

## **Buchbesprechung von Dr. Michael Titze:**

**Ellen Müller:  
Zum Glück gibt es Lachen.  
SIGNUM, Wien, 2008. 186 S.**

Die Wienerin Ellen Müller ist eine Lach-Begeisterte, die diese Begeisterung authentisch zu vermitteln weiß: in ihren vielen Workshops, Seminaren, Medienbeiträgen und nunmehr auch in ihrem ersten Buch. So ist es ganz konsequent, wenn der erste Satz so formuliert ist: »Dieses Buch soll Lust auf Lachen machen ...«

Was dann folgt, ist eine spannende Beschreibung, wie die Autorin - aus einer psychosomatisch akzentuierten - Lebenskrise heraus das Lachen als wirksames Therapeutikum für sich entdeckte. Sie befand sich damit in den Fußstapfen von Norman Cousins, dem vielzitierten Pionier therapeutischen Lachens, den Ellen Müller ausführlich würdigt. Doch ihr wahrer Lehrmeister ist Madan Kataria, der Entwickler des Lachyoga (Hasya-Yoga) und Begründer der internationalen Lach-Bewegung.

Die Stärke dieses Buches liegt darin, dass die Autorin die physiologischen und psychologischen Auswirkungen des Lachens sehr ausführlich beschreibt. Eingestreute Anekdoten, praktische Anregungen, persönliche Erlebnisse und biographische Aspekte von führenden Lachforschern machen die Lektüre des Buches zu einem ebenso unterhaltsamen wie spannenden Lesevergnügen.

Das Kernstück des Buches ist eine systematische Darstellung der Voraussetzungen, Effekte und der Methodik des Lachyogas: Nach meiner Einschätzung ist dies eine der besten Einführungen in das neue Gebiet heilsamen Lachens, die es weltweit überhaupt gibt! Obwohl mir das Yoga-Lachen seit seiner europäischen Einführung beim Basler Humorkongress (1998) vertraut ist, fand ich in diesem Buch eine ganze Reihe von Übungen beschrieben, die mir neu waren. Gefreut habe ich mich natürlich auch, dass unser »Reflexlachen«, das wir bereits 1987 entwickelt haben, ebenfalls kurz beschrieben wird. Kurzum: Das Buch ist ein wirklich umfassendes Kompendium, das praktisch alles enthält, was eine LachtrainerIn für seine/ihre Arbeit braucht.

Abgeschlossen wird das Buch durch viele interessante Erlebnisberichte von TeilnehmerInnen aus Ellen Müllers Lachyoga-Trainings sowie einem kleinen Lach-Lexikon, in dem 73 Lach-Begriffe zum Teil sehr ausführlich erläutert werden.

Fazit: Dies ist ein unersetzliches Handbuch für alle, die das heilsame Lachen persönlich oder als Anleiter in Lachseminaren oder Lach-Clubs verstehen und nutzen wollen!

Michael Titze