

DIE GUTE LAUNE HERBEILACHEN

Drückt das November-Grau auf die Stimmung, sehnen sich manche nach Heiterkeit. Genau das verspricht Lachyoga. Kann Freude auf Kommando funktionieren? Unsere Autorin hat es ausprobiert.

— Text Fabienne Eichelberger Fotos Samuel Schalch

Als ich an einem Montagabend im Oktober einen Seminarraum in Zürich betrete, begrüsst mich ein Mann schmunzelnd mit den Worten: «Soso, du willst also lachen lernen?» Im Grunde dachte ich, dass ich das schon ganz gut kann. Dennoch antworte ich: «Ja, genau.» Ich bin hier, um eine für mich völlig neue Form des Lachens auszuprobieren: Lachyoga.

Als ich mich auf den Weg zum Lachabend gemacht habe, war mir etwas mulmig zumute. Ich fragte mich: Worauf lasse ich mich da ein? Ist es nicht seltsam, mit wildfremden Menschen auf Kommando zu lachen? Doch ein Zurück gab es nicht mehr. Christian Hablützel, 56, der Leiter des Lachabends, erwartete mich.

Nun stehe ich mit vier weiteren Frauen und zwei Männern im Kreis. Nach einer kurzen Einführung gehts los: Hablützel wirft der Frau neben mir mit einer lustigen Verrenkung und laut lachend einen imaginären Ball zu. Sofort bricht auch sie in schallendes Gelächter aus. Dann geht der «Lachball» in der Gruppe hin und her. Einige schnappen ihn sich mit einem theatralischen Hechtsprung, andere fangen ihn ganz entspannt. Gewisse lachen dabei aus voller Kehle, weitere kichern vergnügt.

Ich staune, wie die Gruppe von einem Moment auf den an-

deren in einen ausgelassenen Zustand gelangt. Ich bin noch etwas zurückhaltend, merke aber bereits: Lachen ist ansteckend. Christian Hablützel wird mir später erklären: «Das liegt an den Spiegelneuronen – einer besonderen Art von Nervenzellen.» Sie «spiegeln» das Verhalten anderer in unserem Gehirn und lassen uns ihre Emotionen nachempfinden. Hören oder sehen wir jemanden lachen, möchten wir mitlachen.

Von Indien um die Welt

Beim Lachyoga ist es das Ziel, dass aus einem anfangs absichtlich erzeugten Lachen ein echtes, natürliches Lachen wird. Der Begründer der Methode, der indische Arzt und Yogalehrer Madan Kataria, rät denn auch: «Fake it until you make it» – zu Deutsch: «Täusche es vor, bis du es wirklich tust.» Kataria rief 1995 in Mumbai den ersten Lachclub

ins Leben. Seine Idee ging rasch um die Welt: Heute gibt es rund um den Globus schätzungsweise über 6000 Lachclubs.

Auch Christian Hablützel hat beim Lachguru in Indien gelernt. Zu 100 Prozent kann er sich aber nicht mit dessen Methode identifizieren: «Exzentrische Übungen wie die Hoho-

hahaha-Rufe mit dem begleitenden Klatschen wirken auf viele künstlich und stehen aus meiner Sicht zu stark im Zentrum.» Hingegen werden die körperlichen Vorgänge beim Lachen zu wenig genutzt. In Indien möge das funktionieren, sagt er. In der Schweiz seien die Menschen aber zögerlicher und «verkopfter». «Sie wollen verstehen, was sie tun und wozu das dienen soll.»

Der diplomierte Atemtherapeut und Humorberater aus Zürich hat das ursprüngliche Lachyoga darum leicht angepasst. Seine Methode betrachtet er als ein Lachmuskel-Training, das nebst Lach-

ÜBUNG FÜR ZU HAUSE AUS DEM BAUCH LACHEN

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief ein, und füllen Sie gedanklich den Bauch mit Sauerstoff. Halten Sie den Atem kurz an. Lachen Sie bewusst während des Ausatmens, bis Ihnen die Luft ausgeht. Beobachten Sie, wie die Lunge danach viel mehr Luft – und damit Sauerstoff – aufnimmt. Denn durch das Lachen verlängert sich die Ausatmung, und der nächste Atemzug wird grösser. Wiederholen Sie die Übung mindestens dreimal.



CHRISTIAN HABLÜTZEL, 56, ist dipl. Atemtherapeut und Lachyoga-Lehrer. lachdichgesund.com



ANDREA SAMSON, 46, ist Humorforscherin und Professorin an der FernUni Schweiz.



Lachen ist ansteckend: Autorin Fabienne Eichelberger lässt sich von den anderen Teilnehmenden mitreissen.



Nicht zu viel nachdenken, sondern einfach mitmachen: Lachyoga-Lehrer Christian Hablützel (Mitte) führt die Gruppe durch Körper- und Atemübungen.

übungen eine Kombi aus Bewegung, Atemübungen und Mentaltraining beinhaltet: «Lachyoga ist für mich ein wirkungsvolles Werkzeug, um Spannungen abzubauen, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu stärken.» Seine Übungen sollen die Lachmuskeln «ölen», damit sie im Alltag rascher zum Einsatz kommen. Schliesslich weiss der Volksmund schon lange: «Lachen ist gesund.»

Lachen senkt Stresshormone
Das bestätigt auch die Wissenschaft. Der Mediziner Lee Berk aus den USA konnte bereits 1989 zeigen, dass Lachen die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin senkt und gleichzeitig im Gehirn vermehrt stimmungsaufhellende Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin freisetzt. Das trägt zur Entspannung des Nervensystems bei. William Fry, ein weiterer Pionier der Lachforschung aus den USA, beobachtete, dass Lachen das Herz-Kreislauf-System aktiviert, die Sauerstoffaufnahme erhöht und die Muskulatur anregt. Auch gibt es Hinweise darauf, dass Lachen den Blutdruck reguliert und das Immunsystem stärkt.

«Wer laut lacht, kann nicht gleichzeitig über Probleme grübeln.»

Christian Hablützel, Lachyoga-Lehrer

Trotz dieser Zusammenhänge sind langfristige Effekte auf die Gesundheit bis jetzt kaum belegt. Das liegt erstens daran, dass die Gelotologie, wie die Lachforschung auch genannt wird, eine relativ junge wissenschaftliche Disziplin ist und es daher erst wenige Studien gibt. Zweitens genügen viele Forschungsarbeiten den strengen wissenschaftlichen Kriterien nicht, da sie oft zu klein angelegt sind oder die Ergebnisse nicht durch weitere Studien bestätigt werden können.

Diesem Mangel zum Trotz stimmt auch Andrea Samson, Humorforscherin und Professorin an der Fakultät für Psychologie der FernUni Schweiz, der Aussage «Lachen ist gesund» grundsätzlich zu: «Lachen und Humor machen das Leben lebenswerter.» So könne Lachen dank der verstärkten Ausschüttung von körpereigenen Opioiden wie den Endorphinen helfen, Schmerzen besser auszuhalten und schwierige Situationen zu bewältigen. Zudem tragen positive Emotionen zum persönlichen Wachstum bei: «Sie motivieren uns, Neues zu erkunden, auf fremde Menschen zuzugehen und uns dadurch weiterzuentwickeln», sagt die Expertin.

Für Andrea Samson ist nachvollziehbar, dass Lachyoga bei Menschen, die dafür offen sind, gute Gefühle auslöst: «Bereits der Faktor, bewusst etwas nur für sich zu tun, steigert das Wohlbefinden.» Das



Kein Witz: Das anfangs absichtlich erzeugte Lachen geht im Laufe des Abends in echtes, natürliches Gelächter über.

ÜBUNG FÜR ZU HAUSE
SONNEN-AUFGANG-LACHEN

gemeinsame Lachen in der Gruppe könne eine besonders wohltuende Dynamik hervorrufen, sagt sie.

Bei der oft zitierten Aussage, wonach das Gehirn nicht zwischen echtem und bewusst erzeugtem Lachen unterscheide, widerspricht Andrea Samson jedoch: «Es spielt eine grosse Rolle, in welchem Kontext wir lachen», sagt sie. Tun wir es aus Freude und Erheiterung, habe das eine viel positivere Wirkung als etwa ein Lachen aus Anstand, wenn zum Beispiel der Chef einen mittelmässigen Witz erzählt.

Auch der These «Täusche das Lachen vor, bis du auf natürliche Weise lachst» steht Andrea Samson kritisch gegenüber: «Muss man ständig ein Lachen vortäuschen, kann das auch erschöpfend sein», sagt sie. Und: Bloss die Mundwinkel hochziehen, mache nicht automatisch glücklich: «Man sollte auch an seiner Einstellung arbeiten», sagt die Humorforscherin. Lachyoga könne gewissen Menschen dabei helfen, zuverlässiger durchs Leben zu gehen: «Eine

Stehen Sie aufrecht und entspannt, die Füsse hüftbreit auseinander. Die Arme hängen seitlich. Atmen Sie langsam tief ein, während Sie die Arme seitlich ausgestreckt nach oben über den Kopf führen, bis sie wie ein Trichter zum Himmel zeigen. Stellen Sie sich vor, wie die Wärme der Sonne durch den Trichter in Ihren Körper fliesst. Halten Sie kurz den Atem an. Lassen Sie nun Ihr Lachen mit dem Druck der Ausatemkraft laut herausplatzen. So lösen Sie Spannungen, während Sie lachend die Arme wieder seitlich hinunterführen. Lachen erhellt wie die Sonne nicht nur das Gemüt, sondern wärmt auch den Körper, indem es die Blutgefässe erweitert.

Therapie für physische oder psychische Erkrankungen ist es aber nicht.»

Dem stimmt Christian Hablützel zu: «Man darf nicht erwarten, dass Lachyoga

Krankheiten heilt.» Auch werde man nicht nach zwei bis drei Lachabenden vom Griesgram zum Sonnenschein, sagt er. «Längerfristig verändert die Arbeit mit dem Körper aber die eigene Haltung zum Leben, und man wird fröhlicher und gelassener.»

Hablützel empfiehlt Lachyoga vor allem Menschen, deren Gedanken ständig um dieselben Probleme kreisen oder die Gefahr laufen, eine Depression zu entwickeln. «In diesem Zustand kann Lachyoga helfen», ist er überzeugt. Denn: «Wer laut lacht, kann nicht gleichzeitig grübeln.» Für Menschen, die bereits tief in einer Depression stecken, sei Lachyoga jedoch nicht empfehlenswert.

Wer spricht Pinguinisch?
Wie Hablützel erklärt, besuchen seine Kurse hauptsächlich Menschen, die beruflich mit dem Körper arbeiten – beispielsweise Atem- und Psychotherapeutinnen oder Pflegepersonal, solche, die schlicht gerne lachen oder die nach einer schwierigen Lebensphase ihr Lachen wiederfinden möchten.

Ich begegne an meinem Lachabend in Zürich Frauen und Männern zwischen Mitte 40 und Mitte 70. Alle wirken offen und freundlich, die Atmosphäre ist wohlwollend. Meine Unsicherheit hat sich gelegt, und mittlerweile tue ich einfach, was die anderen tun, und mache mir kaum mehr Gedanken darüber. Ich imitiere ein lustiges Telefongespräch mit einem Freund und laufe mit der Hand am Ohr durch den Raum, stelle mit einer Partnerin eine Schneeballschlacht nach und schütte einen indischen Lassi, ein Joghurtgetränk, von einem imaginären Glas ins andere. Dass ich dazu lache, fühlt sich nicht mehr seltsam an, sondern befreiend und zugleich beruhigend.

Anders verläuft die «Pinguin-Übung». Hier watscheln wir schnat- ternd durch den Raum, dann stellt sich eine Teilnehmerin in die Mitte und hält auf «Pinguinisch» – einer von ihr soeben frei erfundenen Sprache – eine Rede. Ich ertappe mich beim Gedanken: «Hoffentlich muss ich das nicht auch machen.» →

ANZEIGE

Für meine erholsame Nacht

Nacht-Complex
mit Lattich- und Melissen-Extrakt, L-Tryptophan sowie Magnesium*

* Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und normalen psychischen Funktion bei

A.Vogel
Leidenschaft für Pflanzen

NEU
Grosspackung
28 Sticks

A.Vogel
Nacht-Complex
mit Lattich, Melisse,
L-Tryptophan & Magnesium

Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei

vegane
28 Sticks - Obstgranulat
ohne zugesetzten Zucker

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



ÜBUNG
FÜR ZU HAUSE
**SPIEGEL-
LACHEN**

Stehen Sie am Morgen mit geschlossenen Augen vor den Spiegel. Die Arme hängen seitlich am Körper. Die Hände bilden eine Faust, die Daumen sind ausgestreckt. Atmen Sie tief ein, während Sie die Arme seitlich bis auf Brusthöhe nach oben führen. Halten Sie Spannung und Atmung kurz an. Öffnen Sie die Augen.

Lachen Sie die Spannung weg, während Sie sich mit erhobenen Daumen symbolisch einen guten Start in den Tag wünschen.

Hat gut lachen:
Autorin Fabienne Eichelberger fühlt sich nach der Stunde ausgeglichen und gelöst.

Ein Lächeln statt Muskelkater

Den Lachabend beenden wir liegend auf einer Yogamatte. Auf Anweisung von Christian Hablützel spannen wir mit dem ersten Einatmen die Zehen an, mit dem zweiten ballen wir unsere Hände zu Fäusten, und mit dem dritten geben wir Spannung in den ganzen Körper. Beim Ausatmen lachen wir jeweils laut, schütteln die zuvor angespannten Körperteile aus und gleiten am Ende in eine tiefe Entspannung.

Mittlerweile bin ich so gelöst, dass das Lachen unkontrolliert in mir aufsteigt. Den anderen geht es genauso: Immer wieder prustet und kichert jemand in die Stille hinein, bis die Lachanfalle allmählich verebben und wir wieder im Hier und Jetzt ankommen.

Ich fühle mich, als hätte ich Sport getrieben, ohne mich dabei komplett zu verausgaben. Kein Wunder: Nach einer oft zitierten Faustregel hat eine Minute Lachen denselben Effekt auf das Herz-Kreislauf-System wie zehn Minuten Rudern. Und das ohne Nebenwirkungen. Obwohl meine Mundwinkel nach dem Lachabend noch eine Weile nach oben zeigen: Muskelkater gibt es vom Lachyoga nicht. ■

Die Übungen für zu Hause stammen aus dem Buch «Körperzentriertes integratives Lachtraining» von Christian Hablützel, das im Januar 2026 erscheint.

LACHEN SIE MIT!

Verschiedene Lachclubs in der Schweiz:
tinyurl.com/sf-lachclubs



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Handy, und probieren Sie mit dem Lachyoga-Begründer Madan Kataria das «Ein-Meter-Lachen» aus. Sie finden das Video auch unter: tinyurl.com/sf-lachuebung

Denn ich weiss nicht, wie mein «Pinguinisch» klingen soll. Zudem habe ich Hemmungen, mich derart zu exponieren.

Meine Sorge ist unbegründet. Als Christian Hablützel merkt, dass niemand mehr den Drang verspürt, eine pinguinische Rede zu halten, geht er sofort zur nächsten Übung über. Später erklärt er mir: «Die Pinguin-Übung würde ich mit Anfängern nicht machen. Sie braucht zu viel Überwindung.» An diesem Abend waren jedoch – abgesehen von mir – nur Personen dabei, die schon jahrelange Lachyoga-Erfahrung haben.

Für die Teilnahme an einem Lachabend muss aber niemand Vorkenntnisse oder bestimmte Voraussetzungen mitbringen. Zwar wird mit dem Körper gearbeitet, doch Verrenkungen, wie sie von anderen Yogaformen bekannt sind, werden hier nicht praktiziert. «Man sollte bloss

offen dafür sein, sich auf etwas Ungeohntes einzulassen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten», sagt Christian Hablützel. Wem das zu intim ist, der oder die kann Lachyoga auch allein zu Hause ausüben (siehe Übungsbeispiele). Dabei fällt zwar der soziale Aspekt weg, von den körperlichen Vorteilen könne man aber trotzdem profitieren.

Ich bin froh, meine erste Lachyoga-Erfahrung in einer Gruppe zu machen.

SCHREIBEN SIE UNS!

Haben Sie einen Tipp gegen den November-Blues? Was erhellt Ihr Gemüt und heitert Sie persönlich auf? Schreiben Sie an:

Redaktion «Schweizer Familie», Lachen, Postfach, 8021 Zürich (Absender nicht vergessen), oder an redaktion@schweizerfamilie.ch

• PUBLIREPORTAGE – SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

SCHON GEIMPFT?

Apothekerin Christine Tempini,
City-Apotheke zur Sihlporte, Zürich

Grippeviren zirkulieren überwiegend in der kalten Jahreszeit und können schwere Krankheitsverläufe hervorrufen. Die jährliche Grippeimpfung bietet Schutz vor einer Ansteckung und Erkrankung. In den Rotpunkt Apotheken ist die Grippeimpfung, wie auch die Covid- und RSV-Impfung einfach, bequem und diskret im separaten Sprechzimmer möglich.

«Eine frühzeitige Grippeimpfung ist eine wichtige Vorbeugung vor langfristigen Leiden», erklärt Apothekerin Christine Tempini. Eine Grippe (Influenza) ist nämlich keinesfalls harmlos. Sie kann zu schwerwiegenden Komplikationen wie Mittelohr-, Lungen- oder Herzmuskelentzündungen führen. Die Grippe ist in der Schweiz auch verantwortlich für 1'000 bis 5'000 Hospitalisierungen sowie für bis zu 1'500 Todesfälle jährlich, vor allem bei Personen über 65 Jahren. «Zu den besonders gefährdeten Gruppen gehören ältere Menschen, Schwangere, Säuglinge unter 6 Monaten und Personen mit einer chronischen Erkrankung», erklärt Apothekerin Tempini. Auch die zahlreichen Mitarbeitenden im Gesundheitswesen sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt. Mit der Grippeimpfung wird das Krankheitsrisiko minimiert – zum eigenen Schutz, aber auch aus Solidarität mit Ihren Nächsten und gefährdeten Personen. «Der ideale Zeitraum für die Impfung ist von Mitte Oktober bis Dezember», erklärt Tempini.

08. – 14. November 2025: Nationale Grippeimpfwoche

Seit 2004 findet im November ein nationaler Grippeimpftag statt. Dieses Jahr wurde er aufgrund seiner Wichtigkeit auf eine Woche ausgedehnt. «Neu können Sie sich in dieser Zeit bei uns neben Grippe, auch gegen Covid und RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) impfen lassen», führt Frau Tempini aus. Die Rotpunkt Apotheken empfangen Sie in dieser Woche besonders unkompliziert und ohne Voranmeldung. «Die drei Impfungen können dabei

gut am selben Termin durchgeführt werden», erklärt Tempini weiter. Der Schutz der Grippeimpfung tritt nach 10 bis 14 Tagen ein, hält gut 6 Monate an und deckt den Höhepunkt der Grippewelle ab, die meist von Mitte Dezember bis Ende März über die Schweiz rollt.

Ohne Voranmeldung

In der Rotpunkt Apotheke ist die Grippeimpfung sicher und unkompliziert möglich. Apotheken, die impfen, haben eine spezielle Impfbewilligung der kantonalen Behörden. Die Impfung wird von Apotheker:innen und Fachpersonen Apotheke (ehem. Pharma-Assistentin) durchgeführt, die umfassend zum Thema ausgebildet wurden und sich regelmässig weiterbilden. In einem separaten Sprechzimmer und in aller Diskretion wird ein standardisierter Fragebogen ausgefüllt. Liegt keine Gegenindikation vor, werden die Impfungen im Anschluss vorgenommen. Eventuelle kleine Beschwerden wie ein schwerer Arm oder leichte Symptome nach der Impfung können vorkommen. Der Impfstoff gegen Grippe wird jedes Jahr neu bestimmt, da sich die Virenstämme ändern. Die Rotpunkt Apotheken verabreichen einen Impfstoff, der vier Virenstämme abdeckt (tetavalent).

Warum in der Apotheke impfen?

- Sie brauchen keine Voranmeldung, sondern können spontan vorbeikommen, wenn es Ihnen passt.
- Weiterführend Informationen für wen welche Impfung empfohlen ist und wie Sie sich zusätzlich schützen können, finden Sie auf der Rotpunkt Webseite.

FAQ Grippeimpfung

<https://www.rotpunkt-apotheken.ch/gesundheits/grippeimpfung-faq>

Grippe-, Covid-, RSV-Impfung

Ihr Zeitaufwand: 10 Minuten

Hier können Sie bequem Ihre Impftermine buchen.
www.rotpunkt-apotheken.ch/serviceleistungen/grippeimpfung

