

dtv

Lachen ist gesund und fördert die Kreativität. Denn beim Lachen werden vermehrt Glückshormone wie Endorphine, Dopamine und Serotonine freigesetzt, das Immunsystem gestärkt und die Stresshormone reduziert. Der indische Arzt Madan Kataria wollte die positive Wirkung des Lachens nutzen und entwickelte daher Lachyoga, um seine Patienten auch ohne Witz zum Lachen zu bringen. Christoph Emmelmann zeigt uns mit vielen einfachen Übungen, wie diese Methode funktioniert. Lachyoga macht glücklich und entspannt!

*Christoph Emmelmann* war über zehn Jahre selbstständig tätig, bis er mit vierzig aufgrund von Stress eine Herzoperation hatte. Danach entdeckte er Lachyoga für sich. Mittlerweile ist der Betriebswirt Buch- und Filmautor, Lachyoga-Therapeut und Trainer für Stressmanagement und autorisierter Ausbilder des Verbandes der deutschen Lachyoga-Therapeuten. Er gründete die ersten Lachschulen in München, Kitzbühel und Bern.

Christoph Emmelmann

# Das kleine Lachyoga

Mit Lach-Übungen **Buch**  
zu Glück und Entspannung

dtv

**Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)**

Von Christoph Emmelmann  
außerdem bei [dtv](http://dtv.de):  
Der kleine Krisenhelfer (34798)



Originalausgabe

August 2007

6. Auflage 2015

© dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagfoto: gettyimages/White Cross Productions

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Stone Serif 8,5/12,5'

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34429-6

# Inhalt

<b>Vorwort von Anne Koark</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	12
<b>Die wundersame Kraft des Lachens entdecken</b> .....	21
Das Prinzip der Spannung und Entspannung .....	24
Lachen und Humor .....	26
Bedingungen für Lachen und Glück .....	27
Die Macht unserer Verhaltensmuster .....	28
Das Lachen wieder aktivieren .....	34
Das tägliche Gedankenkarussell .....	38
Grundloses Lachen .....	42
Auswirkungen des Lachens auf unseren Körper .....	46
Ergebnisse der Lachforschung .....	47
Allgemeine Begleiterscheinungen des Lachens .....	48
Die sozialen Aspekte .....	49
Die Einzigartigkeit jedes Tages durch Lachyoga erleben .....	51
Die vier Typen des Lachens .....	54
Der Sturmtyp .....	54
Der Sonnentyp .....	55
Der Gewittertyp .....	55
Der Regentyp .....	56

<b>Lachyoga in der Praxis</b> .....	58
Vorbereitende Übungen .....	60
Die »Ho Ho Ha Ha Ha«-Übung .....	60
Die Atemübungen/Tiefes Atmen .....	61
Lachyoga mit sich selbst .....	64
Das Anerkennungslachen .....	67
Die »Ho Ho Ha Ha Ha«-Übung .....	67
Das befreiende Lachen .....	67
Das Bärenlachen .....	68
Die »Ja«-Energieübung .....	68
Lachyoga mit dem Partner .....	71
Mit einem lachenden und einem weinenden Auge ..	72
»Ho Ho Ha Ha Ha«-Cherie .....	73
Das Vorbeugelachen .....	73
Das Bärenlachen zu zweit .....	74
Das Fechtlachen .....	74
Das Fehlerlachen .....	75
Das Vertrautheitslachen .....	77
Lachyoga in der Gruppe .....	78
Was ist Lachyoga in der Gruppe? .....	78
Das Begrüßungslachen .....	79
»Ho Ho Ha Ha Ha«-Kreisel .....	80
Kauderwelsch-Lachen (Giberisch) .....	80
Milchshake-Lachen .....	81
Das Löwenlachen .....	82
Der Lachstern .....	82
Aufsteigendes Lachen .....	83

Lachyoga im Arbeitsleben .....	85
»Ho Ho Ha Ha Ha«-Frühstück .....	86
Das Hüftlachen .....	86
Sich die Hücke voll lachen .....	87
Schimpflachen .....	87
Das Verzeihungslachen .....	88
Das Abklatschen .....	88
<b>Nachwort zu den Übungen .....</b>	<b>90</b>
<b>Schlusszitat .....</b>	<b>92</b>
<b>Informationen rund ums Thema .....</b>	<b>93</b>
<b>Übungsverzeichnis .....</b>	<b>94</b>

*Nicht der Tage erinnern wir uns,  
sondern der Augenblicke im Leben.  
Deshalb schenke,  
wann immer es geht, ein Lächeln.  
Was du aussendest, kehrt zu dir zurück.*





## Vorwort von Anne Koark

Wie oft habe ich heute schon gelacht? Eine Frage, die wir uns selten stellen, die aber enorm wichtig ist. Einem deutschen Sprichwort zufolge steigert Lachen den Wert eines jeden Gesichtes. Und nur wer einem anderen eine Freude macht, lernt selbst die Freude kennen.

In unserem schnelllebigen Alltag sind wir daran gewöhnt, Ziele abzustecken, diese zu erreichen und uns anschließend neue Ziele zu setzen. Wir versuchen, ein professionelles Bild von uns zu präsentieren und einer Norm zu entsprechen, die von der Gesellschaft als wünschenswert angesehen wird. Wir rasen von Termin zu Termin und in all dieser Hektik vergessen wir uns selbst. Im Zeitalter der Wellness, bei der das höchste Prinzip ein verlängertes Leben mit besserem Aussehen ist, ist der Mensch bestrebt, so alt wie möglich zu werden. Aber warum soll ein langes Leben Vorrang über ein glückliches Leben haben? Die erste Art der menschlichen Kommunikation ist das Lächeln eines Babys. Lachen und lächeln sind Urinstinkte, die wach werden, uns beschützen und uns bereichern, die wir im Laufe des Erwachsenseins einfach vergessen. Das muss sich ändern.

Christoph Emmelmann hat sich mit seinem Buch über das Lachen auf einen Weg gemacht, der schon von Immanuel Kant als wichtig empfunden wurde:

*Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht  
gegen die vielen Mühseligkeiten drei Dinge gegeben:  
die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.*

Immanuel Kant



Mit seinem Buch zeigt Christoph Emmelmann uns nicht nur, wie wir ein fröhlicheres Leben haben können, sondern er zeigt uns auch, wie wir durch das Lachen unser eigenes Leben und auch das anderer Menschen gesünder machen können. Denn es ist bewiesen, dass das Lachen die Funktionsfähigkeit aller Organe durch erhöhte Sauerstoffzufuhr verbessern kann. Endlich eine Medizin, die Spaß macht!

*Humor ist die Medizin, die am wenigsten kostet  
und am leichtesten einzunehmen ist.*

Giovanni Guareschi



Christoph Emmelmann überzeugt mit gelebtem Lachen, denn er ist Lachyoga-Therapeut und Ausbilder, Trainer für Stressmanagement, Autorisierter Ausbilder des Verbandes der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V., Vorstand von HumorCare Deutschland e.V. ([www.humorcare.com](http://www.humorcare.com)) und der Gründer der ersten Lachschule in München. Als Betriebswirt des Handwerks war er über zehn Jahre selbstständig im Baumanagement tätig und musste sich aufgrund des Alltagsstresses einer Herzoperation unterziehen. Kurz danach entdeckte er das Lachen als Heilmittel und als Bereicherung seines Lebens. Seine Vorträge kennzeichnen sich durch lautes Gebrüll und Tränen des Glücks beim Publikum. Mit seinem Buch geht er den nächsten Schritt, in dem er uns einen Leitfaden für das tägliche Lachen zur Verfügung stellt. Und lachen ist bekanntlich ansteckend. Ein Virus, der uns und unsere Umgebung bereichert. Als Engländerin mit britischem Humor kann ich Christoph Emmelmans Vision eines lachenden Deutschlands nur unterstützen. Denn mit einem Lächeln wird alles leichter!

Ich wünsche jedem Leser dieses einmaligen Buches ein glücklicheres und damit wertvolles Leben!

Ihre



[www.anne-koark.com](http://www.anne-koark.com)

# Einleitung

Die Vögel zwitschern. Es ist ein etwas trüber Tag, Juni 2001. Ich liege im Bett des Deutschen Herzzentrums und habe viel, viel Zeit zum Nachdenken. Während ich hier liege, frage ich mich, wer ich bin und was mich im Leben wirklich glücklich macht. Ich bin im Krankenhaus, weil ich meine körperlichen Signale überhört habe, wie zum Beispiel monatelanges schmerzendes Ziehen im Rückenbereich der Schulter oder später eine schwere bakterielle Entzündung, die ich mit Aspirin verschleppte. Das alles hat dazu geführt, dass ich mit einer vorbelasteten Herzklappe, die ich mir durch eine Lungenentzündung in der Jugend zugezogen hatte, nun für eine neue Herzklappe in der Intensivstation antreten muss.

Als ich im Krankenhaus lag, kam mir immer wieder in den Sinn, dass ich gut fünfunddreißig Jahre vor meiner Einlieferung ins Krankenhaus ein richtiges munteres Kerlchen gewesen war. Ich genoss jeden Tag, sprang über alle Büsche und Sträucher, bis die Hosen zerrissen waren und meine Mutter deswegen immer wieder mit mir schimpfte. Aber alle diese Ermahnungen konnten mich nicht davon abhalten, meine Freiheit zu genießen, Spaß zu haben, mich zu bewegen, kreativ zu sein – ja, letztendlich Lebensfreude pur zu empfinden.

Ich erinnere mich, dass der Ernst des Lebens begann, als ich eine Lehre zum Flugzeugmechaniker machte. Es waren nicht die Arbeit an sich oder die Notwendigkeit, pünktlich zu sein, die mir diesen Ernst vermittelten. Es war das erste Mal, dass ich mir Gedanken um meine Zukunft machte und

Verantwortung für mich und meine Zukunft übernehmen musste – Dinge, um die man sich als Kind natürlich noch nicht zu kümmern braucht. Lebensfreude, Kreativität, Spaß und Freiheit waren noch da, vielleicht etwas eingeschränkter, aber noch reichlich. Was sich aber veränderte, waren die Gedanken. Sie waren nicht mehr so frei und nicht mehr so unbekümmert. Schließlich musste doch die Zukunft gestaltet werden!

Als diese Zukunftsgedanken auftauchten, orientierte ich mich automatisch an meinem Umfeld und der Erziehung. Das heißt, ich verhielt mich entweder genauso oder ich versuchte das Gegenteil von dem zu machen, was meine Eltern taten. Es schien nicht vereinbar zu sein: einerseits in die Zukunft zu schauen und sich orientieren zu müssen und andererseits Spaß am Leben zu haben und es zu genießen. Je mehr ich mich um die Zukunft kümmerte, desto weniger lachte ich und desto weniger freudige Situationen gab es in meinem Leben. Unsere Ausbilder waren streng, sie stellten Respektspersonen dar und ließen uns nicht viel Platz für Freude. In ihren Augen zählte nur die Leistung. Und bevor ich mich versehen konnte, befand ich mich im Strudel des Erwachsenseins und im Gestalten der Zukunft. Und je älter ich wurde, desto freudloser wurde der Alltag und desto größer wurde die Verantwortung. Nun hieß es: eine Wohnung mit der Freundin zu mieten, eine Meisterprüfung zu absolvieren, Studium zum Betriebswirt des Handwerks, Niederlassungsleiter, berufliche Selbstständigkeit, Heirat und schließlich ein Konkurs und eine Scheidung – und als Folge all dessen fand ich mich schließlich im Krankenhaus wieder.

Moment! Da stimmt doch etwas nicht: fünfundzwanzig Jahre Zukunft gestaltet ... mehr Leistungsdruck als Freude und Lachen, und das Resultat: Schmerzen, Zukunftsangst und wenig Perspektiven? Was ist da schiefgelaufen?

Während ich im Krankenhaus liege, und auch in den darauffolgenden Monaten, erfahre ich, dass ich nicht der Einzige bin, der eine solche Geschichte erlebt hat. Es gibt unendlich viele solcher Geschichten. Vielleicht ist dies gerade die Herausforderung des Lebens: Dass unser Leben eben nicht zu einer solchen Geschichte wird. Was mir an mir selbst und durch viele Gespräche mit Mitarbeitern aufgefallen ist, ist, dass die meisten Menschen, sobald sie sich in diesem Strudel des Denkens an die Zukunft oder Vergangenheit verlieren, ihre Lebensqualität und Lebensfreude herunter-schrauben und oftmals sogar krank werden. Das Lachen verliert sich allmählich – beim einen mehr, beim anderen weniger. Aber auch unsere Aufmerksamkeit im Umgang mit anderen Menschen und mit der Natur verliert sich. Und je weniger Lebensfreude wir empfinden, desto mehr unterdrücken wir unsere Gefühle wie z. B. Wut, Ärger, Angst oder Ohnmacht und kompensieren sie durch Rauchen, Alkohol, Fernsehen, Freizeitstress oder anderes. Die kleinen Dinge, die uns das Leben versüßen, treten in den Hintergrund. Wir hetzen von einem Termin zum anderen, von einer Freizeitaktivität zur anderen. *Bis unser Körper schreit: Wann bin ich jetzt endlich mal dran und nicht meine Zukunft?*

Während ich also im Krankenhausbett lag, fiel mir auf, dass ich mit meinen Gedanken wieder in der Vergangenheit oder Zukunft war. Irgendwann fragte ich mich, *was wohl*

*mein nächster Gedanke sein wird.* Volltreffer: Es kam kein nächster Gedanke! Ich war durch diese Frage in der Gegenwart. Jetzt fiel mir auf, dass auch die Vergangenheit und Zukunft immer in der Gegenwart sind und immer sein werden. Warum liege ich im Bett und bin nachdenklich, wenn ich doch mehr Lebensfreude suche? Stattdessen könnte ich genauso wie früher Späße machen – selbst dann, wenn ich Schmerzen habe. In diesem Moment entschied ich mich, mit meinen Gedanken nicht mehr so viel in der Vergangenheit oder Zukunft zu sein. Stattdessen versuchte ich, jede Gelegenheit zu nutzen, um im Krankenhaus und danach in der Rehaklinik ein Gefühl von Lebensfreude in mir und um mich herum zu erzeugen und zu verbreiten. Sei es bei den Schwestern mit einer umgeänderten Schlagzeile aus der Zeitung, oder indem ich Geschichten von witzigen Patienten aufgriff oder mich mit jüngeren Patienten umgab, die viel lockerer und fröhlicher waren als ich. Ich wollte Freude und Spaß, auch in meiner Situation. Im Fernsehen suchte ich mir alte Sendungen heraus, über die ich früher gelacht hatte, oder rief Freunde an und ließ mir positive Dinge oder Witze erzählen. Frisch entlassen aus der Rehaklinik stand ich ohne Wohnung da. Ich hatte meine alte Wohnung noch vor der Herz-OP gekündigt und durch den Krankenhausaufenthalt keine Möglichkeit, mich um eine neue Wohnung zu kümmern. Ich blieb in der Gegenwart, kaufte mir ein kleines Zelt und übernachtete auf dem Campingplatz. Ich hatte Glück mit dem Wetter, es war mittlerweile September. Zwischendurch schoss mir meine Situation wieder durch den Kopf: arbeitsunfähig, keine Wohnung. Wie wird meine

Zukunft aussehen? In solchen Momenten besann ich mich darauf, in der Gegenwart zu bleiben. Ich wusste, wenn ich aus der Gegenwart das Beste mache und trotz aller Umstände freudig gestimmt bin, sieht die Zukunft ähnlich aus. *Aus einem einfachen Grund: Die Zukunft wird auch Gegenwart sein.*

Mein körperlicher Zustand besserte sich zusehends und ich konnte wieder langsam beginnen zu arbeiten. Eine Wohnung kam, und trotz großer Schwierigkeiten gelang es mir, meine positive und optimistische Stimmung beizubehalten. Immer, wenn ich in die alten Gedankenmuster ver falle, besinne ich mich auf die Gegenwart. Ich stelle fest, dass es durch stetige Wiederholung möglich ist, eine positive Grundeinstellung in mir zu erzeugen und beizubehalten.

### *Die Entdeckung: Lachyoga*

Ich denke, es war kein Zufall, dass mich eine Freundin im November 2002 zu einem Lachabend in einen Münchner Lachclub ein lud. Hier erlebte ich, wie sich fünfzehn fremde Menschen innerhalb von kürzester Zeit unter Anleitung durch Lachyoga-Techniken, die aus Indien kommen, zusammen köstlichst amüsierten und in eine total entspannte und fröhliche Stimmung kamen. Das ist mir noch nie in dieser Art und Weise begegnet. Ich fühlte mich körperlich so wohl wie lange nicht mehr. Wir beschlossen, in der darauffolgenden Woche wieder zu den wöchentlichen Treffen zu gehen. Es waren etwas andere Personen da, aber das Ergebnis war dasselbe: Die Stimmung war nach kurzer Zeit wieder total



offen, fröhlich, entspannt und es wurde wieder herzlich gelacht. So ausgelassen und viel habe ich schon lange nicht mehr gelacht. Nun kam mein Unternehmergeist zum Tragen. Das wollte ich auch machen: andere Menschen zum Lachen bringen und selbst mitlachen. Gesagt, getan. Ich mietete ein Tanzstudio im Münchner Osten, rief Freunde an und veranstaltete mit zwölf Bekannten meinen ersten Lachabend. Ich machte einfach die Übungen nach, die ich auch als Teilnehmer gemacht hatte. Es klappte! Wir kannten uns zwar alle, aber jeder meiner Freunde bestätigte, schon lange nicht mehr so gelacht zu haben. Ich machte weiter und organisierte jede Woche einen Lachabend. Es sprach sich rum und immer mehr Leute kamen, auch Fremde. Ich wusste nun: Das ist meine Berufung! Lachen und Freude im Jetzt, in der Gegenwart zu verbreiten! Es folgte die Ausbildung zum Lachyoga-Therapeuten, danach Trainer für Stressmanagement. Meine ganze Erfahrung aus meinem bisherigen Berufsleben kann ich hier einsetzen: Wie sind Menschen? Wie funktionieren sie? Und wie kann man helfen, Probleme zu bewältigen, bzw. Hilfe zur Selbsthilfe geben? Durch viele Mitarbeitergespräche habe ich erfahren, dass es oft ausreicht, dem anderen offen und ehrlich zuzuhören und ihm als Spiegel zu dienen. Die Antwort weiß derjenige meistens selbst.

Ich gab in Fitnessstudios Schnupperabende, mit darauffolgenden Kursen, die meist über sieben Wochen gingen, einmal pro Woche eine Stunde. Was ich hier feststellen konnte, war wirklich erstaunlich. Es kommen Menschen aus allen Schichten, unterschiedlichsten Alters, jeder körperlichen Konstitution, Männer wie Frauen, vom Rentner bis zur Füh-

rungskraft, und sie alle entdecken, wie gut ihnen Lachyoga tut. Es entspannt sofort, durch die kombinierten und unbewusst spielerisch erzeugten Atem- und Dehnübungen entspannen sich die verkraampften Muskelpartien, Hemmungen werden abgebaut und Blockaden gelöst. Ich bekomme sehr gute Feedbacks von den Teilnehmern, sie berichten, dass sie auch im Alltag wieder fröhlicher werden. Sie trauen sich wieder, mehr zu lachen. Auch bei Teilnehmern, die vorbelastet sind, treten teilweise erstaunliche Besserungen ihres körperlichen Zustandes auf, von der Verringerung von Tinnitusbeschwerden über die Stabilisierung der Blutzuckerwerte bei Diabetikern bis hin zur Blutdruckstabilisierung und Blutdrucksenkung bei Bluthochdruckpatienten, der Besserung des Zustands bei Depression, Angst, psychosomatischen Erkrankungen, Sprachproblemen und Schlaganfällen. Auch bei Schmerzpatienten sind Verbesserungen zu beobachten. Vor allem der soziale Kontakt in der Gruppe bewirkt, dass die Teilnehmer wieder offener werden, die Hemmungen, sich nicht so zu geben, wie man ist, schwinden nach und nach. *Jeder darf so sein, wie er ist.* Alle wollen einfach fröhlich sein und die positiven Wirkungen des Lachens, Atmens und Dehnens genießen. Die eigene Grundstimmung im Leben positiv verändern, genau das passiert bei regelmäßigem Training mit Lachyoga. Um den Rahmen hierfür zu schaffen, gründete ich am 2. März 2005 die »Erste Münchner Lachschule«. Hier wird das Thema Lebensfreude durch Lachyoga-Kurse und -Seminare vermittelt.

Beim Lachen über uns selbst bekommt unser Problem ein Problem und alte Denkmuster lösen sich Stück für Stück

auf. Durch die Erfahrungen und das Feedback von Hunderten von Teilnehmern entwickelte ich das Seminar »Lebe dein Lachen«. Hier erkennen wir, wie sehr wir häufig eingefahrene Muster aus unserer Vergangenheit leben, die uns den Weg zu mehr Offenheit, Fröhlichkeit und Lebendigkeit blockieren. Machen wir uns dies bewusst, können wir Dinge, die uns blockieren, loslassen und holen uns damit wieder mehr Lebensqualität ins Leben, und vor allem mehr Humor, Freude und gesundes Lachen. Da auch zunehmend Selbstständige und Führungskräfte zu den Lachyoga-Kursen kommen, kam ich zu dem Thema »Management by Freude – die Führungskompetenz im neuen Jahrtausend, Quelle von Produktivität und Kreativität« und konzipierte hierzu einen Vortrag und einen Kurzworkshop, den Firmen buchen können. Klar ist, dass mich eine große Lebenskrise zu diesem Thema geführt hat, *die mich gelehrt hat, niemals aufzugeben* und vor allem in der Gegenwart zu leben. Denn *nur* in der Gegenwart findet das Leben statt. Wenn wir hier unser Licht leuchten lassen, das in jedem Menschen steckt, wird sich unsere Zukunft dementsprechend entwickeln, ohne dass wir alles bis ins Detail planen müssen. Außerdem geht es darum, sich bewusst zu entscheiden und zu wählen, jeden Tag aufs Neue, unser Leben neu zu gestalten, so, wie wir das gerne möchten.

Lassen Sie sich von diesem Buch inspirieren. Lachen Sie einfach drauflos und spüren Sie, wie schön und entspannend es ist, zu lachen. Verändern Sie sich jetzt!

In einem meiner Seminare gibt es eine Übung, die heißt »Die Hunde bellen und die Karawane zieht vorbei«. Bezogen

auf unser Leben bedeutet das, dass es immer Menschen und Umstände geben wird, die uns nicht das tun lassen wollen, was wir gerne möchten. Seien Sie sich hingegen bewusst, dass es darauf ankommt, dass Sie selbst entscheiden können, wie viel Freude Sie im Leben haben. Holen Sie sich deshalb mehr Lebensfreude, mehr Lebendigkeit und mehr Humor in Ihr Leben! Lachen Sie einfach mit, mit sich selbst und anderen Menschen. Wie sagte schon Charlie Chaplin: »Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.« Ich dichte das Ganze etwas um: »Jeder Tag, an dem du lachst, ist ein gewonnener Tag.« Dass Sie jeden Tag zu einem gewonnenen Tag machen – das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen. Viel Spaß beim Lesen und Lachen!



*Christoph Emmelmann*