



## Lach mal wieder – Zwerchfellbewegung und Gesundheit

Bei der Durchsicht der Inhalte meiner Veranstaltungen zu den Kongressen der letzten Jahre, die sich alle um das Thema Stimme bzw. um Themen aus den Bereichen der gesprochenen und gedachten Sprache bewegten, fiel mir auf, dass ein wichtiger Aspekt noch nicht genügend Würdigung gefunden hatte, nämlich die Zwerchfellbewegung. Sie ist in punkto Stimmbildung und Sprechen sehr wichtig, weil durch das Zwerchfell die Atembewegung realisiert wird, was, wenn richtig ausgeführt, die entscheidende Voraussetzung für das Bilden einer tragfähigen, kräftigen und wie auch immer gewünschten gesunden Stimmgebung ist.

Auffällig sind bei der Beschäftigung mit dem Thema Zwerchfell 2 Dinge:

1. hat die medizinische Forschung für fast alle Bereiche, die mit starker Zwerchfellbewegung zu tun haben, entdeckt, dass sie das Immunsystem stärken.
2. viele Tätigkeiten, die mit starker Zwerchfellbewegung einher gehen, führen zu angenehmen Zuständen

**(siehe Mindmap „Tiefe Zwerchfellbewegungen“)** bitte hier einfügen

Ausdauersportler sprechen davon, dass sie in eine Art Rausch kommen können, der verursacht wird durch körpereigene Opiate, Morphine, Amphetamine, Endorphine ...

Bei vielen Entspannungstechniken, wie auch im Yoga, spielen tiefe Atmung über die „Mitte“, also intensive Zwerchfellbewegung, eine große Rolle.

Wer sich allein oder in Gruppen dem Singen hingibt, was ja leider immer weniger Menschen selbst tun, weiß, dass nach einer Phase längeren Singens ebenfalls eine Art Rausch, bis hin zu einem euphorischen Wohlgelauntsein, zustande kommt.

Ähnlich wie beim sexuellen Vergnügen, was naturgemäß mit tiefer Zwerchfellbewegung einher geht.

Und natürlich wie beim Lachen.

So stieß ich anlässlich des Weltlachtages (jeder 1. Sonntag im Mai eines Jahres) auf die Lachyoga-Bewegung und begann mich dafür zu interessieren. Und so wurde aus dem Vorhaben einer reinen Veranstaltung zum Thema „Zwerchfell“, die Idee eine Veranstaltung zum Thema „Lachen“ anzubieten.

Im NLP gehen wir davon aus, dass wir am besten in der Lage sind unser Leben zu meistern, wenn wir in ressourcervollen Zuständen sind. Demzufolge suchen wir immer nach Möglichkeiten dahin zu kommen. In NLP-Practitioner-Ausbildungen haben wir versucht, dadurch, dass alle Teilnehmer dazu angeregt wurden Witze zu erzählen, die Stimmung ressourcervoller zu gestalten, was nur bedingt gelang.

Beim Lachyoga wird über gezielte Übungen das Lachen angeregt und somit alle Prozesse in Gang gesetzt, die auch beim unwillkürlichen Lachen zustande kommen, und man damit bewusst die positive Wirkungen tiefer Zwerchfellbewegungen erzielen kann.

**(Siehe Mindmap „Positive Wirkungen tiefer Zwerchfellbewegungen“) bitte hier einfügen**

Übrigens, da der Kongress in Köln stattfand, die Zeitschrift „Men's Health“ hatte in diesem Jahr eine Untersuchung veröffentlicht, wie sich die Lachdauer der Deutschen unterscheidet. Darin wurde festgestellt, dass die Rheinländer am meisten lachen. Ca. 10 bis 12 Minuten am Tag. Die Kölner Männer lachen nach einer Meldung von AFP/ddp am längsten in Deutschland, nämlich 10:34 Minuten.

Wissen Sie, wieviel die Berliner lachen?

Kinder lachen am Tag ca. 400 mal. Was glauben Sie, wie oft Erwachsene lachen?

Es gibt inzwischen auch eine Wissenschaftsrichtung, die sich mit den Auswirkungen des Lachens beschäftigt, die Gelotologie. Man hat z.B. an der Universität Nürnberg erstaunliche Forschungsergebnisse mit Bluthochdruckpatienten erzielt ...

Ich selbst hatte mein eigenes Erlebnis mit dem willkürlich herbei geführten Lachen während meiner Ausbildung an der Schauspielschule. Weil wir, d.h. eine Mitstudentin und ich, dem Schauspieler und Regisseur Carl-Herrmann Risse zu verkrampft schienen, forderte er uns auf: „Lacht mal.“ Wir schauten etwas dumm aus der Wäsche. Aber wir fingen an, sehr zum anfänglichen Missfallen unseres Meisters, verkrampft zu lachen. Der rannte bloß auf dem Flur hin und her und rief immer „Lachen!“ ...

Apropos Theater. Ich hatte das Glück und Vergnügen einmal mit Konrad Zschiedrich, einem direkten Brecht-Schüler, zu arbeiten. Der erzählte gern von seiner Zeit bei Brecht am Berliner Ensemble. Unter anderem von der Dramatisierung des Romans von Bruno Apitz „Nackt unter Wölfen“, der als Verfilmung durch Frank Beyer weltweite Beachtung erlangte. Und Bruno Apitz hat dabei geäußert, dass es in seinem Leben keine Zeit davor und danach gegeben hat, in welcher er mehr gelacht hat, als während der Zeit im KZ Buchenwald. Das hört sich sehr merkwürdig und makaber an aber ...

Übrigens wird als Erfinder der medizinischen Wirkung des Lachens ein Wissenschaftsjournalist namens Norman Cousins genannt. Dem die Ärzte wegen eines sehr schmerzhaften Rückenleidens fast keine Heilungschancen mehr einräumten und der sich darauf überall lustige Filme lieh und sich tagelang anschaute oder lustige Bücher vorlesen ließ. Er hatte davon gehört, dass negative Gemütsstimmungen Krankheiten verschlimmern können und versuchte einfach den Umkehrschluss ...

Schon der berühmte Arzt Albert Schweitzer soll Patienten absichtlich zum Lachen gebracht haben, wenn er in der Therapie nicht mehr weiter wusste ...

Und der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 die ersten öffentlichen Lachsessions in Parks in Bombay veranstaltet und dem Ganzen eine Form gegeben, die in der Tradition des Yoga steht. Und nannte das Ganze „Hasya-Yoga“ (Hasya = Lachen)

Dabei spielen immer wiederkehrende Übungen eine Rolle, wie auch reine Lachübungen, in welchem man über die Vorstellung von bestimmten Situationen in ein Lachen hinein kommt.

Die beiden immer wiederkehrenden Übungen sind zum einen das sanfte Klatschen in die Hände, wobei viele Akkupressur-Punkte stimuliert werden. Dabei werden dann die Silben Hoo-Hoo-Ha-Ha-Ha artikuliert. Ungefähr in dem Rhythmus, in welchem in den siebziger

Jahren aus Protest gegen den Vietnam-Krieg „Hoo-Hoo-Ho-Chi-Minh“ skandiert wurde, aber eben Hoo-Hoo-Ha-Ha-Ha.

Danach wird zum zweiten eine Atemübung durchgeführt, bei welcher die Arme weit ausgestreckt werden (Bei Dr. Kataria nach oben - ich halte das für nicht geeignet für eine gute Zwerchfellatmung und empfehle daher die Arme zur Seite und nur leicht erhoben auszustrecken, als wenn man die ganze Welt umarmen wollte) - dabei wird tief eingatmet und anschließend lässt man den Oberkörper sanft nach vorn fallen (leicht die Knie dabei beugen) und die Luft heraus fließen. Anschließend füllt man beim Aufrichten in die „Weltumarm-Position“ die Lungen wieder voll mit Luft, um anschließend sie wieder beim fallen lassen auszutmen ... Das ganze so ca. 5 mal.

Und nun zu den eigentlichen Lachübungen. Wir haben auf dem Kongress eine Anzahl davon durchgeführt, die ich hier kurz beschreiben möchte.

Bei den Übungen bewegen sich in der Regel die Teilnehmer durcheinander im Raum und nehmen sich gegenseitig z.B. als Anlass oder Inspiration zum Lachen.

1. **Stilles Lachen**

Ein Lachen „in sich hinein“ ohne Ton - später mit Ton mit geschlossenem Mund - „Hinter vorgehaltener Hand“

2. **Begrüßungslachen**

So tun, als ob man einen alten Bekannten wieder trifft und mit herzlichen Lachen begrüßt, begleitet von einem Händeschütteln

3. **Lachknopf**

So tun, als ob man an der Stirn einen Knopf hätte, mit dem man das Lachen anschalten kann. Diesen Knopf den anderen zeigen

4. **1m-Lachen**

Zeigen, als ob man einen großen Fisch gefangen hätte und diesen lachend den anderen zeigen

5. **1cm-Lachen**

Sich über etwas lustig machen, was besonders klein ist

6. **Lachspannung**

Mit dem Zeigefinger den Zeigefinger eines Partners berühren und dabei entlädt sich das Lachen

7. **selbst auf die Schulter klopfen**

Schau mal, wie gut ich bin ;-) Hohoho...

8. **Mei Mei Finger**

Mit dem Zeigefinger eine seitliche Bewegung ausführen und einem Partner signalisieren (so tun als ob): Ich habs gesehn, du Schlingel, du ...!!!

9. **Italienisches Begrüßungslachen**

Wenn man eine Frau begrüßt, entweder pathetisch Madonna oder Maria rufen, die Arme auseinander reißen und sich anschließend an den Händen fassen und dabei Lachen. Männer heißen Giovanni oder Luigi.

10. **In die Welt hinaus lachen**

Mit drei Anläufen mit der ganzen Gruppe erst vorgebeugt und dann die Arme nach oben reißen und gemeinsam ein Lachen in die Welt hinaus schleudern.

Bei allen Übungen spielt das NLP-Prinzip „Mal so tun als ob“, Dr. Kataria: „Fake it until you make it“, eine wichtige Rolle. Es wird dieses Prinzip in der Literatur ausdrücklich erwähnt als aus dem NLP stammend. (Hört, hört !)

Übrigens hat Dr. Kataria auch mit dem Witze erzählen begonnen und dabei festgestellt, dass die Witze irgendwann nicht mehr ziehen. Und so kam er auf die Entwicklung von Lachyoga.

... dass Albert Schweitzer die Patienten zum Lachen gebracht hat, war mir neu. Nicht aber, dass es im NLP-Bereich Therapeuten gibt, die bewusst ihre Klienten über das Lachen in Ressourcen führen. So z.B. Frank Farrally oder unser NLP-Vater Richard Bandler.

... der Journalist Norman Cousins heilte übrigens sein Rückenleiden mit dem Lachen und begründete, durch das Aufsehen, das er damit erregte, eine neue Wissenschaftsrichtung, die Gelotologie. Seither wird intensiv an der Erforschung der positiven Wirkungen des Lachens geforscht. Wir können gespannt sein, was da noch zu Tage kommt. Über förderliche Wirkungen bei Krebspatienten wurde auch schon berichtet.

... Bruno Apitz ergänzte seine Behauptung, er hätte nie wieder und nie davor soviel gelacht wie im KZ Buchenwald durch den Satz: „Wer nicht mehr lachen konnte, war am nächsten Tag tot.“ Klingt für uns seltsam. Aber wer von uns kann das widerlegen?

... Charly Risse, wie wir ihn nannten, war nach ca. einer halben Stunde zufrieden mit dem Klang unseres Lachens. Seit dieser Tortur an der Schauspielschule können wir ohne Grund lachen. Ist ja auch nützlich für Schauspieler und überhaupt, wie wir jetzt wissen ;-) oder haben Sie andere Erfahrungen?

... an der Uni Nürnberg hat man mit zwei Gruppen getestet, ob Lachen heilend auf Bluthochdruckpatienten wirkt. Die eine Gruppe machte einfach Gymnastik und die andere Gruppe statt dessen Lachyoga. Die Ergebnisse waren überraschend. Lachyoga senkt dauerhaft den Blutdruck. Schön zu wissen, oder?

... Kinder lachen am Tag 400 mal und Erwachsene? Nur noch 15 mal.

... und wie lange lachen im Durchschnitt die Berliner? Halb soviel, wie die Kölner, nämlich nur ca. 6 Minuten. Der anderen benannten Meldung zufolge lachen Berliner Männer 8:32 Minuten. Es wär bestimmt schön, wenn der durchschnittliche Berliner mehr laut lachen würde, dann würden wohl die ausgefahrenen Ellbogen etwas abnehmen - würde ich mir so sehr wünschen ,,

Übrigens gibt es inzwischen in ca. 40 Ländern der Welt über 5000 Lachclubs und es werden immer mehr. Sicher gibt es Lachgruppen, die sich wöchentlich treffen, auch in ihrer Nähe ;-) Schauen Sie doch mal hier: [www.lachclub.info](http://www.lachclub.info)

weitere Websites zum Thema:

[www.hoho-haha.de](http://www.hoho-haha.de)

[www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)

[www.daedalus-institut.de](http://www.daedalus-institut.de)

oder mit Audios, Videos und Fotos von der Kongressveranstaltung:

[www.daedalus-institut.de/Aktuelles/DVNLP-Kongress/dvnlp-kongress.html](http://www.daedalus-institut.de/Aktuelles/DVNLP-Kongress/dvnlp-kongress.html)