

Expertin: Warum Lachyoga so gesund ist

Quelle: Wir 60 plus, Seniorenbeilage, Westfalenblatt April 2009

Lachen ist gesund! Warum das für die Generation 60 plus gilt, erzählt Lachyoga-Expertin **Susanne Heidel** im Gespräch mit »WIR«-Redakteurin **Michaela Bodeck**.

Diplom-Sozialpädagogin Susanne Heidel ist Erziehungsleiterin in einer stationären Jugendhilfeeinrichtung.

Was ist Lachyoga?

Susanne Heidel:

Lachyoga ist eine Verbindung von Atem- und Dehnübungen aus dem Yoga und speziellen Übungen, die das Lachen, auch ohne Grund, fördern. Wir können mit Spaß und Freude etwas für unsere Gesundheit und für ein friedliches Miteinander tun. Ohne Grund zu lachen kommt vielen Menschen erstmal merkwürdig vor, oder sie denken, das könnten sie nicht. In einer Lachyogagruppe muss niemand lachen. Es reicht die innere Bereitschaft, lachen zu wollen. So zu tun als ob, wie ein Schauspieler, kann ein guter Anfang sein um ins echte Lachen zu kommen. Wir wissen alle, wie ansteckend Lachen ist. Dann gibt ein Lachen das andere.

Warum ist es gerade für Senioren sinnvoll?

Heidel:

Lachyoga ist grundsätzlich für Menschen jeden Alters geeignet und die positiven Wirkungen sind absolut altersunabhängig. Ältere Menschen können aber besonders von Lachyoga profitieren. Dr. Madan Kataria hat während seiner langjährigen Praxis immer wieder erlebt, dass ältere Menschen in besonderer Weise von Lachyoga profitieren können. Die Sinne von älteren reagieren oft viel langsamer als die von jungen Menschen. Das bedeutet unter anderem, dass ältere Menschen komische, witzige Alltagssituationen oft gar nicht wahrnehmen und in der Folge immer weniger lachen. Menschen in Altenheimen fühlen sich oft einsam und entwickeln eine depressive Grundstimmung. Lachyoga kann sie wieder in Verbindung bringen mit der kindlichen Lust zu spielen und zu lachen. Dadurch erhöht sich die Lebensfreude und Lebensqualität. Einsamkeit ist auch außerhalb von Altenheimen ein Thema von Senioren. Das Lachen in der Gruppe bietet vollkommen unkompliziert die Möglichkeit, mit anderen Menschen gemeinsam fröhlich zu sein.

Gibt es Gründe, die gegen eine Teilnahme sprechen? Heidel:

Ein heftiger Lachanfall kann für den Körper anstrengend sein. Es werden viele Muskeln bewegt, der Blutdruck steigt kurzfristig an. Mit einem unbehandelten Bluthochdruck sollte man also nicht teilnehmen. Langfristig kann sich regelmäßiges Lachyoga positiv auf den Blutdruck auswirken. Bei einer psychischen Erkrankung kann die Dynamik der Gruppe den Einzelnen überfordern. Und natürlich sollte man nicht mit einem ansteckenden Virusinfekt teilnehmen oder kurz nach einer OP. Wer unsicher ist, sollte seinen behandelnden Arzt fragen.

Warum praktizieren Sie persönlich Lachyoga?

Heidel:

Zuallererst weil es mir viel Spaß macht. Beim Lachyoga entsteht ohne Mühe eine entspannte, spielerische Leichtigkeit. Ich fühle mich wach und lebendig, was gibt es Schöneres. Lachyoga ist ein guter Ausgleich zu meinem oft auch anstrengenden

Arbeitsalltag und ein gutes Mittel gegen negativen Stress. Natürlich gibt es auch »vernünftige« Gründe. Lachen ist gesund. Inzwischen ist dies wissenschaftlich belegt durch die Gelotologie (Wissenschaft vom Lachen). Ich nutze Lachyoga auch zur aktiven Gesundheitsvorsorge. Und dann hab ich auch noch gehört, dass Lachen schön macht und jung hält...

Haben Sie eine Lieblingsübung?

Heidel:

Es gibt unzählige Lachübungen und eine Lieblingsübung auszusuchen ist nicht leicht. Was ich besonders mag, ist im Freien zu lachen. Seit 2008 organisiere ich Lachspaziergänge. Wir verbringen etwa zwei Stunden in der Natur, wandern ein bisschen und an besonders schönen Plätzen machen wir unsere Übungen. Dabei wird unsere Atmung vertieft und unser Blut mit viel Sauerstoff angereichert. Bisher waren alle begeistert.

Welche Übungen können unsere Leser machen?

Heidel:

Alle Übungen können im Grunde auch alleine Zuhause gemacht werden. In meinen Gruppen geben wir uns Tipps, wie das Lachen mehr Raum im Alltag einnehmen kann, wie wir uns daran erinnern können, das Lachen nicht zu vergessen. Man kann sich Smilies oder Fotos von lachenden Menschen aufhängen. Unter der Dusche lachen oder auch nur so tun als ob, bringt uns gutgelaunt in den Tag. Lustige Filme anschauen, mit Kindern lachen oder zwischendurch bewusst die Mundwinkel nach oben ziehen. All das kann unser allgemeines Wohlbefinden erheblich steigern. Probieren sie es einfach einmal aus!