu Lachen. Das ist fast unmöglich.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Wunderbar, das ist doch toll.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Deswegen ist der Geist ausgeschaltet, das Mentale ist weg und dadurch habe ich diesen Entspannungsfaktor oder diesen Entspannungseffekt und spür das. Und natürlich ist es so, dass es in der Gruppe erst mal am Anfang noch viel viel leichter ist, weil ich dann einfach, der erste Impuls kommt über die Akustik, man kann sehen bei Menschen, wenn die die Augen zumachen, und ich fang jetzt zu lachen an, dass bei vielen vielen Menschen die Mimik nach oben geht, das ist das Erste. Und der zweite Impuls ist, dass ich den anderen sehe, wie er aussieht beim Lachen.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Nur, was ist denn wenn ich mir in der Gruppe beispielsweise auch lächerlich dabei vorkomme, die Übung zu machen? Was ist denn dann? Was macht man denn mit dem?

Christoph Emmelmann, Trainer für Stressmanagement:

Genau und darum geht's, dass man denen vorher das erklärt, dass das so sein wird. Es gibt so drei verschiedene Arten von Menschen. Die einen finden das super und sagen „Wow, da ist richtig klasse.“, eine Art von Mensch, die sagen „Oh, das ist ganz pfiffig, schau ich mir mal an was es da gibt.“ und eine Art von Mensch, die sagt „Um Gottes Willen, ist die Tür noch offen? Nix wie raus.“ und genau darum geht's. Das relativiert sich, wenn man in der Gruppe das macht.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Würden Sie sagen, der Effekt ist für jeden gleich da oder für Patienten, denen es schlechter geht, für die dauert es etwas länger?

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Gut, wir sind alle verschiedene Individuen, beim einen geht es schneller, beim anderen weniger schnell. Es ist wichtig, den Patienten so zu motivieren, dass

er dran bleibt. Und man kann bei fast allen Menschen feststellen, dass ungefähr nach einer Viertelstunde, zwanzig Minuten, wenn ich nur die Mundwinkel öfters nach oben ziehe als sonst und auch nur künstlich lache, so raus, dass das ein Effekt auf unser Gehirn hat. Und es werden sogenannte Neurotransmitter freigesetzt im Gehirn, das sind Glückshormone und man kann fast bei jedem Menschen, egal wie er jetzt drauf ist, feststellen, dass er sich ungefähr nach einer Viertelstunde, zwanzig Minuten lockerer wird und besser fühlt.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Nun hat nicht jeder Zugang zu Ihnen, nicht jeder kann Sie sofort anrufen und fragen: „Wann lachen wir demnächst zusammen?“ Wo finde ich Lachyoga? Wo finde ich Clubs? Mit wem kann ich das zusammen machen?

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Gut, es gibt mittlerweile sehr viele Einrichtungen in Deutschland, es gibt zum Beispiel 15 Lachschulen, es gibt ein sehr schönes Buch dazu, das heißt „Das kleine Lachyoga Buch“, 'ne ganz kleine, kurze Lektüre, die sich jeder leisten kann. Da sind alle Verbände aufgeführt und Homepages, wo man finden kann, wo was in seiner Nähe ist, wo man regelmäßig zum Lachen gehen kann, was ich sehr sehr stark den Menschen empfehlen würde.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Es ist von Ihnen, das muss man noch dazu sagen.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Ja genau, ich habe das geschrieben. Und mein Rat wäre einfach, ich hab schon gesagt: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“. Und der erste Schritt, egal wo man steht im Leben, und ich bin ja zum Lachen, zu Humor, auch durch 'ne schwere Herzoperation, durch 'ne Lebenskrise gekommen, ich habe gemerkt, dass ich durch das Lachen, auch durch das künstliche Lachen, in mir selber Lebensfreude erzeugen kann, wann immer ich will und mir dadurch selber ein gutes Gefühl geben kann und das kann ich nur Jedem raten, einfach anzufangen, über sich selber zu lachen, über die Situation, was manchmal ganz schwierig ist. Aber es ist wirklich so: Es hilft, über sich selber mal zu lachen, weil wir nehmen uns einfach viel zu ernst.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Man hat ja im Grunde auch viel Anlass dazu, also muss man mal sagen.

Christoph Emmelmann, Lachyoga-Therapeut:

Ganz genau.



Annika de Buhr, Moderatorin:

Herr Emmelmann, ganz herzlichen Dank für das Gespräch und für die Informationen.