

„Lachen macht gesünder und erfolgreicher!“

Guido Averbeck ist Geschäftsführer der Humoragentur Management by Fun. Zudem ist er seit 2007 ausgebildeter Lach-Yoga-Therapeut und Lachyogatrainer. Seit Anfang September lehrt er in einem Lach-Yoga-Club das Lachen. Wir haben uns mit ihm darüber unterhalten, wie er Menschen mit der Methode Lach-Yoga glücklicher machen möchte.

Lachen ist ihr Beruf. Haben sie deshalb einen lachenden Buddha auf ihrem Balkon stehen?

Ja. Denn Lachen ist weit mehr als „lustig“ sein. Es heißt, dass Buddha ihn aus mehreren Bewerbern zum Nachfolger wählte. Nicht, weil er der Stärkste oder Klügste war, sondern weil er immer gelacht hat. Er wollte zeigen, dass Lachen in seiner höchsten Intensität ein direkter Weg zur Erleuchtung ist. Denn: Intensives Lachen befreit von Sorgen, führt zu mehr Daseinsfreude und grenzüberschreitendem Bewußtsein.

Was hat Lachen mit Yoga zu tun?

Lach-Yoga hat wie Yoga das Ziel heilend und stärkend für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu sein. Beim Lach-Yoga vereinigen wir Körper, Geist und Seele, indem wir uns mit unserer Lebensfreude verbinden.

Warum möchten sie die Mitglieder ihres Lachclubs in diesen Zustand versetzen?

Lachen macht gesünder und erfolgreicher. Lach-Yoga ist eine einfache, effektive und mit Sicherheit lustige Methode sich aktiv in einen positiven Zustand körperlichen und geistigen Wohlbefindens zu versetzen. Wir vermehren Glück, Gesundheit und Erfolg durch das Training positiver Emotionen. Lachen ist bekanntlich die beste Medizin. Neueste Erkenntnisse der Forschung bestätigen das. Intensives Lachen fördert Glückshormone, baut Stress ab und bewirkt im Körper wahre Wunder. Der ganze Körper wird akti-



Bei Guido Averbeck kann man Lachen lernen.

Bild: russ

viert. Es ist wie ein inneres Jogging. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Unser Glück und Gesundheit hängt entscheidend von unseren Gefühlen ab. Lach-Yoga ist deshalb ein Fitness- und Wellnessprogramm für Körper, Geist und Seele.

Warum dafür Lach-Yoga-Übungen machen? Sie könnten ihren Kursteilnehmern doch auch Witze erzählen!

Nein. Die Wirkung von Lach-Yoga läßt sich keinesfalls mit der normalen Lachdauer eines Witzes erzielen.

Warum nicht?

Die positiven Auswirkungen des Lachens passieren nur bei anhaltendem, intensiven Lachen. Im Übrigen geht

Lach-Yoga mit geistiger und körperlicher Aktivität einher. Die vom Erfinder des Lach-Yogas Dr. Madan Kataria 1996 erfundene Methode funktioniert unabhängig von witzigen Anlässen.

Und wie funktioniert sie?

Wir lösen das Lachen rein motorisch über den Körper aus, indem wir die Lachmuskeln mit Hilfe einfacher, zumeist pantomimischer Lach-Übungen aktivieren. So gaukeln wir dem Gehirn vor, es ginge uns gut, und es schüttet dann tatsächlich Glückshormone aus. So aktivieren und trainieren wir den Zugang zur Heiterkeit im Gehirn.

Es gibt das Klischee des Managergrinsens oder des hysterischen Lachens frustrierter Frauen. Wie unterscheidet sich das künstliche Lachen beim Lach-Yoga davon?

Beim Lach-Yoga ist das künstliche Lachen lediglich eine Starthilfe und verwandelt sich recht schnell in ein natürliches Lachen. Beim Lach-Yoga lachen wir nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen. Intensives Lach-Training führt dazu, dass wir im Alltag und Beruf häufiger lachen und die Dinge leichter nehmen. Lach-Yoga macht uns zu positiv gestimmten Menschen.

Seit Anfang September lehren sie also in dem von ihnen gegründeten Lach-Yoga-Club in Konstanz diese Art des Lachens?

Das Leben im 21. Jahrhundert wird immer schneller, stressiger und zunehmend spaßbefreiter. Die Folgen und Kosten für uns, das Gesundheitssystem, die Unternehmen sind katastrophal. Doch wir haben es in der Hand für mehr Glück, Gesundheit und Erfolg in Alltag und Beruf zu sorgen. Millionen Menschen auf der ganzen Welt praktizieren deswegen die Methode Lach-Yoga. Man braucht dazu weder Vorkenntnisse, noch Ausrüstung, noch besondere Fähigkeiten. Und Lachen kann jeder. Einmal erlernt, kann man Lach-Yoga überall und jederzeit praktizieren. Bereits 15 Minuten Lach-Yoga täglich bewirken mehr Lebensfreude und -qualität. Ich selbst mache fast jeden Morgen Lach-Yoga. Oft sogar auf dem Fahrrad.

Die Fragen stellte Julia Russ

Kontakt

Der **Lachclub Konstanz** trifft sich jeden Montag von 20 bis 21 Uhr im Balance your life - Zentrum für Wellness, Gesundheit und Wohlbefinden, Untere Laube 18. Die Gebühr pro Stunde beträgt 10 Euro.

www.managementbyfun.de