

Lachen auf Rezept: Mit Lachyoga verordnet Klinik am Park das Lachen als Therapie

Bad Steben, 05. November 2014 –

Die Dr. Ebel Fachklinik für Psychotherapie und Psychosomatik „Klinik am Park“ in Bad Steben verordnet ihren Patienten Lachyoga als Therapie. Es ist eine Form des Yoga, bei der das Lachen im Vordergrund steht und mit bewusster Atmung kombiniert wird. Ärzte und Therapeuten sind von der Wirkung des Lachens überzeugt. Die Psyche profitiere davon.



Lothar Lampert bringt Patienten zum Lachen. Nicht etwa durch Witze oder einer roten Clownsnase, sondern ausschließlich durch sein eigenes animierendes Lachen. Dabei geht das anfänglich künstliche Lachen in ein echtes über. „Manche hören gar nicht mehr auf und vergießen sogar Tränen“, erzählt er. Lachyoga heißt die Therapiemaßnahme, die in der Klinik am Park verordnet und erfolgreich angewandt wird. Seit über zwei Jahren lachen Patienten nach der Anleitung von Lothar Lampert.

Der leitende Ergotherapeut und ausgebildete Lachyogalehrer trainiert in seinem Kurs mit Menschen, die das Lachen verlernt haben oder denen aufgrund einer psychischen Erkrankung oder einer Lebenskrise selten zum Lachen zumute ist. Welche Wirkung das auf Körper und Seele hat, weiß er genau. „In meiner Therapie geht es um das Loslassen und darum, Scham zu verlieren. Lachen wirkt befreiend und löst Blockaden im Körper, es baut Stresshormone ab und setzt schmerzstillende Substanzen und Glückshormone frei. Patienten berichten mir von einer positiveren Grundstimmung“, erklärt der Lachyogi. 90 Prozent der Kursteilnehmer helfe das Lachen gegen ihr Stimmungstief. Einige würden das Lachen für sich neu entdecken und seien deshalb sehr dankbar.

Muskelkater vom Lachen

„Ha, haha, hahaha. Das Atmen, insbesondere das Ausatmen ist beim Lachyoga elementar“, weiß Lampert. Beim Lachen atme man aus, in der Regel selten ein. Acht bis zehn Patienten üben in der Gruppe, denn das gemeinsame Lachen mit Blickkontakt und Gruppendynamik wirke ansteckend, bestätigt er. Rund 45 Minuten dauert eine Lachyoga-Session. Der leitende Ergotherapeut berichtet von einigen Patienten, die mit einem Stimmungstief in den Kurs kamen und anschließend mit strahlenden Augen und einem Lächeln wieder gingen. Nicht selten hätten sie am nächsten Tag von der Anspannung beim Lachen Muskelkater. Für Lampert ist das eine positive Nebenwirkung. Vielen Teilnehmern falle es schon nach wenigen Sitzungen leichter, auch im Alltag wieder häufiger zu lachen, auch über sich selbst.

Ob mit oder ohne Grund, künstlich oder echt – das Lachen ist in beiden Fällen gesund. Das sollen Wissenschaftler in Untersuchungen festgestellt haben. Studien sollen belegen,

dass simuliertes Lachen die gleiche Wirkung zeige, wie das echte und herzhafte Lachen. Lothar Lampert nahm das zum Anlass, eine Ausbildung zum Lachyogalehrer zu machen. Heute sitzen ihm Frauen und Männer gegenüber, die unbändig mitlachen und denen das Lachen so gut tut – ihrer Seele und ihrem Körper. „Das schönste Ergebnis ist, wenn Patienten mit einem Lächeln auf den Lippen, mit strahlenden Augen und positiv gestimmt aus meinem Kurs gehen“, sagt Lampert.

Madan Kataria, ein indischer Arzt, gilt als Begründer des Lachyogas. Er verband Yogatechniken mit Lachübungen. 1995 gründete er den ersten Lachclub und verbreitete sein Lachyoga weltweit. Jedes Jahr am ersten Maiwochenende feiern die Lachyoga-Anhänger den Weltlachtag.

Die Klinik am Park ist eine Fachklinik für Psychotherapie und Psychosomatik, die zur Klinikgruppe der Dr. Ebel Fachkliniken gehört. Die bayrische Fachklinik in Bad Steben ist Akutklinik und Reha-Einrichtung unter einem Dach und damit medizinisch wie therapeutisch fachlich breit aufgestellt. Drei weitere Fachkliniken in Saalfeld, Grebenhain und in Potsdam sind auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert. Insgesamt gehören acht Kliniken in sechs Bundesländern: Bayern, Hessen, Thüringen, Sachsen, Brandenburg und Mecklenburg Vorpommern zur Ebel-Klinikgruppe. Die medizinischen Fachgebiete und Schwerpunkte des langjährigen Familienunternehmens sind: Orthopädie, Neurologie, Rheumatologie, Kardiologie, Onkologie, Lymphologie und Geriatrie, Psychosomatik und Psychotherapie sowie Naturheilverfahren.

Kontakt: Dr. Ebel Fachklinik GmbH & Co. OHG, Klinik am Park, Berliner Straße 2, 95138 Bad Steben, Tel.: 09288 73 – 0, Fax: 09288 73 – 113, info@rehaklinik-am-park.de

Veröffentlicht am 07.11.2014 über: <http://rehanews24.de/lachen-auf-rezept/>

Lach-Yoga auch in Ihrer Reha-Klinik?

Wenn Sie Interesse haben Lach-Yoga auch in Ihrer Reha-Klinik anzubieten, sprechen Sie mich an. Ich bilde Ihr Personal zu Lach-Yoga-Leiterinnen und -Leitern aus und begleite die Etablierung von Lach-Yoga in Ihrer Klinik.

Kontakt:

Veronika Spogis, Dipl.-Pädagogin, Lach-Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
www.lachtrainerin.de, 0251 4191587, info@lachtrainerin.de
Kerkerinckstr. 16, 48151 Münster