

Lachend dem *SCHMERZ* begegnen



Lachen sorgt dafür, dass die Bösartigkeit des Lebens
uns nicht ganz und gar überwältigt!

Charlie Chaplin



www.lachyoga-sonne.de

Schmerzen machen nicht froh

Millionen von Menschen leiden in Deutschland an langanhaltenden chronischen Schmerzen.

Betroffene leiden nach einer gewissen Zeit jedoch nicht nur an den Schmerzen als solches, sondern auch an den körperlichen und seelischen Einschränkungen.

Oftmals entwickeln sich sorgenvolle Gedanken, Schlafstörungen, eine gedrückte, depressive Stimmung und letztendlich auch Konzentrationsschwierigkeiten.

Diese depressive Stimmung führt leider oftmals dazu, dass die Schmerzen wiederum intensiver, häufiger und belastender wahrgenommen werden.

Ein Teufelskreis!

Von daher ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von chronischen Schmerzen, die Stimmung zu verbessern. Manchmal kommen sogar Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva) zum Einsatz.

Manchmal reichen jedoch auch andere Maßnahmen aus bzw. unterstützen die klassische Psychotherapie.



„Lachen ist die beste Medizin!“

Dies sagt der Volksmund, und tatsächlich sind viele positive Auswirkungen von Lachen auch wissenschaftlich erforscht.

So stärkt es das Immunsystem, massiert und lockert die inneren Organe, reduziert Stresshormone, und vor allem steigert es die gute Laune.

Wer glaubt, dass man nur lachen kann, wenn man gute Laune hat, täuscht sich. Es geht auch anders herum! Lachen führt dazu, dass „Glückshormone“ ausgeschüttet werden, u.a. die sogenannten Endorphine (körpereigene „Morphine“/Opiate), welche auch dazu führen, dass Schmerzen weniger wahrgenommen werden.

Manchmal kann das regelmäßige und viele Lachen sogar dazu führen, dass chronische Schmerzen ganz verschwinden, aber in den meisten Fällen geht es darum, die Schmerzen nicht mehr so oft, heftig, intensiv und belastend zu erleben.



Die Heilung von Norman Cousins

In den 60er Jahren erkrankte der amerikanische Journalist Norman Cousins an einer schweren entzündlichen Erkrankung seiner Wirbelsäule, die mit so heftigen Schmerzen verbunden war, dass er kaum noch schlafen konnte.

Die damaligen Möglichkeiten der Medizin waren so eingeschränkt, dass man ihm nicht wirklich helfen konnte.

Aber er merkte, dass er für 2-3 Stunden schlafen konnte, nachdem er eine Zeit gelacht hatte.

Somit kam er auf die Idee, sich selber mit Lachen zu therapieren, mietete sich in ein Hotel ein, besorgte sich lustige Videos („Dick und Doof“, die „Marx-Brothers“ etc.) und stellte jedem Besucher die Bedingung, dass er oder sie ihn zum Lachen bringen müsse.

Langsam kam er wieder zu Kräften und genoss noch weitere 24 Jahre lang sein Leben.

Über diesen Genesungsprozess schrieb er ein Buch („Der Arzt in uns selbst“), was auch viele Wissenschaftler beeindruckte, die daraufhin anfangen zu erforschen, was das Lachen im Körper alles bewirkt.



Scherzen gegen Schmerzen

Nun fragen Sie sich vielleicht, wie soll ich denn nun mehr lachen?

Im Folgenden drei konventionelle Punkte die helfen können:

1. Sie dürfen jeden Tag lachen! Das hört sich banal an, ist es aber nicht. Sehr häufig lassen wir uns das Lachen verbieten, da es nicht angebracht erscheint zu lachen, gibt es doch so viel Leid auf der Welt. Mitgefühl haben ist wichtig. Und am besten leistet man auch einen Beitrag, dass die Welt etwas besser wird. Und trotz aller Krisen und Dramen im Leben, dürfen wir AUCH jeden Tag lachen. Man muss nicht, aber man darf. Und wenn man es nicht tut, hat man sich (meist unbewusst) dagegen entschieden zu lachen. Man kann sich jedoch auch anders entscheiden!

2. Umgeben Sie sich mit netten, freundlichen, wertschätzenden, dankbaren, lustigen Menschen, die Ihnen guttun, mit denen Sie gut lachen können und die Sie zum Lachen bringen. Und, wenn das zwischenmenschliche Verhältnis sich nicht verbessern lässt, reduzieren Sie den Kontakt zu den Menschen, die Ihnen nicht gut tun und die Ihnen womöglich das Lachen verbieten wollen. Man lacht 3000 % (!) mehr, wenn man sich einen lustigen Film in Gesellschaft von humorvollen Menschen betrachtet, anstatt ihn sich alleine anzuschauen. Lachen ist nicht zuletzt ein gesellschaftliches Phänomen.

3. Wenden Sie sich der lustigen Seite des Lebens zu. Schauen Sie sich heitere Filme an, lesen Sie ein humorvolles Buch, hören Sie sich Witze an, besuchen Sie einen Live Auftritt Ihres Lieblingskomikers.



Absichtliches Lachen: Lachyoga

Lachyoga ist in den vergangenen Jahrzehnten zu einer weltweit beliebten und in über 100 Ländern erfolgreich praktizierten Methode avanciert.

Es ist ein kraftvolles Werkzeug, das nicht nur Geschäftsleuten hilft, den Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren, sondern auch bei chronischen Schmerzen sehr hilfreich sein kann.

1995 hat ein indischer Arzt namens Dr. Madan Kataria diese bahnbrechende Methode entwickelt, mit deren Hilfe jeder von Herzen lachen kann, ohne von Humor oder Witzen abhängig zu sein.

Dass der Körper nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheiden kann, und man dieselben Resultate erzielt, konnte die Gelotologie (Lachforschung) aufzeigen.

Ihren Namen erhielt die Methode aufgrund der Kombination von angeregten Lachübungen mit Atem, Dehn- und Streckübungen aus dem Yoga.

Durch die forcierte Atmung werden der Körper und das Gehirn intensiv mit Sauerstoff versorgt. Lachen wirkt ähnlich wie Sport.

Dadurch fühlt man sich erfrischt und lebendig. Als Sahnehäubchen lässt uns die Ausschüttung von Glücksbotschaften das pure Glück empfinden und Schmerzen, Sorgen und Grübeleien treten in den Hintergrund.



Dr. Madan Kataria

Lachen braucht weniger Energie als ein ernstes Gesicht. Anton Gunzinger

Lachyoga: Wo, wann und wie?

Lachclub, Lachtreffs und Co

Eine regelmäßige, ehrenamtlich geleitete Lachyoga-Gruppe nennt man „Lachclub“. Diese finden meistens wöchentlich für 1 bis 1,5 Stunden statt. Oftmals wird nur ein kleiner Obolus verlangt bzw. man spendet ein paar Euro, damit die Kosten gedeckt werden können.

Alle Lachclubs stehen, nach Postleitzahlen sortiert, auf der Homepage: www.lachclub.info
Neben diesen ehrenamtlichen Lachtreffs gibt es auch kommerzielle Lachgruppen, Workshops und Seminare, welche man im Internet finden kann. Geben Sie in eine Suchmaschine, wie z.B. „Google“, Lachyoga und den Namen Ihrer Stadt ein. Ferner bieten auch immer mehr Volkshochschulen Lachyoga-Kurse an.



Es gibt sogar viele Lachclubs im Internet, wo meist jeden Tag für 20 Minuten miteinander gelacht wird. Eine aktuelle Liste dieser kostenlosen „Skype-Lachclubs“ befindet sich auf der Homepage: www.lachyoga-sonne.de, Menüpunkt: „Lachyoga“ und dann „Lachclub“.



Ausbildung an zwei Tagen

Falls Sie intensiver Lachyoga erleben, mehr darüber erfahren und ggf. selber Lachyoga anbieten möchten, besteht die Möglichkeit, sich an zwei Tagen zum Lachyoga-Leiter ausbilden zu lassen. Falls in Ihrer Nähe oder an Ihrem favorisierten Tag kein Lachclub angeboten wird, haben Sie so die Möglichkeit selber einen Lachclub zu eröffnen. Genau diese Motivation hatte auch der Autor, da es keinen Lachclub in Göttingen gab, er aber regelmäßig mit anderen Menschen Lachyoga praktizieren wollte.



Bücher, DVDs, CDs

Eine aktuelle Liste mit empfehlenswerten Produkten finden Sie auf der Homepage www.lachyoga-sonne.de, Menüpunkt: „Lachyoga“ und dann „Bücher, CDs und DVDs“. Für alle die keinen Zugang zum Internet haben empfehle ich an dieser Stelle dies:

Lachen ohne Grund

Dr. Madan Kataria

ISBN-10: 3928632930 - Der Klassiker von dem Begründer des Lachyogas.

Lachen verbindet

Peter Cubasch

ISBN-10: 3939621730 - Sehr informativ, schön illustriert und mit Audio-CD

Lachyoga - befreit für das Jetzt

Gabriela Leppelt-Remmel - 60 Übungen zum Mitlachen und zahlreiche Informationen.
Die DVD kann auch telefonisch bestellt werden: 040 / 6489239.

Lachyoga im Alltag

Wenn man regelmäßig Lachyoga z.B. in einem Lachclub betreibt, führt dies automatisch dazu, dass man auch im Alltag mehr lacht. Mit etwas Übung kann man Lachyoga jedoch auch im Alltag praktizieren. Zum Beispiel in dem man bestimmte Tätigkeiten (staubsaugen, duschen, während man auf seinen Kaffee wartet, beim Abwaschen, ...) mit absichtlichem Lachen kombiniert. Auch beim Autofahren (das Auto ist, neben der Dusche, eine „narrenfreie Zone“, wo sich Menschen mehr trauen als woanders). Besonders, wenn man gestresst ist, sich ärgert und sich Sorgen macht, ob man pünktlich ankommt, hilft das Lachen sehr. Diese vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten werden bei einer Ausbildung und in einem Tagesworkshop vermittelt.



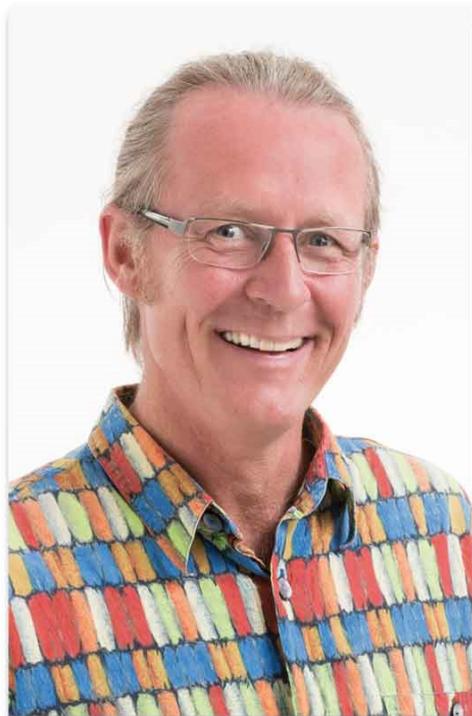
Ich hoffe, ich konnte Sie motivieren mehr, und trotz,
oder gerade wegen Ihrer chronischen Schmerzen zu lachen,
und vielleicht habe ich Sie auch neugierig machen können, Lachyoga auszuprobieren.

Das würde mich sehr freuen für Sie!

Gute Besserung und bewahren Sie sich Ihre gute Laune bzw. tun Sie etwas dafür!

Ihr Lachyoga-Master-Trainer / Lachtherapeut

Egbert Griebeling



Jahrgang 1968
Seminarleiter seit 1999
Lachyoga-Master-Trainer / Lachtherapeut
Heilpraktiker für Psychotherapie
Tanztherapeut / Bewegungstherapeut
Stressmanagement-Trainer
Kursleiter für Autogenes Training
ehem. Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivmedizin



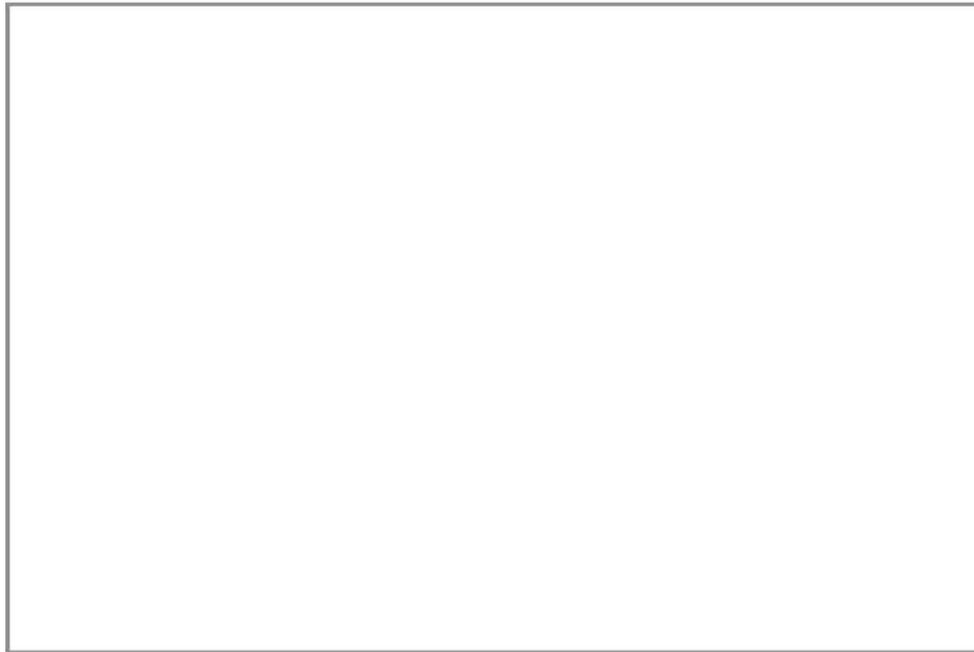
www.lachyoga-sonne.de



Lachyoga-Institut Sonne (LIS)
Egbert Griebeling
Sandersbeek 23
D-37085 Göttingen
Tel.: 0551 / 531 472 6
Mobil: 0171 / 41 31 311
FAX: 0551 / 48 80 52 29
info@lachyoga-sonne.de
www.lachyoga-sonne.de

Schweizer Dependence:
Lerchenhalde 22
CH-8703 Erlenbach

Ihre Schmerzlinik



In Kooperation mit dem *Lachyoga-Institut Sonne*
Egbert Griebeling www.lachyoga-sonne.de

