

# Vorwort

Andreas Krüger

Der revolutionärste Akt, den man tun kann,  
ist öffentlich glücklich zu sein

Patch Adams

Buddha lacht  
oder Gott einen Witz erzählen

Als mich meine treue Herzensfreundin Rosina Sonnenschmidt bat, einige Worte über den Humor und seine Heilkraft zu schreiben, bemerkte ich, wie spontan ein Lächeln über mein Gesicht huschte. Ich spürte die heilende Kraft dieses Lächelns und dachte an die vielen Situationen in meinem Leben – ob im realen Leben erlebt, im Film gesehen oder gelesen – als der Humor und auch das befreiende Lachen, besonders auch für mich selbst, Heilung, Öffnung und Wandlung brachte.

Ich dachte an meinen Lehrer Zalman Schachter, der uns auf einem wunderbaren Seminar zum Thema »Gebete und dem Umgang mit Gott« einmal erzählte, es sei eine alte jüdische Tradition, in einem Gebet Gott ein paar kraftvolle Witze zu erzählen, bevor man ihn um etwas bitten würde, um ihn zu erheitern und sein Herz für die Bitten zu öffnen.

Ich fand die Idee wunderbar, dass ich als Mensch die Kraft und die Möglichkeit hätte, meinen Gott heiter zu stimmen und ihn zum Lachen zu bringen. Später, in Zeiten eigener tiefster Dunkelheit, wo ich auch meinen Gott als einen trauernden und einsamen erleben musste oder durfte, habe ich immer wieder an dieses Erlebnis gedacht und mich Gott in meiner Dunkelheit sehr nahe gefühlt. Was für ein menschlicher Gott, der mit uns leidet, mit uns unsere Einsamkeit teilt, der aber auch mit uns lacht und den wir in direktem Zwiegespräch auch belustigen dürfen. Ich habe damals während dieses Seminars Gott einen halben Tag lang Witze erzählt, mir sein Gesicht vorstellend, das er in meinen Bildern der Seele hat, hoffend auf sein Lächeln oder sein Lachen. Ja, und es gelang mir, ihn zum Lächeln und zum Lachen zu bringen

und ich möchte Euch, liebe Leser, verraten, dass mein Gott über Blondenzwitsche besonders laut und herzlich lachte (was daran liegen mag, dass ich selber blond bin).

In meinen Gedanken zur Heilkraft des Humors und zur Heilkraft des Lachens dachte ich auch an einen der bewegendsten Filme, den ich je in meinem Leben gesehen habe: »Patch Adams«, der Begründer der Lachtherapie – gespielt von einem wunderbaren Robin Williams. Ich erlebte in diesem Film einen Arzt, der, nachdem er selbst die tiefsten Täler der Seele durchwandert hatte, es als tiefe Initiation begriff, dass es wohl das Höchste unseres Heilerseins sei, lachend Hoffnung und Optimismus in die Seelen unserer Mitmenschen zu bringen.

Dieser Film ist bis heute ein Muss für alle meine Heilerschüler und auch immer wieder für mich – bis jetzt habe ich ihn bestimmt ein halbes Dutzend mal gesehen. Eine wunderbare Erinnerung an die heilende Kraft des Humors.

Patch Adams hat uns vorgelebt und gelehrt, wie unverzichtbar das Lachen, das Lächeln und der Humor überhaupt für unser Heilsein ist. Er hat uns gezeigt, dass selbst in Zeiten tiefster seelischer Abgründe und dunkelsten Dunkels es das Lächeln eines Schmetterlings sein kann, das uns die Kraft gibt, weiterzuleben und weiterzulachen. Heute erklärt uns die klinische Psychiatrie, dass Lachen und Lächeln zur vermehrten Ausschüttung unseres Glückshormons Serotonin führen, wie umgekehrt ein chronisch nörgelndes und faltiges Dreinschauen zu einem Versiegen dieses Glückshormons führen kann. Ob es der indische Lach-Yoga ist oder die Lachmeditation der großen Seele Osho – sie alle wussten um die heilende Kraft des Lachens, um das Lachen als Sonne unserer Seele. Wer regelmäßig zu lachen vermag, kann seine Johanniskraut-Dosis schnell halbieren. Das erste, was unser Patient oft zeigt und woran wir erkennen, dass es wieder Hoffnung gibt, ist ein erstes Lächeln nach langen Wochen depressiver Dunkelheit. Was gibt es Schlimmeres, als wenn ein Patient sagt, er habe sein Lachen verloren! Was gibt es Schöneres als ein erstes Lächeln! Noch heute erinnere ich mich an das erste Lächeln meiner Töchter nach ihrer Geburt. Bis heute gibt es nichts, was mich glücklicher gemacht hat.

Auf meinen vielen Reisen in die Länder meiner Seele, zum Beispiel in den Garten der Erlösung auf dem Berg des Erwachens, durfte ich des öfteren dem erhabenen Buddha begegnen. Die ergreifendsten Momente dieser Begegnung waren gar nicht so sehr, was er tat und was er mich lehrte, sondern es war sein weltenschütterndes Lachen, das ich jedes Mal hören durfte. Erlache die Freiheit und zerlache das Leid. Das ist die Essenz meiner Buddha-Reisen. Nicht umsonst sagt schon der große Konfuzius: Lächeln erzeugt Lächeln.

Zur heilenden Kraft des Humors und zur Freiheit schaffenden Kraft des Lachens möchte ich zum Schluss noch eine Geschichte erzählen, die ich in meiner Lieblings-Phantasy-Buchserie über Thomas Covenant, den Zweifler<sup>1</sup>, gelesen habe. Thomas Covenant, ein leprakranker Skeptiker, wird in eine Parallelwelt versetzt, um diese zu retten. Über mehrere Bände wird ein erbarmungsloser Kampf zwischen den Kräften der Liebe und den Kräften des Dunkels, die ihre oberste Manifestation in der Gestalt eines Lord Fouls, eines Oberdämonen oder Oberteufels finden, beschrieben. Der letzte Kampf findet zwischen ihm und dem besagten Covenant in der Burg des Dämonen statt, indem beide mit ihrer ganzen Magie aufeinander losgehen und Covenant dem Dämon seinen ganzen Hass und seine ganze Verzweiflung entgegen schleudert. Doch statt ihn zu eliminieren, wird der Dämon durch diesen Hass und die magischen Angriffe immer stärker. Statt den Dämon zu besiegen, nährt Covenants Hass ihn eher noch – und an diesem Kampf droht diese Welt zu zerbrechen.

Als alles verloren scheint und die wildeste Magie nicht ausreicht, um das Dunkel zu vernichten, geschieht die Wende. Ein Gefährte Covenants, der Riese Salzherz Schaumfolger, selbst tödlich verwundet, fängt auf einmal und scheinbar aus heiterem Himmel an zu lachen. Vielleicht aus Einsicht in die Irrationalität seines Versuches, den Dämon durch Magie und Hass zu besiegen, fällt dann auch Covenant in das Lachen des Riesen ein und es entzieht dem Dämon spontan seine Energie. Nach kurzer Zeit des heilenden Lachens passiert das, was Hass und Magie vorher nie erreichen konnten: der Dämon erlischt. Eine kleine fantastische Geschichte über die heilende Kraft des Lachens.

---

<sup>1</sup> Info zu Thomas Covenant Chronik (6 Bände) über: [www.zvab.com](http://www.zvab.com)

Lachen ist heilender und befreiender als alles, was wir sonst noch an Medien des Heilens und der Befreiung zur Hand haben.

Rosina Sonnenschmidt – Du Sonnenschein unserer Seelen. Dir sei Dank dafür, dass Du uns, wie in jedem Deiner Bücher, wieder einmal erinnert hast an das, was Heil bewirkt und dieses Mal an das Heil des Humors. Dieses Buch ist eine Pflichtlektüre für mich, meine Schüler und meine Patienten.

In tiefer Dankbarkeit für dieses Buch – Glück auf und ein herzhaftes Lachen.

Dein Andreas – singt für die Kranken – tanzt mit den Riesen.  
Der Buddha lacht

Wenn der Kampf verloren scheint  
Das Dunkel übermächtig wird  
Und die Dämonen anfangen unsere Seelen zu fressen  
Dann sehen wir Dein Bild  
Du – der Du alles erlebt hast  
Alles erlitten hast, alles erliebt hast  
Und wir sehen Dein Lächeln  
Und wir hören Dein Lachen  
Und wir wissen alles ist gut  
Lachen der Stille  
Lächeln der Leere  
Aoum mani padme hum  
Der Buddha lacht

Andreas Krüger – gesungen am 14. Januar 2004

## Geleitworte zu einem inspirierenden Buch

Dr. med. Wolfgang Vogelsberger

»Humor ist die beste Medizin.« »Lachen macht gesund.« Wir alle kennen diese Sprüche. Doch wo befinden sich Humor und Lachen in unserer Medizin?

Mein Professor fragte uns als Studenten nach einem Unterricht am Krankenbett, ob der Patient eigentlich gelacht hätte. Als wir erstaunt verneinten, mussten wir kehrt machen und das Versäumte nachholen, nämlich den Patienten irgendwie zum Lachen bringen. Zum Glück gelang es uns und wir durften in der Folgezeit nicht nur gemeinsam mit diesem Patienten lachen, sondern auch mit vielen anderen. Nach kurzer Zeit war auf dem Schild der »Schmerzambulanz« der Justus-von-Liebig-Universität Gießen das erste »m« überklebt. Eine sinnvolle Reaktion auf das alte »Primum nil nocere!« (Das erste ist, nicht zu schaden).



Abb. 1 Dr. med. Wolfgang Vogelsberger

Lachen, das bringt Loslassen, Ableiten, Entspannen, Öffnen und sogar Entgiften. Wer keinen gesunden Humor mehr besitzt, dem fehlen diese Gaben. Wenn die Humores – die körpereigenen Säfte – frei fließen, herrscht heitere Gelassenheit. Jetzt wird *Kairos*, der »günstige Augenblick«, möglich, in dem durch Sensitivität und Medialität die inneren Stimmen von Therapeut und

Patient hörbar werden. So entsteht ein Energiefeld für Patient und Therapeut, mit einem befreienden Lachen Herz und Hirn für wohltuende Gedanken und Bilder frei zu machen. Humor befreit den Instinkt und setzt Impulse frei für die gemeinsame therapeutische Arbeit.

Gerade dort, wo Gegensätze aufeinander prallen, gewinnt das Heiter-Spielerische Kraft für die Lösung eines Problems, eines Konfliktes. Lachen berührt und rührt. So kann sich Schwäche in Stärke wandeln.

Humor ist eine der Brücken zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Er hilft uns, den Zusammenhang zwischen dem unterbewussten Fühlen und Ahnen und der körperlichen Befindlichkeit zu schaffen. Hier ist immer wieder auch das provokative Vorgehen eines Narren notwendig.

Es sind die eindrucksvollen Bei-Spiele aus der Praxis, die dem Leser das Herz öffnen und so dieses Buch so wertvoll machen. Das therapeutische Vorgehen von Rosina Sonnenschmidt vereint spielerische Struktur und strukturiertes Spiel auf dem Boden intuitiver Kreativität. Es wird deutlich, dass in jedem Menschen ein innerer Clown schlummert, der auch gar keinen besonderen Aufwachraum braucht. Durch das Lachen finden Patienten und Therapeuten aus ihrer Atemlosigkeit in den Atem zurück. So findet ein Erwachen im Sinne des »Erkenne dich selbst« statt. Der Blick wird frei für das größere Ganze und das eigene Lebensproblem erlangt einen anderen Stellenwert.

In Rosina Sonnenschmidt vereinen sich die Möglichkeiten von Kunst, Lebenskunst und Heilkunst. Eine neue Heilkunde auf der Basis von Achtsamkeit, Klarheit, Wahrheit, gepaart mit Mut und Liebe, wird die Erfahrungen dieses Buches integrieren.

Dem neuen Werk dieser Mahnerin zur Umkehr sei eine rasche Verbreitung besonders unter den »Heilbefugten« gegönnt.

Dr. med. Wolfgang Vogelsberger, Freiburg, im drückend heißen Juli 2003

# Lachtherapie zum Geleit

Dr. Christiane May-Ropers



Abb. 2 Dr. med. Christine May-Ropers

## Vorsicht – Lachen ist eine ansteckende Krankheit!

*Lachen* überwindet Barrieren und schafft einen Raum, in dem Menschen sich treffen und gemeinsam seine heilende Kraft erleben können.

Was bewirkt Lachen?

*Lachen* regt den Herzschlag und Blutkreislauf an, trainiert verschiedene Muskeln, stimuliert eine Menge Nerven und vertieft sowohl die Ein- als auch die Ausatmung.

Lachen massiert das Zwerchfell. Innere Organe, die Lunge und das Herz sowie alle vom Herzen ausgehenden Gefäße können einen größeren Spielraum erhalten. Der wechselnde innerkörperliche Druck beim Lachen erleichtert verschiedenen Organen wie der Lunge, der Leber, dem Herzen, der Bauchspeicheldrüse und den Nieren ihre Funktion.

Dabei lassen Muskelverspannungen nach und die Tiefenentspannung baut Stresssymptome ab. Der Blutdruck reguliert sich (steigt bzw. fällt) – ein ausgeglichenerer Blutkreislauf führt dem Körper neue Energie zu. Beim Lachen werden Endorphine freigesetzt, die schmerzlindernde Fähigkeiten haben (Endorphine sind vom Körper produzierte chemische Verbindungen, die äh-

lich wie Opium wirken.). Vor allem aber stärkt Lachen das Immunsystem, also die Abwehrkräfte unseres Körpers.

In unserer Klinik (*Nowo-Balance*-Klinik Bruneck) boten wir von 1985 bis 1995 Lachtherapie für unsere Patienten an, mit großem Erfolg, wobei die Patienten oft zunächst gar nicht begeistert waren, wie im folgenden Beispiel:

*Patientin: »Wie??? Ich soll zur Lachtherapie gehen? – Was soll ich da? – Nein, das kann ich nicht.«*

Dr. May: »Aber Frau Müller, Sie werden sehen, da sind lauter nette Menschen beisammen und ob sie lachen oder nicht, ist völlig egal. Und die Übungen werden Ihnen gut tun.«

*Patientin: »Nein, so auf Kommando lachen, obwohl einem gar nicht so zumute ist, das kann ich nicht.«*

Dr. May: »Also, bitte tun Sie's für mich, gehen Sie einmal hin und schauen Sie sich's an. Wenn's Ihnen nicht gefällt, brauchen Sie nicht mehr hinzugehen.«

So oder so ähnlich liefen die Motivationsgespräche meistens ab, wenn die Patienten auf ihrem Therapieplan »Lachtherapie« stehen hatten. Es war gar nicht so einfach, vorwiegend alte, oft von Schmerzen geplagte und häufig auch noch unbewegliche Menschen überhaupt zu bewegen, sich die Sache einmal anzusehen. Doch einmal dabei, war jeder Patient schnell begeistert. Unsere Ärzte hörten oft das Gejohle und Gelächter und wunderten sich, wie das möglich sei.

Mit viel Bewegung, Tiefatemübungen und Singen brachte unsere *Nowo-Balance*- und Lachtherapeutin Traudl diese Menschen in Schwung.

Lachtherapie bedeutet vor allem Flexibilität und Kommunikation mit der Gruppe, denn einer Gruppe ein Lachen oder Lächeln zu entlocken, erfordert jedes Mal eine neue Dramaturgie, eine neue Inszenierung. Wenn sich der Energiestau dann in Lachen auflöst, fließt für alle in der Gruppe enorme Energie – Heilenergie.