

# Lerne zu lachen ohne Grund

*Lachen ist die beste Medizin  
und Lachyoga emotionale Katharsis*



FOTOLIA.DE © VOLVANSKY

Der Krankenpfleger und Lachyoga-Trainer Robert Meisner geht mit der enormen Kraft des Lachens sehr feinfühlig um. Sterbenden und Trauernden lässt er ihren »heiligen Raum«. In seinen Lachyogakursen aber ermutigt er die Teilnehmer zu grundlosem Lachen, um so auch schwierigen Lebenssituationen lachend begegnen zu können

WOLF SCHNEIDER IM GESPRÄCH MIT DEM LACHYOGI ROBERT MEISNER

**H**allo Robert, wie kommt es, dass das Lachen in deinem Leben eine so zentrale Rolle eingenommen hat?

Das Ganze war erstmal kurios, und dann erst wurde es lustig. Ich habe schon als Kind gerne gelacht. Das hat mir eine positive und optimistische Lebenseinstellung beschert und oft im Alltag gut geholfen. Dass Lachen gesund ist, das weiß ja schon der Volksmund. Aber als ich erfuhr, dass man da auch auch sozusagen »professionell lachen« kann, eben im Lachyoga, war ich umso mehr verblüfft. Es hat bei mir allerdings nicht gleich gefunkt. Das erste und zweite Mal Lachyoga war für mich nur nett. Erst nach dem dritten Mal war ich Feuer und Flamme. Seitdem rollt die Lachbombe, und rollt und rollt ...

**Ein großes Hindernis für Anfänger beim Lachyoga ist ja, dass sie erstmal denken: Ohne Grund kann ich nicht lachen. Dazu aufgefordert zu werden, das macht es ja noch schlimmer, und dann ist Schluss mit lustig. Erst wenn man merkt, dass wir nicht nur Maschinchen sind, die wie ein pawlowscher Hund in einer Reiz-Reaktions-Kette von witzigen Auslösern zum Lachen gebracht werden, fängt es an zu zünden. Die Fähigkeit, etwas komisch zu finden, steckt ja in uns selbst. Wir sind frei auch in der Hinsicht, über alles lachen zu können. Ob das jeweils klug ist, das ist eine andere Frage. Aber es zu können, das ist doch gut, oder?**

Ja, der Mensch steckt voller Überraschungen. Wenn er etwas lustig findet, kann es ihm ein Lächeln entreißen, ja sogar ein kräftiges Lachen kommt dabei raus. Etwas komisch zu finden kann aber auch das Gegenteil auslösen: von skeptischen Blicken bis hin zum abwertenden Kopfschütteln. Der Mensch kann selbstverständlich über alles lachen. Es kommt aber auch auf den Kontext an: Wo befinde ich mich, wer ist noch in der Nähe, wie ist die Tageslaune, Tageszeit und Situation. Jederzeit und überall lachen zu können, muss nicht unbedingt was mit »klug sein« zu tun haben. Früher von sozialen und religiösen Instanzen aufs Schärfste sanktioniert, gehört das freie Lachen heutzutage fast zu den Errungenschaften der modernen Demokratie. Aber, wie gesagt, es gibt Momente, Situationen, Orte und Umstände, wo es deplatziert wirkt. Es sei denn, man will bewusst provozieren. Deshalb gibt es den geschützten Rahmen eines Lachyoga-Clubs, wo man laut und aus ganzem Herzen (besser gesagt aus dem Zwerchfell) lachen kann, ohne sich zu blamieren.

**Du triffst dich mit anderen Lachenden in Lachyoga-Clubs und gibst Lachyoga-Workshops. Was sind da die größten Hindernisse oder Bedenken, die die Leute mitbringen, wenn sie mit sowas anfangen?**

Wenn jemand zum ersten Mal kommt, ist es Neugier, was ihn dorthin treibt. Ich spüre zuerst die (meist nicht ausgesprochenen) Be-

denken der Menschen und versuche dann denjenigen abzufangen, der die stärksten Bedenken hat, und ihn oder sie in die Gruppe zu integrieren. Die größte Angst, die die Leute im typischen Fall mitbringen, ist sich dabei lächerlich zu machen. Dann stellt sich so mancher die Frage: Wie kann ich spontan, aus dem Nichts heraus lachen, ohne dass mir jemand einen Witz erzählt oder ich mir einen lustigen Film anschau? Ist es möglich, grundlos zu lachen? Ich brauch doch einen Sinn für Humor, um so frei lachen zu können!

Kinder lachen auch ohne Witze oder komische Objekte, einfach weil es natürlich ist und sich gut anfühlt



Dieser »Sinn für Humor« steht für die Gabe unseres Gehirns, eine gegebene Situation wahrzunehmen, um dann zu urteilen, ob sie lustig ist oder nicht. Ich gebe dann den Teilnehmern das Beispiel von kleinen Kindern: Die lachen auch ohne Witze oder komische Objekte, einfach weil es natürlich ist und sich gut anfühlt. Diese Fähigkeit wurde uns abtrainiert durch unsere Sozialisierung in Elternhaus, Schule und Gesellschaft. Der Weg zu diesem verloren geglaubten »inneren Kind« ist das Lachen in der Gruppe. Spätestens dann wälzen sich alle vor Lachen am Boden.

**Das erinnert mich an die Osho-Meditation der »Mystic Rose«, die vor ungefähr 25 Jahren das damalige Connection-Team mal zusammen ge-**

**macht hat. Da haben wir eine Woche lang jeden Abend drei Stunden lang in einem Raum gemeinsam gelacht. In der zweiten Woche war in derselben Struktur Weinen dran und in der dritten Stille. Das war eine grandiose Gruppenerfahrung! Wir fingen einfach an zu lachen, egal, ob wir einen Grund dazu hatten oder nicht. Wer keinen hatte, fand oder erfand einen.**

**Jetzt könnte einer sagen: Wenn ihr Menschen dahingehend trainiert, über alles lachen zu können, trainiert ihr ihnen dann nicht das Mitgefühl ab? Wenn vor den Augen eines solchen lachyoga-trainierten Menschen ein Unfall geschieht, und er sieht den Verletzten vor sich auf der Straße liegen, dann fängt der doch nicht an zu lachen, oder? Brüht einen dieses Lachyoga-Training nicht ab gegenüber dem Leiden der Menschen?**

Ja, Oshos »Mystic rose« ist eine feine Sache. Darüber schreibt auch Barbara Rütting in ihrem Buch »Lach dich gesund«. Lachyoga trainiert nicht Menschen, um über alles lachen zu können, und noch weniger stumpft man dabei ab gegenüber edlen Gefühlen. Es geht primär darum, dass man lernt, auch in verzweifelten Situationen oder Situationen, die einen sonst zornig oder wütend machen, lachen zu können. Am besten über sich selbst. Lachyoga ist weder religiös noch politisch. Es geht hier vielmehr um das Lachen für den Welt-Frieden. Ein Vorteil von Lachyoga ist, dass man dann lachen kann auch im Angesicht von Herausforderungen. Das sorgt für Festigkeit in schwierigen Zeiten und hilft zentriert zu bleiben und eine positive Lebenseinstellung beizubehalten. In »sonnigen« Zeiten kann ja jeder lachen.

**Voriges Jahr war ich in Salzburg auf dem von dir organisierten Lachyoga-Kongress. Da kam ich am Samstag Abend auf die Bühne, wollte anfangen zu spielen, mein Kabarett »Alles ist eins – und noch eins drauf«, war angekündigt, aber ... es fing alle schon an zu lachen, als ich auf die Bühne kam, noch ehe ich den ersten Gag gebracht hatte. Das war ein so warmer Empfang für mich! Ein Bad in dieser Menge von 200 mich freudestrahlend Anlachenden, ehe ich noch irgendwas getan hatte. Als komische Figur verstanden zu werden, ehe ich noch irgendwas Witziges »geleistet« hatte, das war für mich der 17. Himmel (Wer den noch nicht kennt: Das ist das Paradies der Clowns, Narren und Kabarettisten)! Ein so gutes, lachmuskeltrainiertes Publikum zu haben, ist für einen Komödianten erste Sahne, ein Heimspiel ...**

Oh ja, der erste interalpine Lachyoga-Kongress in Salzburg war ein voller Erfolg. Zusammen mit meiner österreichischen Kollegin Gabi Fink habe ich da jede Menge »Lachwurz« aus ganz Europa zusammentrommeln können. Viele von ihnen hatten schon jahrelang ihre Lachmuskeln trainiert. Es gab ja vor deinem Auftritt schon zwei Tage voller Workshops und Vorträge, und einige der Teilnehmer hatten davor sogar schon an einem Fünf-Tage Intensiv-Seminar mit Dr.



Madan Kataria teilgenommen, dem Erfinder von Lachyoga. Dein Kabarett-Programm war eines der Highlights auf dem Kongress, das hörte ich von vielen Teilnehmern. Aber du hast recht: »Geübte« tun sich beim freien Lachen eindeutig leichter. Das Motto der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin lautet: »Gesundheit beginnt mit Genießen«, und ich setze da noch eins drauf: »Genießen beginnt mit einem Lachen«.

**Der Genuss ist ja unsere natürliche Einrichtung der Belohnung für biologisch richtiges Verhalten. Unter zivilisatorischen Bedingungen funktioniert das nicht immer so, aber grundsätzlich ist Genuss Belohnung für richtiges Verhalten und Schmerz Strafe für falsches Verhalten, das sollten wir nicht vergessen. Dann ist klar, dass Genießen gesund ist, und wenn Lachen genussvoll ist, dann ist Lachen gesund. Dass Lachen allerdings auch mitleidslos und aggressiv sein kann, das Thema hatten wir grad eben schon gestreift. Lachen über andere, wenn es ohne das Bewusstsein geschieht, dass man dabei auch über sich selbst lacht, grenzt aus. Ich würde das Spott nennen und dem den Humor entgegensetzen, das Lachen oder Schmunzeln über sich selbst. Insofern könnte man Humor vielleicht als wesentlich für die geistige Gesundheit bezeichnen.**

Lachyoga ist eine ideale, gewaltfreie Methode der emotionalen Katharsis, ein wahrhafter Jungbrunnen

**Wie, meinst du, können wir das Ideal einer geistig gesunden Gesellschaft erreichen, in der die Menschen nicht über andere spotten und sie dadurch ausgrenzen, sondern sich selbst auf die Schippe nehmen? Braucht es dafür, zusätzlich zu den Lachyogaübungen, auch noch ein geistiges Training?**

Um über eine geistig gesunde Gesellschaft zu reden, müsste man die Manipulationen aus Wirtschaft und Politik ausblenden. Es gab schon immer hohe Ideale, Utopien, die dann an der sogenannten Realität gescheitert sind. Ich beobachte zum Beispiel seit 25 Jahren die alternative Bewegung. Anfang

der Neunziger bin ich noch durch halb Deutschland gereist, um den ersten Grad in Reiki machen zu können, und Bücher zu bestimmten Themen waren rar. Dann kam eine inflationäre Phase, wo fast jeder Verlag ein Buch über Qi Gong oder Aromatherapie rausbringen musste, da waren die Menschen dann so langsam gesättigt mit sowas, auch mit Seminaren. Immer mehr Leute aus der Wirtschaft zog es dort hin, denn dort konnte man Kohle machen. Vielleicht sind auch Provokateure eingeschleust worden, und auf einmal war es nicht mehr »in«, Esoteriker zu sein.

Was auch immer ein Spotten über andere hervorruft, ob es das Bedürfnis ist, sich selbst in den Vordergrund zu stellen, oder ob es Minderwertigkeitskomplexe sind, es löst eine Reaktion bei dem anderen aus, manchmal sogar eine sehr heftige. Das erinnert mich an meine Schulzeit. Da haben wir als Halbwüchsige instinktiv herausgefunden, dass wir jemanden fertig machen konnten, indem wir mit einem anderen tuschelten, dabei lachten und »denjenigen« dabei nur anschauten, das genügte. Das war für den Betroffenen schlimmer, als wenn er eine Ohrfeige bekommen hätte.

Im Lachyoga gibt es keinen Spott und kein Lachen über andere. Wenn jemand bei den Lachspielen einen Fehler macht, dann geht er in die Mitte des Kreises und zeigt mit dem Daumen lachend auf sich selbst. Die anderen quittieren das mit einem anerkennenden Klatschen. Es gibt nur eine einzige Übung im Lachyoga, wo man mit erhobenem Zeigefinger in der »Na, na, na«-Stellung durch den Raum geht. Die wird aber mit einem Lächeln von den anderen aufgenommen.

**Lachen verbindet Kollektive nach innen, und es hat die Tendenz, die auszugrenzen, die nicht mitlachen – können oder es nicht wollen. Deshalb muss man mit diesem mächtigen sozialen Instrument sehr achtsam umgehen. Dass es für den Lachenden gesund ist, zu lachen, steht für mich außer Frage. Als Spott aber kann es sehr verletzen.**

**Jetzt noch eine Frage an dich als Lachyogatrainer: Wie gehst du mit Tragik um? Gibt es Situationen, die du als zutiefst tragisch empfindest, sei es in deinem eigenen Leben, oder wenn einem Lachyogaschüler von dir etwas passiert, wo du vielleicht nur noch weinen möchtest, oder laut aufschreien, wo dir kein bisschen mehr zum Lachen zumute ist?**

Mir sind bei den Lachyoga-Sessions zum Glück noch nie tragische oder traurige Ereignisse passiert. Selbstverständlich können bei zu viel Lachen auch traurige oder schmerzhaft Erinnerungen hervorgerufen werden. Die Neurowissenschaft steckt ja noch in den Kinderschuhen. Noch ist nicht genau erforscht, welche Gehirnareale für welche emotionalen Reaktionen verantwortlich sind. Der Spruch »mit einem la-

chenden und einem weinenden Auge« zeigt nur, dass die Tränenrüse sich in unmittelbarer Nachbarschaft der Lachfalten (um die Augen) befindet und zu einem »Ich habe Tränen gelacht« führen kann. Lachyoga begünstigt das freie Fließen der Emotionen. Dabei können blockierte Gefühle freigesetzt werden. Viele körperliche, mentale und emotionale Probleme sind dann ihre Ursache los, und das Leben macht wieder mehr Spaß. Lachyoga ist eine ideale, gewaltfreie Methode der emotionalen Katharsis, ein wahrhafter Jungbrunnen.

**Und nochmal zu deinem eigenen, in einem engeren Sinne privaten Leben: Gibt es da Situationen, die du nicht als komisch empfinden kannst, bei denen dir sozusagen das Lachen im Halse stecken bleibt?**

Selbstverständlich gibt es solche Situationen. In der meisten Zeit des Tages ist man ja angepasst und funktionstüchtig und erfüllt bestimmte Rollen, die familiär oder gesellschaftlich von einem erwartet werden. Aber bei mir persönlich müssen schon starke Angstgefühle entstehen, dass mir das Lachen im Hals stecken bleibt. Bei wütenden oder zornigen Personen kann ich mir manchmal ein Lächeln, Grinsen oder Lachen nicht verkneifen, weil dabei sehr oft (aus meiner Perspektive) die Gründe dafür einfach nur »lächerlich« sind. Mit Trauer ist es was anderes: Trauernde Menschen brauchen ihre Zeit, man sollte ihnen dazu ihren Raum auch geben. Dann gibt es noch die Momente, die ich nicht komisch finde, wenn etwa jemand im Sterben liegt. Ich persönlich möchte mit Rockmusik zum Grabe getragen werden, dort dürfen die Lachyogis dann mal eine Runde Bärenlachen für mich einleiten. Aber in meinem Beruf als Krankenpfleger habe ich schon hunderte von Sterbenden in ihren letzten Stunden begleiten dürfen. Das sind sehr sensible Momente, weil sowohl der im Sterben Liegende als auch die Verwandten unterschiedliche philosophisch-religiöse Auffassungen vom Sterbeprozess haben. Es entsteht somit ein »heiliger Raum«, der die Verabschiedungsrituale der Angehörigen ermöglicht – und der ist voller Respekt und Mitgefühl.



**ROBERT MEISNER, Jg. 65, Lachyoga-Lehrer, Gesundheitspraktiker BfG, Krankenpfleger, ist am liebsten in Wäldern und an Kraftorten in Europa unterwegs. Bekennender Wassertrinker, staatlich anerkannter Fußgänger. Info@gesundheitszentrum-sonnenblume.de.**



**Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische**

Karl Valentin