

Lach-Yoga kann die Stimmung von Körper, Geist und Seele aufhellen

Seit April bietet das Marienhaus Klinikum St. Antonius als erste Klinik in Rheinland-Pfalz seinen Patienten auch Lach-Yoga an



Saman Boroumand ist ganz in seinem Element: beim Egal-Lachen...Foto: Heribert Frieling

04.09.2018

Waldbreitbach. Wer Montagmorgens so gegen 11 Uhr im Marienhaus Klinikum St. Antonius fragen würde, wo man Saman Boroumand findet, würde womöglich zur Antwort bekommen: *Gehen Sie einfach dem Lachen nach.* Und tatsächlich: In dem Therapieraum in Haus 2, wo sich eine kleine Gruppe von Frauen und Männern mit dem 59-Jährigen trifft, wird viel und herzhaft gelacht. Seit April bietet Saman Boroumand, den alle Kollegen nur Sammy nennen, für die Patientinnen und Patienten der Psychiatrie auf dem Waldbreitbacher Klosterberg einmal pro Woche Lach-Yoga an (das Marienhaus Klinikum ist damit Vorreiter in Rheinland-Pfalz). Es ist ein freiwilliges Angebot, eingebunden in die Kreativtherapie. Und – lassen wir Patienten, die an einer Psychose, an Schizophrenie oder starker Persönlichkeitsstörung leiden, außen vor – „optimal für psychisch Kranke“, sagt Saman Boroumand. Warum kann man nicht auch ohne Grund fröhlich sein, stellt er dem Besucher die rhetorische Frage; schließlich, so ergänzt er, sei ein Depressiver ja auch ohne Grund traurig. *Be happy for no reason* lautet denn auch sein Lebensmotto.

Erwachsene Menschen lachen statistisch gesehen etwa 15 Mal am Tag. Das tun die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Lach-Yoga locker in 50 Minuten. Die Übungen heißen Egal-Lachen und Manager-Lachen, 1-Meter-Lachen oder Lachcocktail, die Lachbox und das Lachschütteln stehen auf dem Programm ebenso wie die Gebbrische Sprache, ein lustiges Kauderwelsch. Dass beim Lachen vom Gehirn Endorphine und Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone reduziert werden, ist hinlänglich bekannt. Weniger aber, dass das Gehirn nicht zwischen natürlichem und künstlichem Lachen unterscheiden kann. „Und das machen wir uns hier gezielt zunutze“, sagt Saman Boroumand.

Lach-Yoga kommt aus Indien. Der Arzt Madan Kataria kombinierte das klassische Hatha Yoga mit Lachübungen. Das war in den 1990er Jahren. Mittlerweile hat es Anhänger in der ganzen Welt. Saman Boroumand stammt aus Persien und arbeitet seit 23 Jahren als Physiotherapeut im Marienhaus Klinikum, seit 18 Jahren in der Schmerztagesklinik in Bendorf. Mit Lach-Yoga befasst er sich seit mehr als zehn Jahren und hat im vergangenen Jahr an der *Laughter Yoga University* im indischen Bangalore (so etwas gibt es tatsächlich) seine Ausbildung zum Lach-Yoga Lehrer gemacht.

Lach-Yoga ist eine Kombination von Bewegung, Lachen, Atmen und Klatschen. Zusammen können sie die emotionale, die kognitive und die motorische Ebene eines Menschen in Einklang bringen, erklärt Saman Boroumand. Oder mit anderen Worten: Lach-Yoga kann die Stimmung von Körper, Geist und Seele aufhellen und für mehr Zufriedenheit sorgen. Für Saman Boroumand ist Lach-Yoga sogar noch mehr, nämlich „eine Friedensbotschaft; denn nur wenn ich selbst zufrieden und mit mir im Reinen bin, kann ich auch anderen helfen“.

Quelle: MarienhausUnternehmensgruppe, Pressemitteilung

https://www.marienhaus.de/presse/aktuelles/einzelmeldung/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=6662&cHash=351cca2b644d9470e8360d074a54921f