

<http://www.ard.de/-/id=382642/14bwmgp/index.html>

## Psychologie

Lachseminare boomen

### Lachen ist gesund – auch ohne Grund

**Über Witze lachen kann jeder. Wer es allerdings auch ohne Grund tun will, der sollte ein Lachseminar besuchen und das "grundlose Lachen" der Kindheit trainieren.**



Ein herzhaftes Lachen baut Stress ab und entspannt.

Ihr höchster Feiertag ist der **Weltlachtag** jeden ersten Sonntag im Mai. Dann treffen sich Tausende "Lachwillige" in aller Welt, um zusammen zu kichern und herzlich zu lachen – stundenlang. Aber hier geht es nicht um Witze oder Schenkelklopfer, und auch Stimmungskanonen sind fehl am Platze. Ausnahmsweise kommt der Trend zum organisierten Lachen auch nicht aus Amerika. Der Gründer der Weltlachbewegung ist vielmehr der Inder Dr. Madan Kataria, der sowohl Internist als auch Yogalehrer ist. Mit der von ihm entwickelten Kombination aus **Lachübungen und Yoga (Lach-Yoga)** sollen die Übenden das grundlose Lachen der Kindheit wieder entdecken. Körper, Geist und Seele sollen entspannt und in Balance gebracht, Stress abgebaut werden.

Auch in Deutschland gibt es schon über 45 Lachclubs. Viele Firmen schicken ihre Mitarbeiter in **Lachseminare**, um ihrer Kreativität eine Frischzellenkur zu verpassen. Beim Lachen tritt der Intellekt in den Hintergrund und die rechte Gehirnhälfte wird stimuliert. Als Ergebnis können sich eingefahrene Gedankenmuster und innere Blockaden lösen. Der Geist wird frei für neue, kreative Ideen und Lösungsansätze.

### Lachen üben

Trainiert wird das Lach-Yoga mit spielerischen Übungen, die sich z.B. "Löwenlachen" (Lachen mit weit hinausgestreckter Zunge), "Ein-Meter-Lachen", "Übersich-selbst-Lachen" oder "Engelslachen" nennen und zu denen auch Geräusche, Mimik und Körperbewegungen gehören. Die Übungen werden im Stehen und im Gehen durchgeführt, die eigentliche Lachmeditation erfolgt - wenn möglich - im Liegen. Die Lachübungen sind gepaart mit Atemtechniken, die das Zwerchfell stimulieren und somit auch dem Lachreflex dienen.

Das "**Lachen aus vollem Hals**" gelingt vielleicht nicht jedem sofort. Aber vor allem die Ansteckung durch die Mitlachenden hat einen fördernden Effekt. Sodass aus dem anfangs eher künstlichen und gespielten Lachen schon bald ein lustvolles, echtes Lachen wird. Die Methode funktioniert dabei ganz ohne Witze und wird daher auch "**Lachen ohne Grund**" genannt. Man muss auch nicht besonders humorvoll sein, man muss nur lachen wollen.

### Lachen ist Hochleistungssport

Mit der Wissenschaft vom Lachen befasst sich die Gelotologie. Die Wissenschaftler fanden z.B. heraus, dass vor 40 Jahren dreimal mehr gelacht wurde als heute. Tendenz bei den Erwachsenen: fallend. Denn während Kinder noch bis zu 400 Mal am Tag lachen, bringen es die Erwachsenen nur auf schlappe 15 Mal pro Tag.

Tatsächlich ist Lachen aber auch Schwerstarbeit, denn es müssen vom Gesicht bis zum Bauch fast 300 verschiedene Muskeln bewegt werden. Allein der "Lachmuskel", der Zygomaticus, spannt 15 Gesichtsmuskeln an, darunter die des Tränensacks; deshalb können wir Tränen lachen. Während eines Lachanfalls pressen die Bauchmuskeln die Luft mit einer Geschwindigkeit von 100 Stundenkilometern nach draußen, die Atmung beschleunigt sich und die Lunge füllt sich mit drei- bis viermal so viel Sauerstoff wie gewöhnlich. Nach einem richtigen Lachanfall sind wir also besonders gut durchblutet und erfrischt.

Einige positive Auswirkungen des Lachens sind wissenschaftlich belegt: Lachen **stärkt demnach das Immunsystem, setzt körpereigene "Glückshormone" frei, stabilisiert den Kreislauf, regt die Verdauung** an und führt zu einer ausgeprägten **körperlichen Entspannung**.

### Lachen ist Medizin für die Seele

Die positiven Wirkungen gehen aber über das Körperliche hinaus. Denn wenn wir intensiv lachen, werden Stresshormone abgebaut. Sogar depressive Verstimmungen können sich bessern. Weitere Wirkungen:

- 
- Intensives Lachen (mind. 10 Minuten) kann Schmerzen lindern, denn das Schmerzempfinden wird hormonell gesenkt.
  - Lachen reduziert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol.
  - Lachen fördert Kreativität und Spontanität sowie das Problemlösungsvermögen.
  - Lachen macht anziehend: Ein fröhlicher, entspannter Mensch hat eine bessere Ausstrahlung auf seine Umwelt als ein ernster.
  - Lachen befreit von Ängsten, macht selbstbewusster und baut Hemmungen ab.
- 

### Lachen als Therapie

Bereits seit 1985 wird in Amerika das Lachen therapeutisch eingesetzt. Inzwischen gibt es auch in vielen europäischen Ländern **Klinikclowns**, die mit ihren humorvollen "Visiten" dafür sorgen, dass kranke Kinder das Leben etwas leichter nehmen können. Mit ihren bunten Kostümen, ihren Spielen und Zaubereien sorgen sie dafür, dass die Kleinen – aber auch Personal und Besucher – für Momente den Alltag vergessen können und Trost und Hoffnung finden. Aber auch in **Seniorenheimen** hat sich der Einsatz der lustigen Besucher bewährt. Vor allem bettlägerige Senioren und Demenzkranke blühen unter den Besuchern regelrecht auf. Sie zeigen wieder Neugier und Freude und finden Kraft zur Kommunikation. Der soziale Rückzug wird so für einige Zeit unterbrochen.



Klinikclowns helfen kranken Kindern ihren Alltag vorübergehend zu vergessen.

Stand: 26.01.2006

Die ARD ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.

- [L](#)  
[\[](#)  
[F](#)  
[L](#)  
[g](#)

**Links**

- [r](#)  
[\[](#)  
[L](#)
- [i](#)  
[V](#)  
[L](#)

• Standort:

[ARD Home](#) ▶ [Ratgeber](#) ▶ [Familie & Leben](#) ▶ [Psychologie](#) ▶ [Lachen ist gesund – auch ohne Grund](#) © SWR 2007

---

**Die Landesrundfunkanstalten der ARD:** BR, HR, MDR, NDR, radiobremen, rbb, sr, SWR, WDR,

**Die Sender der ARD:** ARD Digital, arte, PHOENIX, 3sat, KIKA, DeutschlandRadio, DW-World.de Deutsche Welle

---