

## **Zieh Dein buntes Lachkleid an! Ein Plädoyer für mehr Lachen im Alltag**

### **Irene Thelen-Denk**

#### Wie war Dein Weg zum Lachyoga?

Als ich vor vielen Jahren im Philosophieunterricht das Thema „Glück“ behandelte, fiel mir ein Bericht über Madan Kataria und seine indischen Lachyogaaktivitäten in die Hände. Ich fühlte mich berührt davon. Deutlich später hörte ich, dass es Lachyoga inzwischen auch in Deutschland gab, und 2013 ergab sich die Gelegenheit, in der Lachyogagruppe, die meine Schwester Doro Müllender in Viersen besuchte, einmal mitzulachen. Kurz darauf machten wir gemeinsam die Ausbildung zur Leiterin. Seither unterrichte ich Lachyoga in Frauengruppen und Senioreneinrichtungen und durchgängig an der VHS. Mit dieser Erfahrung bekam ich Lust, einen Lachclub zu gründen. Den habe ich aber nach einem knappen Jahr leider wieder einstellen müssen, weil es in meiner Nähe keine Lachyogis gibt, die mich dabei unterstützen konnten. Inzwischen sind Doro und ich Lachyogalehrerinnen und bilden mit viel Freude gemeinsam Lachyogaleiter und -innen aus. Das Lachen hat sich über die Jahre immer mehr in meinem Leben ausgebreitet – ein Prozess, den ich täglich außerordentlich genieße.

#### Wie entstand die Idee für dein Projekt: „Alltagslachen?“

Vielleicht war Madan Katarias Aufruf an die Mitglieder seiner Lachyogafamilie, täglich auch alleine zu lachen, meine Inspiration. Lachen und Lachyoga sollen einen festen Platz im persönlichen Tagesablauf bekommen - so wird es jedem frisch ausgebildeten Leiter nahegelegt: Gleich morgens solle man am besten schon fünf Lachübungen machen. Eigentlich logisch - wer möchte nicht energetisiert von einem Cocktail aus Glückshormonen in den Tag starten? Ich suchte allerdings eine natürlichere oder organischere Art, das Lachen in meinem Tagesablauf zu verankern, anstatt noch einen Punkt mehr auf meine chronisch zu lange To-Do-Liste aufzunehmen... Kleine Lachlichter blitzten eh schon hier und da auf! Beim Radfahren überkam mich oft die Lust, laut zu lachen, oder die Sonne lachte, und ich lachte zurück. Ähnlich am Steuer –Kennzeichen wie HA -, HO-, oder HH waren für mich plötzlich ein willkommener Lachanlass, der – ich wohne in der Nähe von Hamburg – je nach Verkehrslage auch mal einige volle Minuten mit Lachen füllte. Mein Bedürfnis, in die Welt hinein zu lachen und dadurch in Kontakt mit meiner Energie und Lebensfreude zu kommen, wurde immer spürbarer. Und so kam eines zum nächsten, Ideen purzelten mir nur so zu! Bald hing ein großer, leuchtend gelber Smiley an der Kellertreppe, der mich daran erinnert, dass ich in erster Linie zum LACHEN in den Keller gehe; und lachend hole ich dann das Wasser aus dem Kasten, regle die Heizung herunter oder hänge die Wäsche auf. Und seit ich einen Artikel über die negativen Auswirkungen langen Sitzens gelesen habe, lache ich auch gerne, wenn ich vom Schreibtisch aufstehe und ein paar Schritte gehe oder um einen Schluck Wasser in der Küche zu trinken. Wer sich Gutes tut, hat gut lachen!

## Beeinflusst diese persönliche Schwerpunktsetzung Deine Lachtreffs?

Auf jeden Fall! Ich sehe meine Praxis als Lachyogalehrerin so, dass ich die Teilnehmer von Anfang an über den Besuch des Lachtreffs hinaus motivieren möchte, selbst zu mehr Freude in ihrem Leben und zu einer heiteren Grundgestimmtheit beizutragen. Ich versuche, die Lachyogastunde in dem Sinne „durchlässig“ zu machen, dass eine Verbindung zum Alltag eröffnet wird. Wenn die Teilnehmer den Weg zu erfrischenden, täglichen Lacherfahrungen dann für sich erkennen, wird die Wirkung des Lachyoga viel nachhaltiger! Insofern läuft das Thema ‚Alltagslachen‘ bei der Planung meiner Lachangebote stets als roter Faden mit. Aus dem klassischen Bestand an wertebasierten Lachübungen, wie dem *Fehlerlachen* oder *Streit- und Verzeihungslachen*, mit deren Hilfe Leichtigkeit in spannungsgeladene Situationen gebracht werden kann, lässt sich bestens schöpfen. Das *Anerkennungslachen*, das mithilfe verschiedener lobender Gesten wie dem erhobenen Daumen oder gegenseitigem Schulterklopfen Zustimmung und Würdigung ausdrückt, begleite ich stets mit der Ermunterung, es in der Familie oder im Kollegenkreis einzusetzen und weiterzugeben. Die Sequenz *Lachend den Tag beginnen* ist vom *Aloha-Morgengruß* über die *Lachdusche* bis hin zum *In den Spiegel-Lachen* und *Sich umarmen und liebhaben-Lachen* die perfekte Inspiration für das Lachen zuhause und kommt immer wieder gut an. Ebenso tauglich sind das *Haushaltslachen*: hier werden ungeliebte Arbeiten wie Staubsaugen oder Toilette Putzen lachend zum gemeinsamen Spiel, und das heitere Köcheln einer *Lachsuppe*, zu der jede/r seinen Senf oder sein Soja dazu gibt. Außer Haus ist das *Rote-Ampel-Lachen* alle Tage anwendbar und ein wunderbarer Blutdrucksenker! Nett auch die Variante, der schließlich grünen Ampel einen Luftkuss zuzuhauchen und dann noch einmal von Herzen zu lachen. Mit diesem Repertoire kann jeder nach Lust und Laune seinen ‚Freu-Muskel‘ trainieren und seine Lachpower im eigenen Tempo weiter ausbauen.

## Wie reagieren die Menschen?

Manchmal denke ich, dass die Aufmerksamkeit in der Gruppe besonders intensiv ist, wenn es um Lachen im Alltag geht. Der Wunsch, viel öfter als nur im Lachtreff herzlich zu lachen wird hier sehr deutlich. Oft bitten Teilnehmer mich, Übungen wie die lachende Tagesbegrüßung in Kopie zu verteilen, oder sie wünschen sich bestimmte wertebasierte Lachübungen oder eines der kleinen wertebasierten Rituale für Vergebung oder gegen Scham, Schuld, Bedauern, Bewerten. Sich weiter zu entwickeln und zu wachsen ist eine zentrale menschliche Grunderfahrung und auch ein Bedürfnis, das schon aus unserer Zeit im Mutterleib herrührt. Lachyoga bietet hierfür einen fruchtbaren Boden und jede Menge Naturdünger ;-).

Einige Menschen aus meinen Lachgruppen fangen laut und fröhlich an zu lachen und es gibt eine lachende, warme Umarmung, wenn wir uns in der Stadt begegnen. Genauso am Telefon – erst einmal laaang und herzlich lachen, den Augenblick feiern, dass wir ‚verbunden‘ sind - soviel Zeit ist dann da. Auch im Alltag meiner Lachyogis geschieht so Einiges. Über die Monate hellt sich manche Miene auf, und eine junge Frau erzählte mir am Ende ihres ersten Lachyoga-VHS-Kurses strahlend: „Mein Mann hat gesagt, ich habe mich so verändert. Er sagt, ich lache jetzt viel mehr!“ - So habe ich die Gewissheit, ich bin auf einem richtigen Weg!

## Kannst Du uns einige neuere Ansätze für das Lachen im Alltag vorstellen?

Auf dem 2. Lachyoga-Connect-Treffen im Juli 2016 haben wir in einer Arbeitsgruppe unser bestes Denken zusammengebracht und alltagstaugliche Lachanlässe zusammengetragen. Wunderbar beispielsweise das *Vorlasslachen* aus Oldenburg: An der Rolltreppe, an der Supermarktkasse, beim Einsteigen in einen Bus – Gelegenheiten, jemanden freundlich vorzulassen gibt es genug. Lachend freuen wir uns, nicht der Alltagshetze verfallen zu sein! Ähnlich frech und fröhlich: das *Nochmal-gut-gegangen-Lachen*. „Ich hätte FAST meine Brille im Hotel vergessen!“ „Ich hätte mir UM EIN HAAR den Knöchel verknackt!“ „Oh, GERADE NOCH habe ich meine Lieblingstasse aufgefangen, die vom Küchentisch fallen wollte.“ Herzliches, befreiendes Lachen verwandelt die Schrecksekunde in einen kleinen oder auch längeren Glücksmoment. Mit der Zeit habe ich gelernt, sogar einige tatsächliche Missgeschicke, je nach Tagesform!! in einen Lachtreffer zu verwandeln – der Alltag gibt zuverlässig die Vorlagen.

Dann ist da noch das *NACH-Sachen-Lachen*. Es hat seinen Platz, wenn wieder einen Punkt auf der To-Do-Liste abgehakt werden kann: Ein Anruf ist erledigt, der Schreibtisch aufgeräumt, die Wäsche wegsortiert. Belohne dich mit einem fröhlichen und befreienden Lachen und lache noch einmal extra, weil du mit jedem Lachen dein Immunsystem stärkst! Aus Köln kommt die Empfehlung, einen kleinen, runden *Lachteppich* in einer leuchtenden Farbe auf einen zentralen Platz in deiner Wohnung zu legen und beim Darübergehen: ‚HA! DER TEPPICH!!!‘ darf innegehalten und gelacht und im Lachen geschwelgt werden. Oder – aus Bochum: Berühre die *Türklinke* und lache, weil die Tür sich dir auftut, oder aus Berlin: Lache immer, wenn du deinen *Kühlschrank* öffnest und die guten Dinge dort herausholst oder wieder hineinräumst. Während die Freude – wie schon Goethe erkannte – alles in Bewegung bringt, was im Menschen ist, führt uns ihr Gegenpart, der Ärger, in die Stagnation, weil wir einer Situation anhaften und uns damit schaden. Unsere Sprache bringt das deutlich zum Ausdruck. Wie oft geben wir keinen Gedanken daran und sagen: „ICH ärgere MICH“, ohne uns dabei klar zu machen, dass wir unseren Ärger gegen uns selbst richten. Klug kann das nicht sein, gesund schon gar nicht, eher autoaggressiv... Ein Grund mehr, auch in Situationen, in denen wir bislang zum Ärgern neigten, das Lachen als Alternative in Betracht zu ziehen. Als zuverlässige Übungsanlässe bieten sich röhrende Laubpuster – für mich ein kraftvoller Anstoß zum Alltagslachen – Rasenmäher, Bandproben im Nachbarhaus oder der Kaffee, den ich unbedingt besorgen wollte und dann doch noch vergessen habe!

## Wie hat der rote Lachfaden in Deinem Alltag Dich selbst verändert?

Ich habe mich tatsächlich ziemlich verändert, seit ich regelmäßig Lachyoga mache und zudem noch dem Lachen mehr Raum im täglichen Leben gebe. Je mehr mein Lachen sprudeln darf, desto entspannter erlebe ich mich, und desto mehr habe ich das Gefühl, meine eigene Persönlichkeit freizugeben und mich mit meiner Kraft zu verbinden. Ich empfinde mich als mutiger, geerdeter und mehr im Gleichgewicht; und meine Kommunikation ist spielerischer und zugleich selbstbewusster geworden. Auf einer Postkarte las ich den Satz: „Je öfter ich lache, umso mehr erfüllt mich Heiterkeit, umso mehr bin ich ein glücklicher Mensch.“ Besser könnte ich meine eigenen Erfahrungen nicht beschreiben! Wenn ich lache, kann ich mich nicht mit Gedanken be-SCHWER-en. Kleine Ärgernisse

bringen mich nicht mehr aus dem Lot, seit es mir immer öfter gelingt, sie in ein Lachen zu kleiden und ihnen so ihre Schärfe zu nehmen. Und - JEDES Lachen lässt mich meine Lebendigkeit spüren, das genieße ich ganz bewusst. Es erfüllt mich wie ein frohes ‚JA‘ zum Leben und verankert mich im Hier und Jetzt. Kürzlich sprach eine Freundin von meiner ‚naturbeschwipsten Art‘. Ich habe mich gefreut! Die Wirkung der Lachhormone in meinem ‚System‘ ist anscheinend offensichtlich! Und weil jedes Lachen neues Lachen erzeugt, so wie Liebe mehr Liebe erschafft, ist es ein Segen, den ich mir selbst gebe. Wenn ich mit meinem Lachen verbunden bin, fühle ich mich auch stärker verbunden mit anderen und kann, wie Albert Einstein formulierte, „den Radius des Mitfühlens für andere ausweiten.“ Vorbei radelnd oder wenn es sein muss auch vom Auto aus auf die Fenster der Häuser schauend, denke ich an die Menschen, die hier leben und arbeiten und wünsche ihnen mit innerem Lächeln oder laut lachend Frieden, Liebe und Lachen.

### Was sind derzeit Deine Favoriten unter den Lachaktivitäten im Alltag?

Ja, tatsächlich probiere ich gerade fast täglich neue Lachanlässe aus! Besonders mag ich das *Loslassen-Lachen*. Tägliches Loslassen ist heilsam, denn es hilft, Stagnation zu vermeiden und den Überblick über unsere Angelegenheiten zu behalten. Ich lösche alte Mails auf dem PC, leere Chat-Verläufe, sortiere Kleidungsstücke aus für das Sozialkaufhaus oder nehme einen guten Roman aus dem Regal, um ihn an eine Freundin zu geben – all dies begleitet vom befreienden Loslassen-Lachen. So lade ich gleichzeitig Neues in mein Leben ein.

Ich mag es auch, beim Abschicken einer elektronischen Nachricht zu lachen! Das ist an manchen Tagen allein schon für ein paar Minuten Lachen gut, und es begleitet jede einzelne Nachricht mit positiven Energien. Ein *Hin-Lachen* zu einer Tätigkeit, die mir ein bisschen bevorsteht und mir ein leichtes Unwohlsein bereitet, hilft mir: bestimmte Telefonate, die Küche aufräumen, auch jemanden um Hilfe bitten gehört für mich manchmal dazu. Wenn ich dann den ‚Lachknopf‘ drücke, sieht meine Gefühlswelt wieder anders aus: Ich erlebe mich als machtvoll und gestaltend, und die Lachenergien sind für denjenigen, den ich anspreche, noch spürbar und erleichtern die Kommunikation.

Einen sportlicheren Akzent hat schließlich das *Auf-der-Stelle-Lachen*. Anstatt still stehend darauf zu warten, dass das Kaffeewasser kocht oder still zu stehen, während ich mich nach dem Duschen trocken reibe, trete oder jogge ich lachend auf der Stelle - und fühle mich um-gehen-d fit und froher. Gut tut mir das *Dankbarkeitslachen* – ich lache, wenn ich das Grün vor meinem Fenster sehe oder mich nach einem Arbeitstag auf einen leckeren Tee und eine Pause freue, oder wenn ich an meine Lieben denke, weil ich glücklich bin, so viele wunderbare Menschen in meinem Leben zu haben.

### Hast du noch spezielle Hinweise für die Leserin oder den Leser, der wie du ins ‚Lachkleid schlüpfen‘ möchte?

Mein Vorschlag wäre, zunächst mit dem Gedanken zu spielen, dass grundsätzlich immer Zeit zum Lachen ist. Zwar nicht um jeden Preis - wir alle kennen Situationen, in denen uns

das Lachen gründlich vergeht. Wenn man oder frau aber grundsätzlich in der Balance ist, oder auch wenn man bemerkt, dass man sich gerade häufiger über etwas ärgert oder das Kopfkino allzu beharrlich den falschen Film spielt, könnte das ein guter Zeitpunkt sein, sich dem Alltagslachen anzunähern.

Wie in der Lachyogaübung, bei der einer den anderen fragt: „Wie spät ist es?“ und die Antwort: „*Zeit zum Lachen*“ bekommt, kann der Blick auf die eigene Uhr zum Anlass für ein kleines Lachintermezzo genommen werden. Ein Smiley, angebracht neben den leuchtenden Ziffern der Küchenuhr, ist ein praktisches Lachsignal. Im Auto kann ein Smiley vom Armaturenbrett lachen oder um den Schaltknüppel hängen, und gestern habe ich einen Smiley auf den Badezimmerspiegel geklebt, so dass ich mich demnächst noch öfter fröhlich anlachen kann. Es braucht möglichst viele sichtbare Anker, um die neue Lachgewohnheit zu stärken.

Wenn du nicht alleine lebst, kann es eine Herausforderung sein, dein Lachen überhaupt hörbar zu machen. „Was sollen die anderen denken?“ ist DER Gedanke, mit dem wir uns zuverlässig vom eigenen Lach-entwicklungsprozess abhalten können. Oft ist die Sorge aber unbegründet. Als ich meinen Mann vor einiger Zeit fragte: „Du störst dich doch nicht daran, dass ich jetzt öfter laut lache?“ kam die nicht sehr ernst gemeinte Antwort: „Nein, ich denke nur immer, dass eine Ziege im Haus ist!“ Wir mögen Ziegen - so gab es also gleichzeitig eine Lachvorlage. Mach was draus: Lach was draus!! Wähle das Lachen, nimm jede Gelegenheit dazu.

Schließlich: Setze dir konkrete, realistische Ziele und schreibe dir einen TRAININGSPLAN! Wähle mit Vergnügen zwei Lachanlässe, die dir jeden Tag reichlich begegnen: das *Uhrblicklachen*, das *In-den-Spiegel-Lachen*, *Nach-Sachen-Lachen* oder ... oder... Und jedes Mal, wenn du gelacht hast, kannst du gleich noch ein ‚Sehr gut, sehr gut, JAAA!‘ hinterherschicken und noch einmal lachen. Konditioniere dich, bleib dran! Nach ein paar Tagen ergänzt du deinen Plan um einen weiteren Lachanlass – vielleicht ist das ein ganz eigener, der sich aus deinem einzigartigen Leben ergibt und den ich noch nicht kenne. Wenn du magst, schreib mir über meine Homepage [www.lachyoga-pinneberg.com](http://www.lachyoga-pinneberg.com) und erzähle mir davon! Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg.

(Vorabdruck eines Beitrags aus dem Kapitel „Aus der Praxis – für die Praxis“  
aus der Neuauflage des Buches „Lachen verbindet“ von Peter Cubasch)