

Lachen – ein Elixier der Lebensfreude und Lebenskunst Praktische Anregungen und Ermutigung zum befreienden Lachen.

Eine Buchbesprechung von Alfred Kirchmayr (Wien)

Ellen Müller: Zum Glück gibt es Lachen. Lachyoga – der Weg zur heiteren Gelassenheit. Amalthea Signum Verlag, Wien 2008, 187 Seiten, Euro 14.95

Nieder mit der Schwerkraft! Es lebe der Leicht-Sinn!

Vor 1200 Jahren schrieb der Universalgelehrte, Benediktiner und Erzbischof Hrabanus Maurus einen Satz, der Ellen Müllers Engagement für das befreiende Lachen auf den Punkt bringt: **„Lasst ja die Kinder viel lachen, sonst werden sie böse im Alter! Kinder, die viel lachen, kämpfen auf der Seite der Engel.“** Dass das auch für die Kultur der Kindlichkeit bei uns Erwachsenen gilt, wird durch die Erzählungen, Forschungsberichte und Erfahrungen der Autorin allzu deutlich.

Vermutlich hat Erich Kästner von Lachyoga wenig gewusst, aber das Wesentliche ahnte er wohl, wenn er sagt: *„Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Und es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen.“* Anders gesagt: Trainier´ auch Lachen ohne Grund, sonst gehst du sehr leicht vor die Hund!

Das jüdische Volk, das in den Jahrtausenden seiner Geschichte am wenigsten zu lachen hatte, hat den tiefsinnigsten Humor, den listigsten Witz und befreiendes Lachen als Überlebensmittel entfaltet. Der große Volksdichter Scholem Alejchem bringt das so zur Sprache: *„Wenn ein Tier einen tiefen Schmerz fühlt, dann schreit es. Der Mensch – als einziges Lebewesen dieser Erde – hat noch eine zweite Möglichkeit: Er kann lachen.“*

Ellen Müller lebt, lehrt, lacht und liebt seit vielen Jahren in Wien. Sie kam durch **Schmerzen zum Scherzen und Lachen**, denn sie wurde lange Zeit von chronischen Gelenkschmerzen gequält, die sie dann durch Lachen erträglicher machen lernte. Sie ist anerkannte Lach-Expertin und hat ihre Lachyoga-Ausbildung beim indischen Arzt Madan Kataria, dem Begründer der weltweiten Lachbewegung, gemacht. Einer ihrer Lehrer war auch Patch Adams, der Erfinder der ClinicClowns. Madan Kataria bezeichnete die Autorin als „Lachkanone“, weil ihn ihr leidenschaftliches Lachen schon bei der ersten Begegnung 2002 in Zürich fasziniert hat.

Ellen Müller hat die **Lach-Bewegung in Österreich** ins Leben gerufen. Als Trainerin, Ausbilderin und Coach leitet sie Workshops und Seminare auch in Unternehmen und Institutionen zum Thema Lachen und Lachyoga – zur Förderung ganzheitlicher Wellness, die Gesundheit, Heiterkeit und Lebensfreude umfasst.

Im **Vorwort** schreibt **Kataria**: *„Ihr Buch ist das Ergebnis ihrer praktischen Erfahrung, wie Lachen zu einer positiven mentalen Haltung führt, damit die Selbstheilungskräfte wirken können. Ich freue mich, dass sie ihre Erfahrungen in diesem Buch festhält, um viele Menschen zu beflügeln. Ellen ist wahrhaftig ein lebendiges Beispiel, wie Lachen eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele herstellen kann.“* (S. 9f)

Sie selbst beschreibt die **Essenz** kurz und klar: *„Dieses Buch soll Lust auf Lachen machen und zugleich die Ernsthaftigkeit eines heiteren Themas kommunizieren. Es erhebt keinen Anspruch auf wissenschaftliche Beweisführung, es will Anleitung und Anregung zum Lachen und Lächeln sein. Es ist sowohl ein **Erfahrungsbericht** als auch ein **praktisches Lachbuch** zur alltäglichen Anwendung. Es soll Ihr Bewusstsein für die positiven Auswirkungen des Lachens stärken und Sie unterstützen, mehr Heiterkeit und Gelassenheit in Ihr Leben zu integrieren.“* (S. 11)

Durch die heilsamen Erfahrungen, die sie in ihrer Lebenskrise, ausgelöst durch zermürbende chronische Gelenkschmerzen, mit dem Lachen gemacht hatte, begann sie,

das Thema Lachen und Lachyoga als „**Mittel zur Gesundheitsvorsorge**“ in den österreichischen Medien bekannt zu machen. Das war „*echte Pionierarbeit und ich bin oft belächelt und sogar ausgelacht worden.*“ (S.14) Sie hat erfahren, dass Lachen und Weinen, also die Äußerung starker Gefühle, befreiend, reinigend und erlösend wirken und dass Trauerarbeit nötig ist, damit befreiendes Lachen „ausbrechen“ kann.

Sehr lebhaft und persönlich erzählt sie von den vielen **anregenden Begegnungen** mit Ärzten, Psychologen und Psychotherapeuten aus Amerika, Asien und Europa, die sich theoretisch und praktisch mit der **Heilkraft des Lachens** beschäftigen. Nur wenige seien angeführt: der Gründer der Lachbewegung, Madan Kataria aus Indien, Patch Adams, der die ClinicClowns ins Leben und in die Kliniken gerufen hat, Paul E. McGhee, ein Pionier der Humorforschung in den USA, Michael Titze, der Pionier der Humorpraxis im deutschen Sprachraum und viele andere, denen sie sehr dankbar ist für die Förderung befreienden und heilsamen Lachens.

Denn Lachen fördert die **leibliche, seelische und geistige Gesundheit** durch den Abbau von Stress. Es bewirkt Heiterkeit, also Gelassenheit und Lebensfreude – trotz aller Misere, die unser Leben mit sich bringt. Auch **grundloses Lachen** hat eine ähnliche Wirkung wie spontanes Lachen über etwas Komisches oder einen guten Witz. Die moderne Lachwissenschaft hat bestätigt, was eine östliche Weisheit so ausdrückt: „*Wir lächeln, weil wir glücklich sind, aber wir können auch glücklich werden, weil wir lächeln.*“ (S. 101) Lachen ist wirklich ein **Elixier für Kreativität und Lebenskunst**. Das gilt für die Alltagswelt ebenso wie für Unternehmen und Institutionen aller Art. Für Führungskräfte und alle im sozialen, pädagogischen und medizinischen Bereich tätigen Menschen wäre die bewusste Kultur des Lachens besonders wichtig.

Die Autorin stellt die wichtigsten „**Lach-wissenschaftlichen Erkenntnisse**“ zusammen, die von Neurologen, Immunologen, Ärzten und Psychologen gewonnen wurden. Sie beschreibt die verschiedenen Aspekte der heilsamen Wirkungen des Lachens auf Leib, Seele, Geist und Gemeinschaft. Treffend fasst sie diese Einsichten in zwei Thesen zusammen:

„*Wer lacht, schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen. Das ist schließlich nichts anderes als eine Definition von Glück.*“ (S. 37) Und: „*Lachen ist Gesundheitsvorsorge mit Spaß! Regelmäßiges Lachen führt zu einer heiteren Grundstimmung, die es ermöglicht, gelassener mit Herausforderungen des Alltags umzugehen.*“ (S. 39)

Ausführlich geht sie dann auf **Theorie und Praxis von Lachyoga** ein, wobei sehr viele Übungen, mit Abbildungen versehen, beschrieben und kommentiert werden: „*„Lachen reinigt die Seele, und wenn man lacht, bekommt man Lachen zurück‘, lautet ein afrikanisches Sprichwort. Die Lachyoga-Philosophie ist ‚a way of living‘, also eine Lebensart, die ich auch als Lebenskunst bezeichnen will.*“ (S. 55)

Lachyoga fördert den Seelenfrieden ebenso wie den Weltfrieden. Befreiendes, entspannendes und erlösendes Lachen ist der Todfeind von verbissener ideologischer, körperlicher und emotionaler Starre und tierisch ernster Fixierung auf Probleme und Bedürfnisse.

Im Lachyoga geht es um **wohlwollendes Lachen**, am intensivsten miteinander in der Gruppe, aber auch über sich selber. Ernsthaftigkeit und Verspannungen aller Art werden gemeinsam weg-gelacht, hinaus-gelacht, aus-gelacht. In Gruppen wird etwa 30 Mal mehr gelacht als wenn man allein ist. Das liegt auch daran, dass Lachen hochgradig ansteckend ist. Dieses grundlose Lachen, das etwa ein Lach-Animator durch „ha“ eröffnet, wird bald zu einem spontanen Lachen, wodurch sich alle buchstäblich miteinander vor Lachen zerkugeln.

Lachen hat viel mit der Entfaltung des inneren Kindes, des **Clown in uns**, zu tun: „*Der Clown lehrt uns, wie wir über uns selbst lachen sollen. Und dieses unser Lachen wird aus*

Tränen geboren. Freude ist wie ein Strom: Sie fließt ohne Unterlass. Das ist nach meinem Glauben die Botschaft, die der Clown uns zu überbringen versucht." (Henry Miller, S. 159)

Die **unbeschwerte Kindlichkeit** bekommt so Raum und bewirkt Heiterkeit, Geselligkeit und befreiendes Lachen. Die Übungen, bei denen der Augenkontakt mit den Mitlacherinnen und Mitlachern sehr wichtig ist, sind lustvoll und entspannend. Sie heben die Stimmung, regen Spontaneität und Kreativität an und sind wegen ihrer Intensität auch anstrengend. Nach spätestens 20 Minuten liegt man gesund entspannt flach.

Damit sich das durch Erziehung gehemmte Lachpotential entfalten kann bedarf es der Übung und einer **Grundeinstellung**, die Nikos Kazantzakis in Alexis Sorbas köstlich zur Sprache bringt. *„Jeder Mensch braucht ein bisschen Wahnsinn, sonst wagt er es nicht, seine Fesseln zu durchschneiden und frei zu sein.“* (S. 83) Ellen Müller ermutigt immer wieder dazu, sich auf das Loslassen und das Zulassen des Lachens einzulassen. Denn das bedarf des Mutes, neue Erfahrungen zu machen und Hemmungen abzubauen.

Auch Christian Morgenstern ermutigt und ermuntert zu diesem gesunden Verrücktsein, wenn er seine „Galgenlieder“, die er dem „Kind im Manne“ gewidmet hat – die Frauen haben meistens eine bessere Beziehung zu ihrem inneren Kind – also beginnt: *„Lass die Moleküle rasen, was sie auch zusammenknobeln! Lass das Tüfteln, lass das Hobeln, heilig halte die Ekstasen!“*

Und Ellen Müller gibt auch viele **praktische Tipps**, wie man seine inneren und äußeren „Hemmer“ überlisten lernen kann und so dem Lachzentrum in unserem kleinen Großhirn die Regie überlässt (S. 91-113) Nach einiger Übung kann man auch der schlechten Laune fröhlich ins Gesicht lachen. So kann man eine „Humorbrille“ aufsetzen und die Alltagswelt ungewöhnlich wahrnehmen lernen. Da erscheinen dann manche Selbstverständlichkeiten urkomisch. Oscar Wilde´s Ausspruch wird wirksam: *„Das Leben ist viel zu wichtig, um es ernst zu nehmen!“* (S. 93) Das fördert „Gedankenhygiene“ und macht darauf aufmerksam, dass Dankbarkeit mit Glücksgefühlen verbunden ist.

Herzhaftes Lachen, verbunden mit Bewegung und intensiver Atmung, ist eine erfrischende Sauerstoffdusche für unser verstaubtes Großhirn und den ganzen Leib. Es erheitert auch die Seele, den Geist und belebt die Gemeinschaft. Da kann und soll man von Kindern vieles lernen. Gibt man der Kindlichkeit Raum, dann nimmt man sich Zeit fürs Blödeln, verbringt möglichst viel Zeit mit Kindern und fröhlichen Menschen und ernährt die Seele auch ganz bewusst mit lustigen Dingen, seien es gute Witze, Kabarett, lustige Filme und andere komische, also zum Lachen reizende Dinge: *„Lachen, Tanzen, Singen lassen Endorphine springen ... Das innere Kind ist der Schlüssel zur Lebensfreude und Heiterkeit.“* (S. 98)

Weiters bringt die Autorin **Erfahrungsberichte** von Teilnehmerinnen und Teilnehmern ihrer Lachseminare. Begeistert und dankbar schildern sie köstliche Erlebnisse und befreiende Erfahrungen, die durch das Lachen möglich wurden und ihr Alltagsleben in mancher Hinsicht verändert haben. Dann schildert sie „Erlebtes und Erlesenes zum Lachen“ (S. 123-128), nämlich köstliche, komische, befreiende und witzige Szenen aus der „Nichttrauerzone“.

Im ausführlichen Abschnitt **„ABC des Lachens. Vom Lach-Anfall bis zum Lach-Zentrum“** (S. 129-175) wird in einer kleinen Lach-Fibel allerlei Amüsantes, Wissenswertes und Interessantes rund ums Lachen kurz berichtet. Da erfährt man etwa Genaueres über den Weltlachtag, über das hoch ansteckende Lach-Virus und vieles mehr.

Abschließend hat die Autorin viele **Lachquellen** angeführt, sowohl Literatur als auch informative Internetquellen, natürlich auch ihre eigene Homepage: www.lachyoga.at Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Psychotherapeut und Humorforscher bin ich davon überzeugt, dass es der einseitige **tierische Ernst** ist, der in unseren Breiten bei

immer mehr Menschen Depressionen, Angststörungen, Suchtprobleme und Aggressionsstörungen sowie psychosomatische Krankheiten bewirkt. In meiner Praxis wird viel geweint, viel Wut, Zorn und Trauer über Kränkungen und Entwertungen werden ausgedrückt und zur Sprache gebracht. Aber es wird auch sehr viel gelacht.

„Wer viel lacht und viel weint, wird sehr alt“, sagt ein chinesisches Sprichwort, das Gefühlsverdrängung als Krankheitsursache entlarvt. Ein gesunder Mensch achtet auf die Entfaltung seiner Erwachsenenheit ebenso wie auf die Kultur der Kindlichkeit. Disziplin, Frustrationstoleranz, Leistung und Anstrengung sind ebenso wichtig wie Ausgelassensein, Spaß, Spiel und heiteres Vergnügen.

„Kann man sich öfters als zwei Mal halb tot lachen?“ fragt der Berliner Arzt und Kabarettist Eckart von Hirschhausen. Man kann und soll es auch, sagt Oskar Blumenthal: *„Nichts ist gesünder in der Welt als ab und zu – sich krank zu lachen.“* Die Erfahrungen des Lachyoga bestätigen dies.

Ellen Müllers heiteres, ermutigendes und anregendes **Sach- und Lach-Buch** kann die Entfaltung unserer allzu sehr unterdrückten und entwerteten Kindlichkeit dadurch fördern, dass es dazu ermutigt und ermuntert, dem inneren Clown Spielraum, Lachraum und Freiraum zu geben. Dadurch erweist es sich als wichtige Anregung für dringend nötige ganzheitliche Gesundheitskultur und Psychohygiene.

Akad.-Prof. DDr. Alfred Kirchmayr

Psychotherapeut, Psychoanalytiker, Witzlandschaftspfleger, Autor, Univ.- Lektor für Medizinische Psychologie, Lektor für Pastoralpsychologie, Professor für Psychologie und Sozialphilosophie, www.psychotherapie-lebenskunst.at