

Rein ins Lachen – Raus aus dem Stress

LachYoga – die Burn-Out-Prävention



Beim Lachen stoppt das Gehirn die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Anspannung und Stress werden wie durch ein Sicherheitsventil abgelassen. Foto: PM

PM. Von Geburt an werden die Menschen mit einem sehr wertvollen Gut, dem Lachen ausgestattet. Dies wird auch im Kindesalter sehr stark genutzt. Jedoch verliert es sich im Laufe unseres Lebens immer stärker. Es wird uns teilweise sogar regelrecht abtrainiert. Und so ergibt es sich, dass die täglichen 400 Lacher im Kindesalter auf durchschnittlich 15 Lacher bei Erwachsenen schmelzen. Das ist tragisch, denn gleichzeitig erkranken immer mehr Menschen an Depressionen und dem Burn-out-Syndrom. Lachen ist ein gutes Heilmittel, um Stress abzubauen und einem Burn-out vorzubeugen. Beim Lachen stoppt das Gehirn die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Anspannung und Stress werden wie durch ein Sicherheitsventil abgelassen. Durch die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin fühlt man sich gleich besser

und holt sich neue Leichtigkeit in sein Leben. „Unser Verstand, der uns immer regieren möchte und das vermeintlich Richtige weiß, wird kurzfristig ausgeschaltet. Dadurch erhält das Denken eine neue Richtung und wir haben die Chance aus dem Hamsterrad auszutreten“, weiß Expertin Claudia Lippkau. Die Gelotologie, die Wissenschaft des Lachens, hat noch viele weitere positive Nebenwirkungen des Lachens erforscht, so beispielsweise die Stärkung des Immunsystems, die Senkung des Blutdrucks und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Auch der indische Allgemeinmediziner Madan Kataria ist von der positiven Kraft des Lachens überzeugt. Aus dieser Überzeugung heraus entwickelte er Mitte der 90er Jahre die Entspannungstechnik LachYoga. Dies ist eine Kombination aus Atemtechnik, Zwerchfellstimulation, Körper-

Bewegungen und dem Einsatz der Stimme. Ziel des LachYogas ist es von einem anfangs gespielten Lachen in das echte herzliche Lachen zu kommen, um so die eigenen Kraftquellen wieder zu aktivieren. „Im Übrigen kann unser Gehirn nicht zwischen künstlichem und echtem Lachen unterscheiden und somit ist in jedem Fall ein absolut positiver Effekt auf Körper, Geist und Seele gewährleistet“, so Lippkau. Da Lachen höchst ansteckend ist und in der Gemeinschaft noch mehr Spaß macht als alleine im Keller bietet es sich an, LachYoga in der Gruppe zu erleben. Für ein erstes Kennenlernen und um mehr über das Lachen und die Wirkung dahinter zu erfahren, empfiehlt sich ein Basisseminar. Und um das Lachen wieder dauerhaft im Leben zu integrieren, werden sogar offene Lachabende angeboten. Weitere Informationen unter www.perspectiven-leben.de.