

# Inhaltsverzeichnis

1. Projektfindung
  - 1.2 Madan Kataria
  - 1.3 Was ist Lachyoga?
  - 1.4 Die verschiedenen Übungen
  - 1.5 Wie funktioniert Lachyoga
  
2. Meine erste gegebene Lachyoga-Stunde
  - 2.1 Lachen mit Sebastian Graf
  - 2.2 Worauf man beim Leiten eines Kurses achten muss
  - 2.3 Der Kurs

Bildteil

3. Die Gelotologie
  - 3.1 Physische Auswirkungen
  
4. Michael Titze
  - 4.1 Die Urscham
  - 4.2 Scham und Schuld
  - 4.3 Lachen als Therapie

Glossar

Quellenverzeichnis

Danksagung

## 1.2 Dr. Madan Kataria

Wenn man sich mit Lachyoga auseinander setzt, kommt man nicht an dem Namen, des indischen Arztes, Dr. Madan Kataria vorbei. Er gilt als Erfinder von Lachyoga, wie es heute weltweit praktiziert wird. Während der Arbeit an einem medizinischen Artikel über die Vorteile und Wirkungen des Lachens, beschloss er mit fünf Kollegen in einen öffentlichen Park in Mumbai (Bombay) zu gehen, um etwas über das Wesen des Lachens herauszufinden. Die ursprüngliche Form von Lachyoga, war so wie es sich die meisten Leute vorstellen, wenn sie zum ersten Mal davon hören: Man sitzt im Kreis und erzählt sich ein paar Witze; dazu macht man dann ein paar Atemübungen. Fertig. So entstand am 13. März 1995 der erste Lachclub der Welt. Diese Amüsierquelle war aber nach zwei Wochen täglichen Lachtrainings von 10 – 20 min. erschöpft, da ihnen keine neuen Witze mehr einfielen. Dr. Kataria hatte während seiner Forschungen festgestellt, dass Kinder die glücklichsten Menschen sind. Sie finden in Allem etwas Lustiges. Ihr Humor verlangt keine Zweideutigkeit, Wortspiele oder andere Dinge über die erwachsene Menschen normalerweise zu lachen pflegen. Ihnen reicht die einfache Tatsache, dass sich in ihrer unmittelbaren Umgebung etwas hektisch verändert z.B. kommt Tante Petra vorbei, hält ihre Hände vors Gesicht und fragt: „Wo ist das Baby? Da!“. Über so eine, sprichwörtlich kindische, Sache kann sich das Kind minutenlang amüsieren. Es sind

meistens kleine Dinge, die dem erwachsenen Menschen schon gar nicht mehr auffallen, oder in einer „zivilisierten Gesellschaft“ als Tabu gelten, die Kinder zum Lachen bringen. Z.B die Zunge rausstrecken oder beim Essen mit dem Löffel den Brei im ganzen Raum verteilen. Diese Erkenntnis war ein elementarer Baustein für die Entwicklung von Lachyoga: Die meisten Übungen bauen auf solchen alltäglichen Dingen auf, da sie lächerlich sind und wir in ihrer Ausübung durch moralische Gebote gehemmt werden. Das was uns am meisten am Lachen hindert, sind unsere Bedenken gegenüber eben diesen Geboten. Während eines echten Lachanfalls schalten sich die Gedanken aus, so dass man nicht mehr weiß worüber man eigentlich lacht. So wurde beschlossen, ohne Grund zu lachen, um genau diesen Effekt des Nichtdenkens zu erzielen. Da das aber nicht ganz einfach ist und immer auf Antrieb funktioniert, wurden die ersten Lachübungen erfunden: Man weiß, das Kinder am häufigsten lachen (etwa 200 mal am Tag), beobachtet warum sie lachen und ahmt die Auslöser spielerisch nach. In „Die verschiedenen Übungen“ wird erklärt wie diese Übungen aussehen.

Nachdem Dr. Kataria die Wirkung des Lachens (siehe „Physische Auswirkungen“) publik gemacht hatte, wuchs die Anzahl der Lachclubs weltweit. Heute gibt es mehr als 5000 Lachclubs, nach dem Prinzip von Dr. Kataria, in allen Sprachen und Kulturen. Es ist etwas, was die Menschen auf dem ganzen Globus verbindet. Auch wenn in Mitteleuropa und Nordamerika oft in Lachclubs gegangen wird,

weil man Tagsüber nicht soviel zu Lachen hat (Beruf, Familie, Steuern...), ist es in den so genannten „östlich orientierten“ - und „dritte Welt“ Ländern, die natürlich auch ihre Probleme haben (Hunger, Armut, Korruption...), vielmehr der Ausdruck wahrer Lebensfreude. Diese Lebensfreude geht einem in einer Zeitepoche der Unzufriedenheit und des Kapitalismus viel zu schnell verloren. Lachyoga ist eine Art Ausgleich, der Weltweit Menschen verbindet: Am 1. Mai ist jedes Jahr der Weltlachtag, der in fast allen Ländern in denen es Lachclubs gibt, auch als solcher in vielen größeren Städten gefeiert wird (Zürich, Berlin, Bombay...). Dr. Kataria ist jedes Jahr am 1. Mai in einer anderen Stadt um dort mit mehreren Tausend „Lachpilgerern“ Lachyoga zu machen.

## 1.3 Was ist Lachyoga?

*„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht  
gegen die vielen Mühseligkeiten drei Dinge  
gegeben:*

*Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen“*

*Immanuel Kant*

Das war eine der ersten Fragen mit der ich mich konfrontiert sah, denn Lachyoga ist neben einer Wissenschaft, einer Form von Bewegung und einer sozial hoch wertvollen Art des Miteinanders auch eine Therapie für Soma und Psyche. Selten hatte etwas was mich interessierte, so viele verschiedene Aspekte die jeweils für sich unheimlichen Komplex sind.

Es ist nicht der Anspruch des Lachyogas, das impulsive Lachen zu ersetzen. Vielmehr trainiert das Hasya-Yoga (1), die Lachfähigkeit und Lachbereitschaft. Es wird bewusst der Lachreiz gesucht, sodass dieser im Alltag schneller erkannt wird und der Lachimpuls nicht mehr so stark sein muss, um das Lachen auszulösen. Das oberste Ziel von Lachyoga ist das Lachen ohne Grund. In dieser ekstatischen Art einer Trance kann man jegliche Gedanken loswerden um, zeitweise inneren Frieden und Freiheit zu erlangen (der Yogiweg). Durch Lachyoga werden so wohl die Voraussetzungen für das Lachen verbessert als auch die Lachintensität. Man hört den Unterschied einer Lache, von einem Menschen der viel lacht und von jemandem der eher

selten lacht. Während einer Lachyogastunde hat man oft die Gelegenheit neue Lacharten auszuprobieren und schon angewendete Lacher zu präzisieren um andere Teilnehmer anzustecken. Lachyoga ist eine Form des Selbstseins in einer Gruppe. Lachyoga ist der Weg zur Freiheit aus den Zwängen der Gesellschaft. Lachyoga ist Ruhe und Frieden für einen selbst, um ihn auch anderen vermitteln zu können.

## 1.4 Die verschiedenen Übungen

*„Wir hören nicht auf zu spielen,  
Weil wir älter werden,  
Sondern wir werden alt,  
Weil wir aufhören zu spielen.“*

Hier führe ich nur die, von mir, am häufigsten angewendeten Übungen auf.

### **Die Aufwärmübungen:**

1) Eine der wichtigsten Aufwärmübungen ist das „**Ohrenkraulen**“. Hier wird ein Kreis gebildet in welchem man die Ohren des Vordermanns leicht, in Auf- und Abwärtsbewegungen reibt oder drückt während man im Kreis geht. Diese, für Neueinsteiger sehr seltsame, Art des sich Näherkommens hat gleich mehrere Zwecke: Zum einen wird eine Vertrauensbasis zwischen den Teilnehmern geschaffen da die Ohren sehr intime Körperteile sind und man nicht jemanden Wildfremden an ihnen rumdrücken lassen würde. Es bedarf ein wenig Überwindung um diese Übung seriös auszuführen und damit hätten wir das Grundziel der Übung erreicht: Man stellt sich darauf ein, Dinge zu tun, die man in einer „zivilisierten Gesellschaft“ nicht tut. Ein anderer wichtiger Aspekt dieser Übung ist, dass die Ohren, beim einen mehr, beim anderen weniger, erogene Zonen des Körpers sind und außerdem durch Akupressur leicht reizbar sind. Durch das stimulieren der Ohren werden Endorphine

(Glückshormone) im Körper freigesetzt. Der psychische in Verbindung mit dem somatischen Effekt ist ein, die Hemmung verdrängendes Wohlgefühl das Lust auf weiteres Glücksgefühl und somit auf weitere Übungen macht. Dadurch ist eine ideale Grundlage für die restliche Sitzung geschaffen.

2) Eine weitere Aufwärmübung ist das „**Wachklopfen**“. Hier wird entlang der Arme, Ober- und Unterseite, über den Brustkorb, an den Beinen runter, Vorder- und Rückseite und dann wieder nach oben zum Brustkorb geklopft. Dabei wird der Kreislauf angekurbelt und die Durchblutung des Gesamten Körpers wird aktiviert. Dann wird mit den Fingerkuppen der Halsbereich, das Kinn, Ober- und Unterlippe, Schläfen und Stirn sanft angestupst. Vor allem im Gesicht sind die Punkte, die berührt werden, sehr wichtig für das eigene Wohlbefinden. Durch das Klopfen wird einem warm, was das Wohlgefühl zusätzlich verstärkt.

3) Die, wie ich sie nenne, „**Vier- Punkte, - hör mal wer da hämmert- Übung**“, ist eine Übergangsübung. Sie kombiniert das Wachklopfen mit Lachen: Man streckt eine Hand vor sich aus, mit dem Handrücken nach unten und mit dem Zeigefinger tippt man auf die Handfläche, geht im Raum umher, sucht den Blickkontakt zu den anderen „Lachern“ und lacht dabei „stolz“. Man sucht Annerkennung für dass, was man in seiner Hand hat. Diese Annerkennung gibt und erhält man

abwechselnd. Mit einem tiefen Atemzug springt der Finger dann auf die Innenseite des Ellenbogens. An dieser Stelle ändert sich auch die Lachart: Man „prahlt“ nun mit dem was sich unter seinem Finger befindet.

Nach einem weiteren tiefen Atemzug, springt der Finger Auf den Brustkorb zwischen Solar Plexus und Schlüsselbein. Mit dem, erneut geänderten, Lachen demonstriert man nun „Überlegenheit“. Man kann auch, wie ein Gorilla, mit beiden Fäusten auf dem Brustkorb trommeln um diese Überlegenheit zu verdeutlichen.

Mit einem letzten tiefen Atemzug springt der Finger auf die Schläfe oder die Stirn. Das Lachen soll nun möglichst verrückt klingen. Das geht am besten, wenn man die Stimmlage nach oben hin verändert.

**4) Das „italienische Begrüßungslachen“** karikiert das italienische Temperament (kann natürlich auch auf alle anderen Klischees einer Nation bezogen werden). Man geht auf die anderen Teilnehmer zu und begrüßt sie, übertrieben mit z.B.: „He Giovanni“ und nimmt sie in die Arme oder klopft beherzt auf die Schulter. Was man eben glaubt, was auf das Klischee zutrifft.

### **Die Lachtechniken:**

Im Allgemeinen gibt es drei verschiedene Lachtechniken:

Die „Wertbasierten Lachtechniken“, die „Yoga-Lachtechniken“ und die „Spielerischen Lachtechniken“.

## Die „Wertbasierten Lachtechniken“:

Diese Lachtechniken definieren sich dadurch, dass hinter dem Lachen während der Übung eine bewusste Bedeutung steht. Wie der Name schon sagt, werden die unterschiedlichen Werte des Menschen, in die Übungen eingebaut:

**5)** Das „**Begrüßungslachen**“ übernimmt, lachend, die positiven Eigenschaften einer Ehrlichgemeinten Begrüßung. Man geht im Raum umher und begrüßt jeden Teilnehmer individuell. Je nach Belieben schüttelt man sich die Hände oder umarmt sich.

**6)** Da der Mensch auch schlechte Werte hat, gibt es auch hierfür eine Übung. Man stolziert im Raum umher signalisiert, ähnlich wie bei der „Vier- Punkte, - hör mal wer da hämmert- Übung“, seine eigene **Überlegenheit**. Diese Übung wird nach kurzer Zeit aber durch das „Versöhnungslachen“ unterbrochen.

**7)** Beim „**Versöhnungslachen**“ werden die Arme überkreuzt und man greift mit seiner rechten Hand ans Linke Ohr und mit der linken Hand ans rechte Ohr. Dann beugt man sich mit dem Oberkörper leicht vor und geht im Raum umher und entschuldigt sich für seine schlechten Manieren. Das Verbeugen ist in vielen ostasiatischen Ländern schon seit Jahrtausenden, eine Geste, der Hochachtung entgegen gebracht wird.

**8)** Auch das „**Bedanken**“ am ende einer Lachyogastunde kann als wertebasierte Übung betrachtet werden, da wir uns im wirklichen Leben, kaum noch, ehrlich für etwas bedanken. Die Anerkennung für den Anderen ist in heutzutage, fast komplett, abhanden gekommen. Mit dieser Übung wird einem klar gemacht, dass es sich bei Anerkennung nicht um leere Worte handeln sollte.

## Die „Yoga- Lachtechniken“:

Diese Lachtechniken kommen aus der Jahrtausende alten Kunst des Yoga. Sie bauen auf Übungen auf, die vom Yoga übernommen wurden und, teilweise mit unterschiedlichen Lacharten versetzt wurden.

**9) Die „HoHo- HaHaHa- Übung“** ist etwas sehr elementares und Hauptbegründer für den Namen Lachyoga. Sie wird, normalerweise, nach jeder Übung durchgeführt. Man klatscht rhythmisch auf HoHo- HaHaHa in die Hände, dabei sind die Finger gespreizt. In den Händen sind vermehrt Akupunkturpunkte, die bei Stimulierung, für das Ausschütten von Endorphinen verantwortlich sind. Auf „HoHo“ beugt man sich mit dem Körper leicht nach vorne und auf „HaHaHa“ nach hinten, dabei wirft man den Kopf leicht in den Nacken um besser Atmen zu können. Bei dieser Übung kommt die Atmung wieder zur Ruhe und die Luftaufnahme wird verbessert. Man geht im Raum umher und sucht verstärkt den Augenkontakt zu den anderen Lachern. Häufig wird sich in diese Übung reingesteigert. Das Klatschen wird schneller und der „Singsang“ wird lauter.  
Diese Übung ist vor allem bei Neulingen sehr wichtig, denn alles was rhythmisch ist, ist auch leicht nachzuahmen.

**10) Das „Löwenlachen“** leitet sich von einer Yogahaltung ab. Mit weit geöffnetem Mund und ebensolchen Augen, wird die Zunge möglichst weit

herausgestreckt, die Hände, wie Tatzen, auf Ohrenhöhe gehalten. Man versucht ein „Lach-Fauchen“ entstehen zu lassen. Man geht durch den Raum und versucht jeden anderen einmal anzufauchen.

**11)** Das „**summende-** oder auch **stumme Lachen**“ entsteht, wenn bei geschlossenem Mund sozusagen summend in den Kopf hinein gelacht wird. Diese Übung dient der Aufheiterung, da es ziemlich schwer ist ernst zu bleiben wenn man sich selbst daran hindern muss, laut los zu lachen. Da man nur durch die Nase Atmet, ist es eine reine Lungenatmung und keine „Bauchatmung“.

### **Die „Spielerischen Lachtechniken“:**

Diese Art der Lachtechnik ist, die wohl am häufigsten auftretende. Sie baut auf Märchen, Spielen, Kindheitserlebnissen, Dingen die einen aufregen und der Umgebung auf, in der man sich gerade befindet. Es wird alles in die größtmögliche Lächerlichkeit gezogen, oder schon lustige Dinge, bis ins Abstrakte hin, gesteigert. Es wird nichts ausgelassen, sogar die Tierwelt wird nicht „verschont“ (natürlich nur im übertragenden Sinne). Die Techniken sind Weltweit unterschiedlich in ihrer Ausübung da jeder Lachclub andere Mitglieder hat, die natürlich auch andere Ideen, für neue Übungen haben.

**12)** Das „**Rasenmäherlachen**“ ist eine von den typischen „aus dem wahren Leben- Übungen“. Man

stellt sich vor man steht in seinem Garten und versucht den Rasenmäher anzuschmeißen, was natürlich nie beim ersten Mal klappt, beim zweiten schon eher, aber erst der dritte Versuch glückt [durch die Geschichte des Menschen zieht sich eine Trinität (Dreifaltigkeit, das Rätsel im „Ödipus“...), deshalb hat er sich auch an eine solche gewöhnt und sieht sie als selbstverständlich an]. Bei jedem Zug an der Leine, stößt man ein stotterndes (motorähnliches) „hahaha“! (mit den Versuchen lauter werdend) aus. Beim dritten Mal „fährt“ der Rasenmäher los und man hat große Mühe ihm hinterher zu kommen. man stolpert also seinem imaginären Rasenmäher hinterher, quer durch den Raum. Dieser Vorgang wird von einem freudigen, „ich hab’s geschafft-Lachen“ begleitet. Bei dieser Übung ist sehr auf die anderen „Mäher“ zu achten, die quer durch den Raum jagen.

**13) Der „Bienenstich(Lacher)“** ist auch eines von den Dingen, die einem im Leben widerfahren und die einen nicht gerade fröhlich stimmen. Das wird mit dieser Übung geändert. Man stellt sich vor, man ist barfuss auf einer Wiese und tritt auf eine Biene. Mit dem Stich fährt eine Welle von Heiterkeit durch den ganzen Körper. Man hüpfte auf einem Bein durch den Raum und erfreut sich daran. Dann zieht man den Stachel heraus und fängt damit an, auch die anderen Teilnehmer zu stechen, denen dann das gleiche Glücksgefühl widerfährt.

**14)** Für das „**Wüstenduschenlachen**“ stellt man sich vor, man ist schon seit Stunden in der Wüste unterwegs und es ist einem richtig heiß. In der ferne sieht man eine Fatahmorgana. Als man näher kommt, stellt man fest, dass es eine Überdimensionale „Pilzdusche“ ist, unter die alle Teilnehmer drunter passen. Ein ausgewählter dreht die Dusche auf. Man stellt sich vor ein kalter, erfrischender Schauer läuft einem über den ganzen Körper. Diesen Vorgang wiederholt man dann noch zweimal.

**15)** Das „**Very good- Lachen**“ ist auch eine Zwischenübung, die man immer wieder und vor allem nach *sehr gut* gelungenen Übungen einbauen kann. Man stellt sich im Kreis auf und klatscht auf „very“ und „good“ in die Hände. Das wiederholt man dann noch einmal und fügt dann ein „yeah“ an, bei diesem streckt man die Arme in die Höhe. Auch diese Übung wiederholt man dreimal.

**16)** Die „**Lachpistolen**“ (oder das „Pazifistenlachen“) benutzt man, indem man sich vorstellt, man ist in einem Saloon und alle anderen Teilnehmer sind Revolverhelden. Plötzlich zieht einer, die Hand in Form einer Pistole, und fängt an mit „Ha, haha ha...“, auf die anderen zu „lachen“. Das dauert dann etwa eine Minute, bis keiner mehr „Lachmunition“ hat.

**17)** Das „**Kräuterhexenlachen**“ ist eine sehr intensive Übung, die für Neueinsteiger einige

Überwindung kostet. Man stellt sich vor, man ist in einem kleinen Hexenhäuschen und braut sich einen „Lachtrank“. Man hat einen Kessel unter dem Arm und an der Decke hängen überall Kräuter. Diese werden abgerupft und in den Kessel geworfen. Dabei hüpfte man in einer Art Rausch durch den Raum und gibt ein „ „Geräusch von sich, eben so wie man sich vorstellt, wie eine Hexe lachen würde. Wenn der Trank fertig ist, verteilt man ihn „spritzend“ über die anderen Teilnehmer.

**18)** Um ein „**Lachbier**“ zu „trinken“, stellt man sich vor, mit allen Teilnehmern in einer Kneipe zu sitzen. Sobald jeder einen Krug hat, wird mit einem fröhlichen „Hey!“ gemeinsam angestoßen. Das Lachbier wird dann unter freudigem Glucksen geleert. Diese Übung kann man sehr gut steigern, indem man die Dimensionen des Kruges auf zwei Krüge oder sogar ein Fass erweitert. Je größer das Gefäß, desto größer natürlich auch die Freude daran.

**19)** Das „**weinende und das lachende Auge**“ ist eine Kombination aus beidem. Erst verfällt man in absolutes Lachen, um dann auf Kommando in tiefste Trauer zu stürzen. Dazu wird die Hand erst auf die linke und bei dem Wechsel, dann auf die rechte Gesichtshälfte gelegt. Der Vorgang wird mehrfach wiederholt. Dieser Wechsel verstärkt den Kontrast von Lachen und Weinen so stark, dass es häufig zu extremen Lachanfällen kommt. Je nach emotionaler Verfassung, kann es aber auch ins Weinen

umschlagen. Das Wechseln der Hände, unterstützt diesen Kontrast noch, da auch die Gefühlswahrnehmung der Gesichtsnerven mitwirkt.

**20) Das „Kauderwelsch-Reden“**

(brablamblablema= Kauderwelsch) ist eine Übung, die meistens erst dann gemacht wird, wenn sich alle schon für das Lachen ohne Grund auf den Boden gelegt haben. Es ist eine Art Übergang in eine „Welt“, in der es kein Verständnis für die folgenden Handlungen braucht. Eine „Welt“ in der man tun und lassen kann wozu man gerade Lust hat.

## 1.5 Wie funktioniert Lach-Yoga?

Um sich die Übungen theoretisch vor Augen führen zu können muss man sich Alltagssituationen oder erfundene Szenarien vorstellen. Sie sind letztendlich nichts anderes als Szenen eines Films oder „verhumorisierte“ Augenblicke aus dem Leben. Nach dem „Schnitt“ hat man den gesamten Film zusammen und das Ergebnis ist dann das „Lachen ohne Grund“. Diese Übungen können x-beliebig sein. Sie werden je nach Lust und Laune und spontan bestimmt. Natürlich gibt es Unterschiede bei der Anwendung der einzelnen Übungen und auch die Reihenfolge ist nicht ganz nach dem Zufallsprinzip ausgewählt. So werden zu Beginn „Kennlernspiele“ (1, 4&5) praktiziert, da selten alle Teilnehmer sich untereinander kennen. Die Haupt-Übungen werden von verschiedenen „Auflockerungssequenzen“ (9&15) unterbrochen, denn auch bei sportlichen Aktivitäten muss sich gelockert bzw. gedehnt werden und da Lachyoga zweifelsfrei auch eine Art Ausdauersport ist, müssen auch hier Vorkehrungen getroffen werden. Diese sind zwar nicht gegen Krämpfe oder Zerrungen, aber man braucht hin und wieder pausen. Während einer Sitzung ist es wichtig viel zu trinken um dem Körper Nährstoffe für die weiteren Übungen zu liefern. Auch die Yoga-Übungen haben etwas mit der Ausdauer zu tun. In einem Film spielen natürlich nicht nur die Schauspieler eine Rolle sondern auch Licht und Ton ist von großer Bedeutung. Diese Faktoren werden durch, von mir genannte „very-good-Übungen“ (15)

dargestellt. Sie werden zwischen den Lach-Übungen praktiziert. Mit ihnen erreicht man eine kurze Pause, die Zeit für jeden schafft wieder rhythmisch zu atmen. Außerdem heitern sie die Stimmung zusätzlich auf.

Ich bevorzuge bei Seminaren mit völlig unerfahrenen Teilnehmern eine verbindende Struktur der einzelnen Lach-Übungen. Das bringt Vorteile für die Seminarteilnehmer und den Seminarleiter: Die Neulinge fühlen sich auf einem „sicheren Weg“ da man sich bildlich vorstellen kann wie es weiter gehen könnte und für den Leiter ist es eine Hilfestellung um nicht vom eigentlichen Ziel abzukommen: Dem Lachen ohne Grund. Das ganze sieht dann so aus: Man macht die üblichen Aufwärm-Übungen (1, 2 & 3), gibt währenddessen eine kurze Einführung über die Wirkung der folgenden Übungen und fängt dann mit dem erzählen einer Geschichte an, in der jeder Teilnehmer die Hauptfigur spielt. Man stellt sich vor, man läuft über eine Wiese: Rasenmäherlachen (12), man geht weiter; Bienenstich-Übung (13), man kommt in eine Wüste: Löwenlachen (10), man lässt die Löwen hinter sich und es ist einem tierisch heiß: Wüstenduschen-Lachen (14), nach der Abkühlung kommt man in ein Wüstendorf und hat im hiesigen Saloon eine Schiesserei mit Lachpistolen (16), danach gibt's erst mal ein Lachbier (18). Nach diesen Übungen ist meist schon eine gute halbe Stunde verstrichen und die Teilnehmer haben sich an die Vorgehensweise gewöhnt. Man kann also mit intensiveren Übungen weiter machen: Hier eignen sich das Kräuterhexen-Lachen (17) oder das

„weinende und das lachende Auge“ (19). Bei diesen Übungen werden die Teilnehmer oft von Lachanfällen gepackt. Dann weiß der Seminarleiter dass es an der Zeit für das Lachen ohne Grund. Dazu legen sich alle auf Matten oder auf den Boden. Man konzentriert sich auf sich selbst und beginnt nach kurzer Zeit mit dem Kauderwelsch-Reden (20). Man kann sich darauf verlassen, dass nach wenigen Augenblicken, sich einer der Teilnehmer in das absolutes Lachen reinsteigert. Für die absolut seltenen Fälle in denen das nicht passiert, fängt eben der Seminarleiter an zu lachen. Dabei ist es irrelevant ob dieses Lachen echt oder künstlich ist, da man bei erfahrenen Lachern den Unterschied nicht mehr hört und auch künstliches Lachen ansteckend ist. Wenn ein zweiter angefangen hat zu lachen, läuft der Rest von ganz alleine. Nach einigen Minuten verstummt das Lachen langsam wieder. Dann ist der Leiter gefragt. Er muss die Stimmung wieder hochschaukeln. Wer schon oft Lachyoga gemacht hat, weiß wie er selbst am besten in das Lachen ohne Grund kommt. Wenn er schon drin ist, braucht er einfach nur weiter zu lachen und wenn nicht, muss er sich eben in das Lachen reinsteigern, was für erfahrene Lacher kein Problem ist. Dadurch kommen alle Teilnehmer noch einmal in ein intensives Lachen, welches dann bis zu 15 Minuten anhalten kann. Wenn das allgemeine Gelächter abnimmt, sollte der Leiter (wenn er nicht selbst gerade im Lachen ohne Grund ist) sich wieder hinsetzen und warten bis alle wieder zu Ruhe gekommen sind. Wenn alle sitzen, wird sich für das

gemeinsame Lachen bedankt und noch einmal eine Atemübung gemacht, die durchaus noch mit ein paar Nachlächern begleitet werden darf. Somit Endet die Stunde und man hat, neben einem beschwipsten und heiteren Gefühl auch häufig ein Grinsen Auf den Lippen, das nur schwer wieder Loszubekommen ist.

## 2. Meine ersten gegebenen Lachyoga-Stunden

Die erste selbst gegeben Stunde war am letzten Abend meines Kroatienurlaubs in den Sommerferien. Ich war mir zwar darüber im Klaren, dass ich noch nicht die nötige Routine haben konnte, der es bedarf eine Gruppe zu leiten, hatte aber große Lust es einmal zu versuchen. Also sprach ich tagsüber einige Jugendliche an die ich kaum bis gar nicht kannte. Auch einige aus meiner Reisegruppe hatten mir versichert dass sie mitmachen würden. Zur abgemachten Zeit waren die meisten die zugesagt hatten erschienen. Da ich aber damit gerechnet hatte dass einige wohl doch nicht kommen würden, habe ich gesagt sie könnten doch noch jemanden mitbringen. Hier habe ich nicht bedacht das aus „einen mitbringen“ zwei oder drei mitbringen werden könnte.

Mit dem Sonnenuntergang begann ich mit der Sitzung. Es waren anstatt gedachten zehn oder elf dann doch 19 Jugendliche. Nach kurzer Zeit merkte ich jedoch, dass nicht alle Teilnehmer ganz nüchtern waren obwohl ich darum gebeten hatte. Also wurde die Gruppe auf 15 abgerundet. Die, die zu beginn noch skeptisch waren, hatte ich dann mit den Anfangsübungen überzeugt ernsthaft in das Geschehen einzusteigen. Auch wenn die ganze Stunde nicht so diszipliniert war wie es normalerweise der fall ist, hatten wir dennoch einen Heidenspaß. Ich

war sehr erstaunt wie man mit so geringem Grundwissen, das ich damals noch hatte, sich so gute Resultate daraus ergaben. Ich musste meine eigene Unsicherheit noch überspielen und hatte dabei trotzdem das Gefühl, dass die anderen Teilnehmer mich durchaus ernst nahmen, was mir Selbstvertrauen verlieh. So wurde aus eigener Unsicherheit Mut auch Lach-Übungen zu machen die ich selbst erst einmal gemacht hatte oder nur aus der Theorie kannte. Als es dann zum „Lachen ohne Grund“ kommen sollte, wurden wir jedoch von einem Sicherheitsbeauftragten um Ruhe gebeten, was die Stimmung aber nicht knicken konnte. Alles in Allem war es eine erfolgreiche erste Stunde ohne größere Komplikationen. Leider war dies schon mein letzter Abend in Kroatien denn ich wurde danach auch von einigen Zuschauern angesprochen ob ich das jeden Abend machen würde. Auch meine Mitlacher hatten Blut gelegt und hatten noch Lust auf eine Wiederholung.

Ich war mir am nächsten morgen dann ganz sicher dass ich einen Kurs in der Schule anbieten würde. Dieser Gedanke wurde bestärkt als ich am Samstag den 15.10.2007, an einem Geburtstag, von einer ehemaligen Schülerin gefragt wurde was ich als Projektarbeit mache. Sie hatte noch nie von Lach-Yoga gehört und mich gebeten es einmal vorzumachen. Da man Lach-Yoga nicht alleine machen kann, habe ich einige Gäste gebeten mich zu unterstützen. Mit 9 Personen ging es dann los. Es war eine sehr heitere Runde. Leider kam es auch diesmal nicht zum „Lachen ohne Grund“ aber es

hatten alle Spaß an der Sache und ich konnte mich  
erneut davon überzeugen die richtige Wahl mit  
meiner Projektarbeit getroffen zu haben.

## 2.1 Lachen mit Sebastian Graf

Sebastian Graf war einer der ersten Namen die mir in Verbindung mit Lach-Yoga genannt wurden. Meine Projektleiterin hatte mit ihm bereits einige Seminare geleitet und mir empfohlen auch an seinen Lachyoga-Stunden teilzunehmen. Ich war etwas zu früh im Lach-Raum und wartete auf die anderen Teilnehmer. Sebastian war der erste der kam und ich konnte mich ein wenig mit ihm unterhalten. Er war begeistert von meiner Idee einen Lach-Kurs in der Schule zu geben. Er bot mir an Stückchenweise seine Stunden zu übernehmen um mich auf die Situation, der ich bald gegenüberstehen würde, vorzubereiten. Das ganze sollte so aussehen: Bei der nächsten Sitzung sollte ich den Anfang, bei der darauf folgenden den Mittelteil usw. leiten. Durch die Stunde die ich bei ihm hatte wusste ich dass ich noch einiges zu lernen hatte, was das leiten einer Sitzung so alles mit sich bringt. Sein absolut sicheres und souveränes Auftreten brachte selbst die alten Lach-Hasen jedes Mal aufs Neue in eine Situation des „sich leiten lassen“.

Im Laufe der Stunden, an denen ich teilnahm, konnte ich mir immer wieder neue Dinge über das Führen einer Sitzung abkupfern.

## **2.2 Worauf man beim Leiten eines Kurses achten muss**

Man muss immer darauf achten alle Teilnehmer einzuspannen. Im Laufe einer Stunde muss man herausfinden, wer von den Teilnehmern selbstständig und engagiert in die Übungen geht und wer sich noch nicht so richtig von den „das tut man nicht Regeln“, der „anständigen“ Gesellschaft, lösen kann. Die Aufgabe des Leiters ist es, gezielt auf die eher zurückgezogenen Teilnehmer zuzugehen, ohne ihnen dabei das Gefühl zu geben, dass sie etwas falsch machen. Man muss direkten und wenn möglich intensiven Augenkontakt mit ihnen aufbauen und die Übung, mit Hilfe der eigenen Körpersprache als etwas Selbstverständliches vermitteln. Darin sehe ich die größte Herausforderung für den Leiter. Für den Erfolg einer Sitzung, ist es enorm wichtig, alle Teilnehmer im gleichen Boot zu haben, da sich die, wenn auch ungewollte, passive Ausstrahlung der „unsicheren“ und noch ungeübten Personen, doch sehr spürbar auf die anderen Teilnehmer im Raum auswirkt. Dies geschieht dann in Form von Einzelgesprächen unter den Teilnehmern oder aber die aktiveren werden in ihrer Teilnahme gehemmt. Auch wenn es etwas paradox klingen mag, ist es dennoch wichtig dass eine Lach-Sitzung mit einer gewissen Seriosität abläuft. Entscheidend ist dabei, nicht als Autoritätsperson aufzutreten, sondern vielmehr durch die eigene Sicherheit als Vorbild zu fungieren.

Um einen passiven Teilnehmer zu integrieren bedarf es einiger Tricks z.B. bitte ich einen die „Lachdusche“ (14) an zu machen. Dann weiß er, dass er Gefragt ist, steht kurzzeitig im Mittelpunkt und merkt, dass sich, dank seiner Handlung, ein ganzer Raum mit freudigem Lachen füllt. Meistens hilft so ein kleiner Ruck, um auch ihn für die Übungen zu begeistern. Wenn das nicht hilft, sollte der Leiter unbeirrt weiter machen, ohne irgendeine Art von druck auf den „Zögerling“ auszuüben. Ich habe festgestellt, dass beim Lachen ohne Grund, häufig von den sonst eher zurückhaltenden, eine richtig intensive Lachphase stattfindet. Ich sehe das als eine Art „Wiederaufholung des versäumten“ an. Auch hier gilt Übung macht den Meister.

## 2.3 Der Kurs

Mein praktisches Ziel der Projektarbeit war, es einen Lachyoga-Kurs anzubieten. Ich sprach mit Herrn Cassens, der für die Einteilung der Verfügungsblöcke der 9.- 11. Klasse verantwortlich ist. Er war gleich begeistert von der Idee, dass ich einen der Blöcke übernehmen wollte und organisierte mir einen Platz auf der Liste der Blockangebote.

Da ich aber keine nennenswerte Erfahrung, im geben einer Lachyoga- Stunde, geschweige denn eines 8 wöchigen Kurses hatte, sprach ein paar Klassen-Kameraden und noch drei andere Schüler an, die Interesse gezeigt hatten, um mich auf den bevorstehenden Kurs vorzubereiten. Wir verabredeten uns für einen Mittwochnachmittag, am 31. Oktober, im Eurythmiesaal der Schule. Ich muss zugeben, obwohl ich die Leute kannte, dass ich doch etwas nervös war. Es war nicht, wie in den Ferien, eine spontane Aktion sondern eine geplante Sitzung, was dem ganzen etwas mehr Gewicht verlieh. Die Leute die kamen, hatten bestimmte Erwartungen, die ich nicht enttäuschen wollte. Wir waren leider nur zu sechst, was die ganze Sache etwas schwieriger machte. Je kleiner die Gruppe ist, desto mehr fällt das Individuum auf. Jemand der den Ablauf einer Lachyoga-Stunde nicht kennt, ist dadurch, logischerweise auch eingeschränkt. Wenn dazu noch so wenige Leute im Raum sind, wird es sehr schwer eine lockere Atmosphäre zu erzeugen. Ich versuchte die vorteile einer kleinen Gruppe zu nutzen und

beschränkte die ganze Sache, weitgehend auf Partnerübungen oder änderte Gruppenübungen spontan ab, so dass man sie zu zweit machen konnte. Beim Lachen ohne Grund wurde der Unterschied zwischen einer großen- und einer kleinen Gruppe aber sehr deutlich: Da man jeden Teilnehmer genau heraushört; wie und ob er lacht. Ich konnte es niemandem verübeln, der sich noch nicht so richtig gehen lassen konnte. Am Ende der Stunde setzten wir uns in einen Kreis und ich bat die Anwesenden mir ehrliche „Feed-backs“ zu geben. Alles in allem war es aber gar kein schlechter Anfang und ich konnte sehen, wo meine Schwächen waren, aber auch was ich bereits gelernt hatte.

Am Mittwoch darauf wollten wir uns wieder treffen, allerdings sollte Jeder, auch ich, noch ein paar Freunde für das Lachen interessieren. Als ich um 13.30h vor dem Eurythmiesaal stand, war ich freudig überrascht, da sich die Teilnehmerzahl verdoppelt hatte. Die beim letzten Mal schon dabei waren, konnten mich nun ein wenig unterstützen. Durch die größere Gruppe war auch die Stimmung viel lockerer. Der ganze Ablauf war reibungsloser als am Mittwoch zuvor. Beim Lachen ohne Grund, hatte ich mein erstes richtiges Erfolgserlebnis im Thema Lachyoga: Zwei der Teilnehmer erlitten so einen starken Lachanfall, das sie die ganze Gruppe mit ihrem Lachen anstachelten und sogar die eher zurückhaltenden stiegen ins Lachen mit ein. Nachdem es etwa 10 Minuten gedauert hatte, bis alle wieder sitzen konnten, ohne in erneutes Lachen zu verfallen, bat ich erneut um eine Stellungnahme

der Teilnehmer. Dieses Mal wurde ich ein wenig verlegen, da es, so gut wie, nur positive Rückmeldungen gab.

In der nächsten Woche musste das Lachyoga wegen einer Projektbesprechung leider Ausfallen. Aber bei unserem dritten Treffen merkte ich, wie sich meine Nervosität allmählich verzog und sich stattdessen ein leichter Anflug von Gelassenheit einschlich. Ich glaube das diese drei Stunden die ideale Vorbereitung für den eigentlichen Kurs war, da ich nun zwar geübt aber noch nicht in Routine erstarrt war.

Ich hatte das nötige Selbstvertrauen, und spürte, dass es nun an der Zeit war mich neuen Herausforderungen zu stellen.

Am 27.11. hatte ich noch mal ein Gespräch mit Elisabeth, die mir noch ein paar wichtige Dinge über das Leiten einer Gruppe erklärte und mir Mut für den nächsten Tag machte.

Ich hatte in der Kursbeschreibung eine Teilnehmerzahl von maximal 12 Personen angegeben, da ich mit dieser Zahl gute Erfahrungen gemacht hatte. Diese Angabe wurde bei der Blockeinteilung nicht berücksichtigt, was ich allerdings erst erfuhr, nachdem ich schon fünf (nicht eingeteilten) versichert hatte, dass auch sie noch in den Kurs kommen könnten. Die vorhin erwähnte Gelassenheit war wie verflogen, als ich mich vor 21 erwartungsvollen Augenpaaren stehen sah (ich war noch niemals zuvor Mitglied einer so großen Gruppe gewesen). Um mich zu entspannen tat ich das, was

ich am besten kann: Ich redete erst einmal eine halbe Stunde und gab eine Umfassende Einleitung in das Thema.☺ Als mir langsam der Mund trocken wurde, gab ich mir einen Ruck und fing mit den ersten Übungen an, mit dem erstaunlichen Effekt, dass ich eine Selbstsicherheit spürte, die so noch nie da gewesen war. Beim Lachen ohne Grund lernte ich die positiven Aspekte einer großen Gruppe kennen. Durch die so unterschiedlichen Lachen, konnte man gar nicht anders, als ebenfalls in schallendes Gelächter auszubrechen. Auf dem Nachhauseweg konnte ich nachvollziehen, was es heißt, wenn man sprichwörtlich sagt, dass man schwebt. Ich glaube ein derartiges Hochgefühl, hatte ich das letzte Mal, als ich zu Weihnachten 1994 meinen ersten Schlitten bekommen hatte.

Mit jeder weiteren Stunde kam die Gelassenheit, immer stärker werdend, zurück und ich traute mir auch die schwierigeren Übungen zu. Der Grund warum eine Routine entstand, war zweifellos der, das auch die Kursteilnehmer immer sicherer wurden und mit jeder Sitzung die Intensität des Lachens stärker wurde und die Offenheit für neues wuchs. An einem Mittwoch waren wir nur sehr wenige und so beschlossen wir kein Lachyoga zu machen sondern stattdessen erklärte ich psychologischen Auswirkungen. Auch das war eine gute Erfahrung, denn viele dinge die ich erzählte wurden ernsthaft hinterfragt, über die ich mir selbst noch nicht so viele Gedanken gemacht hatte. Mir wurde klar, dass für den Mündlichen Vortrag eine gründliche Vorbereitung nötig sein würde, um genau für diese

Hinterfragungen, einleuchtend Argumente bringen zu können.

Im Laufe des Kurses konnte ich meine Fähigkeiten und Kenntnisse weiter ausbauen, vieles über das Wesen des Lachens lernen, die Grundstruktur einer Lachyoga-Sitzung erfassen und mir klarmachen, wie wichtig das Lachen für mich geworden ist.

### 3. Die Gelotologie

Die Gelotologie (von griech. *gelotos* „das Lachen“) ist die Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens. Sie beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens. Die Gelotologie ist in den USA ein Teilgebiet der Psychoneuroimmunologie, also jener Wissenschaft, die die Bedeutung positiver Gemütszustände für die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern untersucht.

William F. Fry, Jr. wurde am 25. März 1924 in Cincinnati, Ohio (USA) geboren. Der studierte Arzt und Psychologe gilt als Begründer der Gelotologie und Pionier des therapeutischen Humors. Unter den Psychologen dieser Zeit herrschte der allgemeine Glaube, dass das Lachen irrelevant für die menschliche Psyche sei, da die Scientific Community immer noch daran zweifelte, ob die Humor- und Lachforschung den wissenschaftlichen Standards genügen würde, Fry veröffentlichte 1963 das Buch „Sweet Madness“, das sich vor allem mit der paradoxen Dimension des Humors befasst. Damit setzte er neue Maßstäbe für das gesamte Thema, weshalb dann auch, 1964 in Palo Alto, das weltweit erste gelotologische Forschungsinstitut gebaut wurde. Er finanzierte das Projekt weitgehend aus eigenen Mitteln. An diesem Institut wird die körperlichen Auswirkungen der „Humorreaktion“ (= Heiterkeit, Lachen) erforscht. Viktor Frankl, der als Erster die ("paradoxe") Bedeutung des Humors für

den therapeutischen Prozess erkannte, vermittelte dann den Kontakt zwischen Fry und Michael Titze, mit dem er seit 1985 zusammenarbeitet.

Fry ist unter anderem auch:

- Gründungsmitglied der ISHS (*International Society for Humor*) (1980)
- Ehrenmitglied der spanischen *Academia de Humor* (1997)
- Ehrenmitglied von *HumorCare Schweiz* (2000),
- Ehrenvorsitzender von *HumorCare Deutschland* (2003)

Hier nur zwei Erkenntnisse der Gelotologie:

Lachen kann eine Vielzahl von Bedeutungen haben. So ist es z.B. ein Ausdruck von Aggression, wenn wir jemanden auslachen, gemeinsames Gekicher im Bett kann Ausdruck sexueller Erregung sein, während das freundliche Grinsen im Vorübergehen die Funktion eines Grußes hat. Wir lachen schließlich nicht nur, wenn wir fröhlich sind, sondern auch, wenn wir nervös sind, Angst haben oder gekitzelt werden. Verhaltensforscher unterscheiden 18 verschiedenen Arten von Lächeln. Aber nur eine einzige Variante ist der Ausdruck spontanen, ehrlichen Vergnügens. Dieses wird das ehrliche Lächeln genannt:

Beide Mundwinkel ziehen sich gleichzeitig nach oben, das ehrliche Lächeln beginnt also immer

symmetrisch und ist mit „Krähenfüßchen“ um die Augen gekoppelt. Die anderen sozial abgeschwächten Varianten des Lächelns beginnen immer leicht asymmetrisch. Offensichtlich ist der Mensch nicht in der Lage, das komplexe, motorische Muster «Lächeln» bewusst, ohne humorig, freudigen Auslöser, anzuschalten.

In ausführlichen Studien über das Lachen des Individuums hat man versucht, immer wieder auftretende Muster zu erkennen. Im Laufe dieser Studien wurde aber festgestellt, dass das Lachen eines Menschen, sofern es frei und ungezwungen ist, so einzigartig wie ein Fingerabdruck ist. So individuell ein Mensch auch sein mag, kann man doch gewisse Gemeinsamkeiten und Charaktermerkmale feststellen, die sich in unseren Urbildern, den Archetypen wieder finden lassen. Auch in unserem Lachen lassen sich solche Gemeinsamkeiten erkennen. Christoph Emmelmann hat im Laufe seiner Forschungen, über das Lachverhalten des Menschen, vier unterschiedliche, statistisch belegte, Lachtypen charakterisiert. Er hat dabei auch eine häufig ähnliche Tendenz des Sternzeichentypes feststellen können. Er hat sie nach den üblichen Wetterverhältnissen der vier Jahreszeiten benannt:

#### **Der Gewittertyp**

ist ein vordergründiger Lacher, der häufig ins Geschehen reinplatzt und mit seinem Lachen andere ansteckt. Der Gewittertyp ist angriffslustig und

benutzt seinen Humor häufig um andere herauszufordern oder zu kritisieren. Man kann ihn durchaus als zynischen Menschen betrachten. Andere sehen ihn oft als aggressiven Menschen, der nicht immer Rücksicht auf seine Mitmenschen nimmt. Er ist nicht für seine Offenheit bekannt. An guten Tagen können sie jedoch die Dynamik des Lachens nutzen und sich dadurch auch sehr gut in eine Gruppe integrieren und für diese ein wichtiger Bestandteil sein. Die meisten Gewittertypen sind vom Sternzeichen Jungfrau oder Steinbock.

### **Der Sonnentyp**

hat ein herzliches, strahlendes Lachen und braucht keinen besonderen Grund zum Lachen. Er hat eine positive Ausstrahlung und den dementsprechenden Gesichtsausdruck. Der Sonnentyp amüsiert sich über die Wunderlichkeit der Welt und behält seine heitere Stimmung selbst bei Stress und Anspannung bei. Sein Humor und seine verschmitzte Art des Lachens helfen ihm, negative Ereignisse und Situationen zu verkraften, um stabil zu bleiben. Sonnentypen sind optimistisch, ausgeglichen und um andere bemüht. Ihr Wohlbefinden und ihre Selbstachtung sind hoch. Manchmal hat man den Eindruck, als schwebten sie in einer anderen Welt. Sonnentypen sind vom Sternzeichen oft Schützen oder Löwen.

### **Der Regentyp**

Lacht gleichmäßig verhalten. Er lacht eher leise und weint auch schneller beim Lachen. Er ist zurückhaltend, abwartend, wohlüberlegt und stellt

sich nicht in den Vordergrund. Der Regentyp lacht oft und macht Witze, die auf seine eigenen Kosten gehen. Für ihn dienen Lachen und Humor oftmals dazu, Probleme aus dem Weg zu gehen oder sie kurzzeitig zu vergessen. Regentypen fühlen nicht so recht wohl in ihrer Haut, haben ein geringes Selbstwertgefühl und meiden den direkten Kontakt mit Menschen oder suchen sich welche, die ihnen nicht zu nahe kommen. Sie sind wunderbare Lachpartner für spontane Lacher. Aus dem Nichts kommt auf einmal eine Anekdote aus dem Leben, die zum Kringeln ist. Regentypen sind häufig Krebs, Waage oder Fische als Sternzeichen.

### **Der Sturmtyp**

ist anfangs zurückhaltend und misstrauisch, aber wenn er dann mal loslacht, lacht er kräftig, unaufhaltsam und leidenschaftlich. Er lacht lange, hört aber auch sehr abrupt wieder auf. Der Sturmtyp will sich und andere gut unterhalten. Er nimmt sich selbst nicht zu ernst. Sein Humor und seine Vorgehensweise beim Lachyoga, wie auch im Alltag, schaffen eine entspannte und tolerante Atmosphäre, die Annäherung ermöglicht und ein Gemeinschaftsgefühl aufkommen lässt. Ist er einmal in Fahrt, ist er kaum noch aufzuhalten und reißt die anderen mit. Sturmtypen sind wenig ängstlich, feindselig oder depressiv und haben ein gesundes Selbstwertgefühl. Ihre Kreativität ist manchmal bewundernswert. Sie sind vom Sternzeichen oft Widder, Skorpion oder Stier.

### 3.1 Physische Auswirkungen

Was passiert eigentlich genau, damit ich richtig lachen kann? Vor allem die Atmung ist bei diesem Vorgang entscheidend. Es gibt zwei Möglichkeiten zu atmen. Einmal geht die Atmung vom Brustkorb aus und einmal ist das Zwerchfell (Diaphragma) sozusagen der impulsgebende Muskel. Beim Lachen wird die Atmung über das Zwerchfell gesteuert, welches den Brustbereich (Lunge, Herz) vom Bauchbereich (Magen, Darm, Niere, Leber, Milz etc.) trennt. Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, so daß die Lunge Luft einsaugen kann. Beim Ausatmen hebt es sich und das Volumen des Brustkorbes (Thorax) wird entsprechend kleiner, die Lunge gibt also Luft ab. Das Besondere an der lachenden Atmung ist die rasche, stoßweise Ausatmung (HoHoHaHaHa- Übung). Siehe „Die verschiedenen Übungen“. Zunächst wird also tief eingeatmet, dann wird die Luft gegen die Stimmritze gepreßt. Diese öffnet und schließt sich dadurch in kurzen Abständen und die Luft entweicht mit einer Geschwindigkeit von bis zu 100 km/h. Die Luft versetzt dabei die Stimmbänder der geöffneten Stimmritze in Schwingungen. Je stärker der Ausatemungsstrom, desto lauter ist das Lachen. Außerdem hängt die Lachhöhe noch von der Spannung und Dicke der Stimmbänder, sowie der Größe des Kehlkopfes ab. Die Bauchmuskulatur folgt dem Atemprozeß, spannt und entspannt sich dann in kurzen Abständen, daher kommt auch der „Lachmuskelkater“. Außerdem wird oft der Kopf zurückgeworfen, da dann die Einatmung

besser wird. Auch im Gesicht, Wangen, Mundwinkel die Unter- und Oberlippe werden angehoben, es bilden sich Falten in den Augen- und Mundwinkeln. Diese sind auch in der Akupunktur häufig stimulierte Zonen. Manchmal wird der Inhalt der Tränendrüse, durch starkes Muskelspiel ausgepreßt (Weinen beim Lachen) und die Pupillen weiten sich. An der mimischen Äußerung des Lachens sind fast alle Gesichtsmuskeln mehr oder weniger intensiv beteiligt (siehe „Die Urscham“). Jeder kennt die Redewendung: „Ich bepisse mich vor Lachen.“ Hier ist der Grund dafür: Das Lachen kann das Nervensystem derart in Anspruch nehmen, daß die Kontrolle über die Blase und dementsprechend ihr Inhalt auch, verloren geht (was mir bisher noch nicht passiert ist).

Durch das intensive Einatmen, wird die Lunge bis ins hinterste Lungenbläschen „durchlüftet“ und durch das Ausatmen gegen einen Widerstand, wird mehr Sauerstoff in die, die Alveolen (Lungenbläschen) umgebenden Kapillaren gepreßt. Insgesamt kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Auch Ausdauersportler haben Lachyoga für sich entdeckt. Es kommt zu einer stärkeren Durchblutung und somit auch zu einer höheren Pulsfrequenz, ca. 120 /min. Auch sinkt, durch physische wie auch psychische Faktoren der Blutdruck. An der Loma Linda University in Kalifornien führte 2001 der amerikanische Neuroimmunologe Dr. Lee S. Berk eine Studie über die Auswirkung des Lachens auf das Blutbild durch. Diese Studie, mit dem Namen „Modulation of

Neuroimmune Parameters During the Eustress of Humor-associated Mirthful Laughter“ ergab folgendes:

- Herzliches Lachen führt zu einer erhöhten Aktivität der natürlichen Killerzellen, welche die infizierten Zellen zerstören.
- Es werden mehr Immunglobuline (a) gebildet. Dieser Effekt hielt bis zu 12 Std. nach dem Gelächter an.
- Die Konzentration der verschiedenen T-Zellen steigt an. T-Zellen sind durch die Thymusdrüse (b) spezialisierte Lymphozyten (c), welche so genannte Cytokine produzieren, die andere Zellen zur Antikörperbildung stimulieren. Außerdem vernichten sie, von Erregern befallene, Zellen und geben schließlich das Signal zur Einstellung einer Immunreaktion.
- Die Anzahl der Granulozyten(d), welche durch Phagozytose (e) Viren und fremde Mikroorganismen abbauen, steigt an. Das Lachen stärkt also das Immunsystem, wenn auch nur in relativ geringem Maße.

Herzerfrischend ist Lachen also im wahrsten Sinne des Wortes. Es fördert den Körper und bringt ihn in Schwung. 1 min. herzliches Lachen hat einen vergleichbaren Effekt, wie 10 min. Joggen (trifft allerdings nicht auf Fettabbau zu). Lacht man also häufig, so ist das mit einer Art „Training“ für den Körper vergleichbar. Negativ stressige Situationen werden daher als weniger belastend empfunden, da der Körper an die daraus resultierenden Vorgänge bis zu einem gewissen Grade „gewöhnt“ und gegen

sie „abgehärtet“ ist.

- Die körpereigene hormonartige Substanz Gamma-Interferon aktiviert und koordiniert die Produktion von mehreren körpereigenen Abwehrstoffen, während so genannte Killer T-Zellen bereits infizierte Zellen (Krankheitserreger) vernichten. Berk hat festgestellt, dass bei lachenden Personen die Blutwerte von Gamma-Interferon, Killer-Zellen und Antikörpern steigen. Selbst einige Tage nachdem man sich, zum Beispiel, einen lustigen Film angesehen hat, sind wesentlich höhere Werte feststellbar, als bei Menschen, die in den letzten Tagen keinen Grund zum Lachen hatten.

- Die Humorthérapeutin Erika Kunz sagt: „Lachen ist der größte Feind des Stresses“ [...] „Statt Stresshormonen werden beim Lachen Endorphine (f) ausgeschüttet. Diese werden von Dopamin (g) im gesamten Körper verteilt. Selbst unter größten Arbeitsbelastungen lösen sich auf diese Weise Verspannungen. Wer die Mundwinkel hochzieht, richtet sich automatisch auf und vermeidet eine traurige Grundhaltung“ [...] „Selbst gegen Verstopfung, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit hilft es.“

Noch nicht statistisch bestätigte Erkenntnisse:

- Lachen soll auch ein wirksames Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit sein. Lachforscher fanden heraus, dass eine Minute Lachen ebenso erfrischend sein soll wie 45 Minuten Entspannungstraining. Außerdem soll es dem Mann zu mehr Potenzkraft verhelfen und die Kreativität fördern.

## 4. Michael Titze

Michael Titze wurde am 21.12. 1947 in Maribor, Slowenien geboren. In Deutschland studierte er Psychologie und wurde individualpsychologischer Psychotherapeut. Von 1983 bis 1990 war Titze Vorsitzender der Wissenschaftlichen Kommission der IVIP (Internationalen Vereinigung für Individualpsychologie), einer von Alfred Adler begründeten Schule der Tiefenpsychologie. Über diese Position hatte er mit Viktor E. Frankl zu tun, der Titze, 1985 mit William Fry bekannt machte. Der Einfluss Frys kommt in vielen Schriften von Titze, insbesondere in dem Buch „Therapeutischer Humor“ zum Ausdruck, Über Fry wurde Titze in das Humor & Health Institute in San Diego und das International Humor Seminar in Edmond (Oklahoma) als Beirat eingebunden. Nach einigen Treffen mit Fry, begann Titze mit dem Schweizer Psychologen Peter Hain, einige Kongresse zu dem Thema therapeutischer Humor, in der Schweiz zu Organisieren. In den Jahren 96 bis 2000 wurden, in Zusammenarbeit mit der Messe Basel, 5 dieser Kongresse gehalten. Das Resultat war, das einige Vereine, rund um die Lachtherapie, gegründet wurden, darunter auch HumorCare Deutschland e.V., bei dem Titze Gründungsvorsitzender ist, HumorCare Schweiz und Humorakel in München und Lichtenstein. 1987 war Titze Gründungsmitglied der Wiener Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. Seit 2001 ist der Hospitalhof Stuttgart der Mittelpunkt der Aktivitäten von Michael Titze. Heute ist er Dozent am

Märkischen Institut für Psychotherapie und Verfasser  
von mehreren Fachbüchern zum Thema  
Therapeutischer Humor und Gelotologie.

## 4.1 Die Urscham

*„Wen nennst du schlecht?  
Den, der immer dich beschämen will.“  
Friedrich Nietzsche*

Was ist die Urscham, und durch welche Faktoren ist sie in unserer „Modernen Welt“ noch von Bedeutung? Das war eine der Fragen, die ich mir während meiner theoretischen Beschäftigung mit dem Lachen stellen wollte. Das erste Anzeichen eines Lachens ist das Grinsen oder Lächeln. Doch woher stammt es? Man geht heute davon aus, dass es als Schutzmechanismus in der Evolution auftrat. Noch zur Zeit der Dinosaurier, vor ca. 235 Millionen Jahren bis vor 65 Millionen Jahren, war eine solche Geste nicht vorhanden. Bevor das Lächeln in der Tierwelt aufkam, war jede Begegnung mit einem Kontrahenten unweigerlich ein Kampf auf Leben und Tod. Es gab keine Signale, die dem Gegner eine defensive oder unterlegene Haltung vermittelten. Als, durch die landlebigen Säugetiere die Fähigkeit zu „lächeln“ aufkam, gab es weniger häufig blutige Auseinandersetzungen mit Rivalen. Das beste Beispiel für dieses Phänomen ist die Hyäne. Sie ist ein, als sehr feige geltender Aasfresser bekannt. Ihre ständigen Lachlaute und hämischen Gesichtszüge machen sie für stärkere Raubtiere nicht zu einem potentiellen Gegner, da sie durch ihr Auftreten, nicht autoritär wirkt und vor jeder Konfrontation davonläuft. Gleichzeitig kam auch die Fähigkeit die Zähne zu fletschen auf. Das Tier hatte nicht mehr nur

den Instinkt den Gegner zu vertreiben sondern viel mehr den, das eigene Überleben zu sichern. Es hatte die Möglichkeit zu „lächeln“ (wir würden es als solches bezeichnen, da das Zusammenspiel der Gesichtspartien einen niedlichen Ausdruck auf dem Gesicht hervorruft) und den Kopf zu senken, eine Geste für Unterordnung und defensives Verhalten oder mit halb geöffnetem Maul auf den Gegner zuzugehen, was eine herausfordernde Geste der Aggression ist. Dieses Verhalten können wir auch heute noch bei Hunden und Katzen gut beobachten. Diese Fähigkeiten wurden auch den menschlichen Vorgängern zu Eigen, was ihnen einen außerordentlichen Vorteil gegenüber den meisten, frühen Tierarten brachte: Soziales Zusammenleben, da mit den Gesten der Offen- und Defensiv klare Verhältnisse und Rangordnungen entstanden. Der Zusammenhang zur Urscham besteht dort, wo sich ein Mensch bzw. einer seiner Vorläufer, einem anderen Menschen unterwirft. Dies vermindert nicht nur das Ansehen in der Gruppe sondern erzeugt auch noch ein tiefes, inneres Gefühl des Versagens. Er schämt sich seines eigenen Misserfolges und den Blicken der anderen.

Bezogen auf die Welt in der wir heute leben, sind natürlich auch noch Rivalitäten zu finden, auch wenn sie sich nicht mehr in einem so lebensgefährlichen Maße abspielen. Jedoch sind die psychischen Belastungen umso größer geworden. In unserer Gesellschaft wird viel mehr auf Dinge wie Erfolg und Macht gesetzt. Auch ist das Ich-Bewusstsein des

Menschen um einiges ausgeprägter und daher die mentale Angriffsfläche gewachsen.

## 4.2 Scham und Schuld

*„Sich seiner Unmoralität schämen:  
Das ist eine Stufe auf einer Treppe,  
an deren Ende man sich auch seiner Moralität  
schämt.“*

*Friedrich Nietzsche*

In diesem Kapitel beschreibe ich die negativen Idealbedingungen für die Entstehung des Pinocchio-Komplexes, bezogen auf die ersten fünf Phasen des Stufenmodells der psychosozialen Entwicklung von Erik Homburger Erikson, anhand eines Pseudonyms namens Polyneikos.

Die Ursache für die Scham, die ja bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist, lässt sich eigentlich immer auf die entwicklungspsychologischen Phasen des Menschen (nach S. Freud) zurückführen, die in den ersten 17-21 Lebensjahren durchlaufen werden (die Altersangaben sind Richtwerte und nicht als Gegebenheiten zu sehen). Erikson spricht hier von den Phasen der Krisen und Konflikte: In jeder werden unterschiedliche Verhaltensmuster geprägt, die durch Konfliktbewältigung, oder eben Nichtbewältigung entstehen. Erikson hat mit seinem Modell die kindliche bzw. menschliche Entwicklung neu definiert: Die Wünsche und Bedürfnisse des Kindes sind auf eine individuelle Entwicklung ausgerichtet, die sich aus den Anforderungen der sozialen und materiellen Umwelt ergeben. Durch

Konfrontation dieser Wünsche, mit den Anforderungen, ergeben sich diese phasenspezifischen Krisen und Konflikte. Erikson hat diese als „Entwicklungsaufgabe“ bezeichnet. Aus jeder Phase werden Erfahrungen gesammelt, die bei der Bewältigung der nächsten als Grundlage dienen. Je weniger intensiv eine Phase bewältigt wird, desto weniger Erfahrungen können gesammelt werden, und somit sinkt auch die Wahrscheinlichkeit einer größtmöglichen Bewältigung. Die Reihenfolge der Konfliktphasen ist eine, laut Erikson, „universale“, die bei allen Menschen also auch bei Polyneikos so verläuft.

**Stufe 1: Urvertrauen vs. Urmisstrauen  
(1.Lebensjahr) Orale Phase:**

Das Urmisstrauen bekommt dann die Überhand, über das Urvertrauen, wenn Polyneikos, teilweise oder sogar komplett, verweigert wird, nach was er natürlicherweise strebt und was er braucht: Körperliche Nähe, Sicherheit, Geborgenheit, Nahrung usw. Werden ihm diese Dinge von der Mutter (die in diesem Alter seine primäre Bezugsperson ist) verweigert, verinnerlicht er das Gefühl, seine Umwelt nicht beeinflussen zu können und ihr hilflos ausgeliefert zu sein. Es können infantile (1) Ängste wie die des „Verlassenwerdens“ entstehen.

Diese Angst, wenn sie nicht bewältigt wird, verstärkt sich und nimmt ihm damit die Grundlage um seine nächste Krise gut zu überstehen.

**Stufe 2: Autonomie vs. Scham und Zweifel**  
**(2. bis 3. Lj) Anale Phase:**

Davon ausgehend, dass Polyneikos die letzte Phase mit einem Urmisstrauen gegenüber seiner Bezugsperson abgeschlossen hat, wird sich laut Erikson, in dieser sehr entscheidenden Phase, Hass (gegenüber seinem Umfeld), Trotz und Gedrücktheit in ihm verankern. Er kann sich nicht frei entwickeln und seinem Drang zu erkunden nachgehen, ohne dass sich das Gefühl einschleicht, dass er seine Bedürfnisse und Wünsche als schmutzig und nicht akzeptabel wahrnimmt. Das wiederum verursacht Scham und Zweifel gegenüber der Richtigkeit seiner eigenen Wünsche und Bedürfnisse.

Um diesen, zweifelsohne tragischen, Punkt zu erreichen müssen allerdings noch andere Faktoren mit hineinspielen: Wenn nicht nur die Mutter, sondern der Vater oder andere Miterzieher, auch nicht in der Lage sind, ihm das zu geben wonach er sich natürlich immer noch sehnt, nämlich: Die Zuneigung, Anerkennung und vor allem die Liebe seiner Bezugspersonen, wird das Gefühl nicht liebenswert zu sein allgegenwärtig. Solchen Eltern sollte man keine Böswilligkeit unterstellen. Sie sind schlicht und ergreifend, einfach nicht in der Lage, das Seelenleben und damit die Bedürfnisse ihres Zöglings wahrzunehmen. Solche Bezugspersonen werden als kalt und selbstbezogen bezeichnet. Sie verschließen Polyneikos damit das „Depot des Lebens“, wie es Giorgio Manganelli in seinem Werk „Pinocchio- Ein Parallelbuch“ bezeichnet.

**Stufe 3: Initiative vs. Schuldgefühl  
(3. bis 6. Lj.) Genitale / Phallische Phase:**

Nachdem ihm auch in dieser Phase keine Lösung seiner Autonomieprobleme gelingt, steht er bereits vor der nächsten Krise. Erikson legt hier seinen Fokus stark auf den „Ödipuskomplex“. Die symbiotische (2) Beziehung zwischen Mutter und Kind, die unter diesen Umständen sowieso schon sehr fraglich ist, öffnet sich und Polyneikos realisiert die Bedeutung anderer Personen im Leben der Mutter (Vater). Daraus folgt eine „Eifersucht“ auf seinen Vater, die Polyneikos von (wenn nicht eh schon geschehen noch weiter) diesem distanziert, da er als Konkurrent um die Liebe der Mutter betrachtet wird. Von der Mutter wird dagegen eine sehr starke körperliche und mentale Aufmerksamkeit gefordert. Von selbstbezogenen Eltern, wie sie Polyneikos hat, ist die Reaktion auf dieses Verhalten des Jungen nicht akzeptabel. Die Folgen sind spöttische Maßregelungen, Entwertung und Ignoranz. In dieser Phase geht es in erster Linie um die kindliche Moralentwicklung, welche die Grundlage für die Entwicklung des Gewissens ist. Polyneikos, der sich sein Verhalten selbst nicht erklären kann, schämt sich dafür. Diese Scham wird durch das intolerante Verhalten der Eltern noch verstärkt. Polyneikos' Gewissen wird, durch die Abschnürung seiner Triebe (durch das verbietende Verhalten seiner Eltern) primitiv, grausam und starr. Er verinnerlicht die Überzeugung, dass er selbst und seine Bedürfnisse dem Wesen nach schlecht seien. Die Liebe, die ihm

seit seiner Geburt (so gut wie immer) verweigert wurde, wird als etwas angesehen, dass nur für gute Kinder bestimmt ist. Für seine Kindergartenfreunde und Nachbarn ist sie selbstverständlich und natürlich. Diese Beobachtungen, lassen ihn zu dem Schluss kommen, dass er schlecht ist, was unweigerlich zur Blockade seiner eigenen Lebensfähigkeit wird. Die Psychologin Almuth Sellschopp hat die Persönlichkeitsmerkmale von Polyneikos' Eltern so beschrieben: Sie haben eine überzogene Forderung an ihn, sich loyal zu verhalten, was zu einer engen Bindung an die Familie führt (er wird sich keine Vorbilder außerhalb der Familie suchen). Das führt zu einem unlösbaren Konflikt mit „Außenstehenden Liebesobjekten“. Dieser Drang nach loyalem Verhalten des Kindes ist eine Ursache daraus, dass die Eltern nicht ohne Polyneikos leben können, da sie ihn als Bestätigung ihrer eigenen erzieherischen Fähigkeiten brauchen (die durch außenstehende Bezugspersonen natürlich in Wanken geraten würde). Dieses Verhalten wird Parentifikation genannt. Polyneikos darf nicht das tun, was ihm Spaß macht, sondern muss sich den elterlichen Man-muss-Vorstellungen beugen. Er wird sich diesen Bedingungen immer unterwerfen, um Beachtung seiner Eltern nicht zu verlieren, auch wenn diese spöttisch und verletzend ist. Es ist immer noch besser als ignoriert zu werden. Seine Eltern sehen ihr Verhalten als absolut richtig an, da es sich ja so gehört, dass das Kind zu folgen hat. Und wenn es nicht folgt gehört es bestraft. Diese Ansicht in Kombination der eigenen Überzeugung nach, gütig

und selbstlos zu sein, lassen bei ihnen keine Schuldgefühle aufkommen, wenn Polyneikos weinend in seinem Zimmer sitzt.

**Stufe 4: Wertsinn vs. Minderwertigkeitsgefühl  
(6. Lj. bis Pubertät) Latenzphase:**

In diesem Alter will Polyneikos nicht mehr nur zusehen, was seine Eltern machen, sondern sich auch aktiv daran beteiligen. Er möchte dass man ihm zeigt, wie sie sich mit etwas beschäftigen und mit anderen zusammen arbeiten können. Seine Eltern reagieren aber genervt und sagen ihm, dass er das eh nicht kann, weil er noch zu klein ist. Sie unterdrücken seine Neugier, da sie sich sonst nutzlos vorkämen, wenn sie ihn nicht mehr versorgen müssten. Sie beurteilen all seine Lebensenergie als etwas negatives, dass man unterbinden müsse, um ihn zu einem braven Jungen zu machen. Polyneikos aber kommt sich nutzlos vor, da er ja laut seiner Eltern nichts kann und deshalb auch nichts darf. Er bekommt das klassische Minderwertigkeitsgefühl. Er versucht durch Lärm, Schmutz und „Unartigkeit“ Aufmerksamkeit zu erlangen, was die Eltern wiederum streng bestrafen. Es ist ein Teufelskreislauf aus dem die Chance, zu entrinnen, je länger er anhält, immer geringer wird.

In dieser Phase wird eigentlich der Mut zur Selbstständigkeit gebildet, doch wird es Polyneikos von nun an kaum noch gelingen, etwas zu tun, wozu er wirklich Lust hat. Er verliert seine restliche Aggressivität (was übersetzt nichts anderes heißt als „Herangehen“) und damit die Voraussetzung für gesunde Selbstbehauptung. Sein Lebensmut wird nachhaltig eingeschränkt.

### **Stufe 5: Identität vs. Identitätsdiffusion (Jugendalter):**

In dieser Phase findet der Jugendliche seine Rolle in der Gesellschaft, durch Zusammenfügen seines Wissens über sich und die Welt.

Die Jugendlichen in Polyneikos' Umgebung fangen an, ihre ganz eigenen Wege zu gehen. Er selbst bleibt zurückhaltend, ist eingeschüchtert und traut sich nicht bei den Mutproben seiner Klassenkameraden mitzumachen. Er wird immer mehr zu einem uncoolen, komischen (3) Typen. Es entsteht bei ihm das Gefühl, dass er alles falsch macht und er nicht einmal ansatzweise mit den anderen mithalten kann. Er beginnt sich selbst, mit den gleichen negativen Augen zu sehen, wie es seine Eltern schon immer taten. Für ihn wird sein Leben mehr und mehr zu einem einzigen Misserfolg. Das ist der Grund dafür, dass er sich seiner selbst schämt. Durch Unterdrückung und Verdrängung entsteht eine Entfremdung der eigenen Lebenskraft. Die psychosomatische (4) Auswirkung dieser unterdrückten Lebenskraft, ist eine unnatürliche, verkrampfte und angespannte Haltung, die ihn nach außen hin mechanisch oder hölzern (Pinocchio) wirken lässt. Und genau das kann auf andere komisch wirken.

Polyneikos ist jetzt in der Pubertät und fängt an besonders auf sein Äußeres zu achten, da er sich aber derart unwohl in seiner Haut fühlt, verkrampft er noch mehr. Er empfindet sich selbst als lächerlich. Die Angst, ausgelacht zu werden, lähmt seinen

ganzen natürlichen Bewegungsablauf. Genau diese Unnatürlichkeit, gibt seinen Mitmenschen oft den Anlass ihn merkwürdig anzuschauen und dann oft, aus eigener Unsicherheit (da sie mit dieser Unnatürlichkeit nicht umgehen können) anfangen zu lachen. Polyneikos bezieht dieses Lachen mehr und mehr auf sich und es wird schließlich zu etwas, wovor er sich fürchtet. Er bekommt eine Gelotophobie. Er sieht das Lachen nicht mehr als Ausdruck von Fröhlichkeit sondern als ein grausames „soziales Zuchtmittel“ (Bergson). Polyneikos wendet sich nun von allen sozialen Aktivitäten ab, was gleichzeitig auch eine Flucht vor seinen Mitmenschen ist. Diese Flucht treibt ihn in eine Art Phantasiewelt, die das zu ihm Durchdringen anderer Menschen fast unmöglich macht, in der er sich seine eigenen Gedanken machen kann und eigene Ziele steckt. Er versucht nachzuholen, was er in seiner Kindheit nicht lernen konnte. Doch steckt er sich diese Ziele zu hoch und sie sind zum Scheitern verurteilt. Er befindet sich in einem weiteren Teufelskreislauf. Es wird ihm nicht gelingen, seine ersehnte Anerkennung zu finden solange er sich nicht von der Schamangst lösen kann, doch kann er sie ohne Anerkennung nicht abwerfen. Im Laufe der Jahre wird Polyneikos' Entfremdung von sich selbst zu einem völligen Stillstand der lebendigen Aktivität führen.

### 4.3 Lachen als Therapie

*„Ein heiterer, lachender Mensch begegnet seiner Umwelt anders als ein pessimistischer Mensch. Bedingt durch größeren Mut und Gelassenheit in Kombination mit geringerer Nervosität sind fröhliche Menschen kontaktfreudiger, bei anderen beliebter und dadurch sozial erfolgreicher. Das bedeutet, der Lachende hat andere soziale Bezüge, eine sehr spezifische Interaktion mit anderen Menschen und eine besondere Interaktion. Er reagiert also auch auf seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse anders als ein pessimistischer Mensch. Es kommt zu einer veränderten Sicht der Dinge. Es wird einem möglich, seine Situation, die darin involvierten Personen und sich selbst, mit etwas Abstand und aus einer neuen Perspektive zu sehen. Durch diese veränderte Sichtweise ist es dem Betroffenen möglich, seine - als belastend empfundene - Situation zu überdenken und neue Lösungsansätze für sein Problem zu finden. Immer mehr Psychologen und Mediziner beschäftigen sich mit der therapeutischen Anwendung von Humor und Lachen im Spital und während einer Therapie. Vor allem in der Psychiatrie und Psychologie erhofft man durch den gezielten Einsatz von Humor in der Therapie bessere Erfolge zu erzielen. Denn aus psychosomatischer Sicht besteht die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens hauptsächlich aus der Überwindung von Widrigkeiten. So kann Lachen der Beginn eines Weges aus einer scheinbar unüberwindlichen*

*Situation sein. Denn der Hauptauslöser des Lachens ist ja das plötzliche Erkennen von Zusammenhängen. Werden die Zusammenhänge einer belastenden Situation erkannt, dann löst sich die innere Anspannung in Form von Lachen.“*

Auszug aus einem schweizer  
Wissenschaftsmagazin, Anfang der 1990.

Um das Musterbeispiel Polyneikos durch Lachen therapieren zu können, bedarf es mehr als ein paar guter Witze. Denn die psychotherapeutische Behandlung der Scham erfordert viel Taktgefühl und vor allem großes Einfühlungsvermögen. Bei der Psychotherapie wird mit den frühesten Erinnerungen des Patienten begonnen. Doch diese Erinnerungen wurden aus gutem Grund verdrängt und die Enthüllung traumatischer Erlebnisse, kann besonders bei schambedingten Psychosen zu erneuten Krisen führen. Deshalb wird die aufdeckende Psychotherapie auch als „Arena der Scham“ bezeichnet.

Der Therapeut muss eine Grundhaltung der „bedingungslosen positiven Wertschätzung“ ausstrahlen. Diese Haltung wird als Gegenscham für den Patienten beschrieben.

Das Identifikationsgewissen kann man als „Spiegel“ betrachten. Es reflektiert, was uns durch das Verhalten anderer Menschen signalisiert wird. Diese Reflektion kommt an unser tiefstes Inneres. Bei Polyneikos sind es ewiges Genörgel, eine ablehnende Haltung, die vorwurfsvollen Stimmen

und die verächtlichen Blicke seiner lieblosen, weil selbstbezogenen Eltern. Ein Jugendlicher der sich seiner derart schämt, wie es Polyneikos tut, wird auf lange Sicht, durch sein Identifikationsgewissen zu Grunde gehen. Denn es stellt unerbittliche Forderungen. Es lässt durchschnittliches nicht gelten, weil es sich an unrealistischen Idealnormen orientiert (die gesteckten Ziele seiner Phantasiewelt); ihm ist nichts genug. Es wehrt also das ab, was von Fjodor Dostojewski als das „lebendige Leben“ bezeichnet wird. Die Problematik liegt darin, dass dieses lebendige Leben keineswegs Perfekt ist. Jeder Mensch hat seine individuellen Macken und Eigenarten. Früher oder später finden wir uns mit ihnen ab und akzeptieren sie. Auch unser Identifikationsgewissen kann daran nichts mehr ändern. Im Gegenteil. Es hilft uns daran zu wachsen. Polyneikos, der unter dem Pinocchiodkomplex leidet, hat sein ganzes Leben nichts anderes erfahren als die „Kritik“ seines Identifikationsgewissens. Es ist Hemmend für die freie Lebensentfaltung. Deshalb muss sein Einfluss konsequent reduziert werden. Die innerliche Erstarrung Polyneikos´ trägt zu dieser Hemmung aggressiv in destruktivem Sinne bei. Ihm fehlt der elementare Mut zur Unvollkommenheit. Diese Erkenntnis ist der wichtigste Ansatzpunkt für die Psychotherapie. Denn unabhängig davon, was der Mensch für seelische Erkrankungen hat, schlummert in ihm noch immer das unverletzte Kind. Dieses Kind will fröhlich sein. Es will zusammen mit anderen Lachen (wie der Psychologe „Kühn“ vermutet). So auch in Polyneikos. Es war ein langer

und Beschwerlicher Weg bis zu dem Schritt in Richtung Mut zur Unvollkommenheit: Über Monate hin wurde in gemeinsamen Projekten mit anderen, unter Schamangst leidenden, Menschen und unter der Anleitung von Humortherapeuten, Stück um Stück dieser Blockade gesenkt. Durch Verlächerlichung simpler Alltagssituationen wie z.B. einkaufen, joggen oder ins Theater gehen, wurde ihnen verdeutlicht, dass das Leben selbst einem, Tag für Tag die Möglichkeit gibt, sich und seine Umwelt zwar ernst aber nicht zu ernst zu nehmen. Durch den schweren Aufbau des Mutes zur Unvollkommenheit und Lächerlichkeit, lernte Polyneikos in der Gruppe, das Lachen als natürliches Geschenk zu akzeptieren, das nur dann zur „Waffe“ wird, wenn man seine eigene Freiheit aufgibt, um anderen zu gefallen, damit sie einen nicht belächeln. Durch diese zwanghafte Veränderung entfernt man sich nur von sich selbst und je weniger man sich den Zwängen des Identifikationsgewissens (und damit auch den gesellschaftlichen „man muss Vorstellungen“) beugt, desto mehr wird man als Individuum wahrgenommen und als solches respektiert.

Als Polyneikos in seiner Therapiegruppe, für eine Übung, vor allen anderen Teilnehmern eine rote Clownsnase aufzog und sich im Spiegel sah (diese symbolisiert die Ausklammerung des Identifikationsgewissens), fing er an zu lachen. Darüber war er selbst so erstaunt, dass es ihm direkt wieder peinlich wurde. Doch er hatte das erste mal seit seiner Jugend wieder Gelacht. Man kann dieses

Ereignis als „*Kairos*“ (5) bezeichnen. Mit jeder weiteren Sitzung gelang es ihm immer öfter seine Gelotophobie zu überwinden und in freudiges lachen auszubrechen. Nach fast zwei Jahren Lachtherapie war er nicht mehr wieder zu erkennen. Seine Körperhaltung war aufrecht aber entspannt. Seine gesamte Ausstrahlung war völlig verändert. Er wirkte selbstsicher aber nach wie vor etwas schüchtern. Heute assistiert er seinem früheren Therapeuten, um anderen unter Schamangst leidenden Menschen, den Weg zum Lachen wieder zu finden.

## Glossar

Physische Auswirkungen:

- a) Immunglobuline - Protein des Blutplasmas mit Antikörperfunktion, dessen Bildung durch Antigene ausgelöst wird. Sie hängen sich an die Oberfläche von Körperfeindlichen Stoffen und sorgen für deren Verklumpung).
- b) Thymusdrüse - grch. *Thymos* „Lebenskraft“, deren Sitz man im Zwerchfell vermutet
- c) Lymphozyten - Zelle des Lymphgewebes
- d) Granulozyten - Weiße Blutkörperchen
- e) Phagozytose - „Verschlingen“ einer Zelle
- f) Endorphine - Glückshormone
- g) Dopamin - Körpereigener Botenstoff der die Kommunikation der Nervenzellen regelt.

Scham und Schuld:

- 1. Infantil - kindisch (lat. *infantilis*: kindlich)
- 2. Symbiotisch - Symbiose= dauerhaftes Zusammenleben zweier Lebewesen
- 3. Komisch - grch. *komicos*: „lächerlich“
- 4. Psychosomatik - Verbindung zwischen Psycho: „Seele“ und Soma: „Körper“
- 5. Kairos Menschen. - Wendepunkt im Leben eines Menschen.

## Quellenverzeichnis

Michael Titze:

„Therapeutischer Humor“ *Grundlagen und Anwendungen*,

„Die heilende Kraft des Lachens“ *Mit therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen* (Kösel 1995)

Sebastian Graf:

Traditionelle Chinesische Medizin

Akupunktur

Neuro Linguistisches Programmieren

Hypnocoach

Touch for Health

Lachyoga

Dieter Wyss:

„Die tiefenpsychologischen Schulen“ *Entwicklung, Probleme, Krisen* (Vandenhoeck & Ruprecht 1970)

Erik Homburger Erikson:

„Identität und Lebenszyklus“ (1968)

„Childhood and Society“

Dr. Madan Kataria:

„Lachen ohne Grund“ (Petersberg 2002)

Christoph Emmelmann:

„Das kleine Lachyoga Buch“ *Mit Lach-Übungen zu Glück und Entspannung* (dtv 2007)

Wahrig:  
„Fremdwörterlexikon“ (dtv 2004)

Internet:  
[www.lachtraining.de](http://www.lachtraining.de)

[www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

[www.lachprinzip.de](http://www.lachprinzip.de)

[www.lachbewegung.de](http://www.lachbewegung.de)