

Lachen erlaubt: Die Heilpraktikerin und Lachyogatrainerin Sangita Popat (l.) und Besucherin Silvia Christ beim offenen Lachclub



Lebensfreude, die ansteckt

Bonn | In ihrem wöchentlichen offenen Lachclub zelebriert Sangita Popat Lachyoga als alternative Entspannungsmethode.

Das Lachen ist laut und es steckt unweigerlich an. Sangita Popat und die Teilnehmer ihres Lachyogaclubs in der Windmühlenstraße im Bonner Zentrum begrüßen sich mit einem kräftigen Lachen. Wer an der Praxis der Heilpraktikerin vorbeischiendert, wundert sich gewiss sehr. Da stehen ganz normale Menschen im Kreis und lachen sich Minuten lang an, dass es nur so schallt.

Einmal in der Woche, jeweils freitags um 15.30 Uhr, lädt Popat auf Spendenbasis in ihren Club ein. „Wir befreien unser Lachen von den äußeren Umständen“, sagt die 46-Jährige. Die Bonnerin mit indischen Wurzeln betrachtet grundloses Lachen als eine wunderbare Entspannungsmethode. Jedes gut 45 Minuten lange Treffen ist in drei Einheiten unterteilt: das grundlose Lachen, Atemübungen und dann noch die abschließende Tiefenentspannung.

In der ersten Phase verzichten die Teilnehmer auf den Witz und andere äußere Anlässe und Auslöser. „Wir bringen unseren Körper in Lachen“, sagt die Trainerin. „Und dabei ist es egal, ob wir gute Laune haben.“ Dabei nutzen die Yogis eine Erkenntnis, die schon William James im 19. Jahrhundert machte: „Wir weinen nicht, weil wir traurig sind, sondern wir sind traurig, weil wir weinen.“ Das grundlose Lachen ist die

positive Umkehrung dieser Idee und macht sich die Wechselwirkung zwischen den körperlichen und geistigen Vorgängen zunutze.

Menschen stehen im Kreis und lachen sich an

Heute startet die Gruppe mit dem Löwenlachen: Sangita Popat streckt die Zunge raus, hebt die offenen Hände hoch und legt los. Die Anderen können gar nicht anders und müssen mitlachen. Sofort und so kräftig, wie es geht. Nach der zwei bis drei Minuten dauernden Lachphase klatscht die Trainerin mit den Händen, sodass die Handteller und die Fingerspitzen sich treffen, und ruft dabei dreimal „Hoho-hahaha“, dann zweimal „Sehr gut“ – und beim abschließenden „Yeah!“ reißen alle ihre Arme nach oben. Dann kommt eine kurze Pause. Dieser Vorgang wiederholt sich nach jeder Übung. „Damit strukturieren wir quasi die Schritte des Lachens“, sagt sie.

Silvia Christ (56) kommt regelmäßig in den Club und hat sich auch schon selbst als Lachyoga-Leiterin zertifizieren lassen. „Es macht einfach gute Laune“, sagt die UNO-Mitarbeiterin. „Ich lache für mein Leben gern. Und in der Gruppe macht das noch viel mehr Spaß.“ Hinzu kommt: „Man tut etwas für seine Fitness.“ Diese alternative Ent-

spannungsmethode ist nämlich ganz schön anstrengend. „Die Lachphase ist eine aerobe Übung“, sagt Popat. „Ein ganz kleines bisschen Sport.“ Das zeigt sich besonders bei den weiteren Übungen: Zunächst gilt es, einen imaginären Stein zwischen den Beinen zu heben und über den Kopf nach hinten zu werfen. Und all das natürlich, während man aus vollem Halse lacht.

Anfängern ist das häufig peinlich. Für diesen Fall empfiehlt sich das Handylachen, wobei jeder tut, als hätte er ein Telefon am Ohr und würde im Gespräch lachen. Lachyoga kann auch dazu dienen, sich in eine positive Stimmung zu bringen. „Ich staubsauge unheimlich ungern“, verrät die Trainerin. „Deswegen belache ich mein Staubsaugen pantomimisch.“ Dadurch machen dann auch Dinge mehr Spaß und weniger Stress, die nicht so schön sind. „Ich kenne Menschen, die lachen ganz bewusst vor schwierigen Situationen“, erklärt Sangita Popat.

Nach der Lachphase heißt es: „Einmal Nase putzen, bitte!“ Denn jetzt kommen die Atemübungen – die Feueratmung, die Wechselatmung und das Summen. Am Ende sollen alle möglichst lang ausatmen und so das körpereigene Beruhigungssystem aktivieren. Abschließend geht es dann in die Tiefenentspannung mit einer

Hintergrund

Was genau ist das eigentlich, Lachyoga?

Bei dieser Form des Yoga steht das grundlose Lachen im Mittelpunkt. Erfinder ist der Arzt und Yogalehrer Madan Kataria, der 1995 den ersten Lachclub in Indien gründete. Mittlerweile gibt es rund 6 500 Lachclubs in 72 Ländern. Auf seiner Website www.laughteryoga.org informiert Dr. Kataria über seinen Ansatz. „Lachen ist die beste Medizin“, sagt der Arzt. Trotzdem sollten die Teilnehmer gesund sein. Abgeraten wird unter anderem bei Angina Pectoris, Bluthochdruck, Depressionen, unklaren Kopfschmerzen oder Inkontinenz. Lachclubs in Deutschland sind zu finden unter www.lachclub.info, darunter auch eine Reihe von Gruppen in Bonn und der Region.

Phantasiereise. Die Teilnehmer liegen oder sitzen in warme Decken eingeschlagen und schließen die Augen. Die Heilpraktikerin redet beruhigend wie beim autogenen Training, jeder soll seine Aufmerksamkeit auf Teile seines Körpers richten, bevor es durch eine imaginäre Tür in eine innere Bilderwelt geht – zu einer Fahrt mit der Pferdekutsche durch einen zauberhaften Märchenwald.

Lautes Lachen, Feueratmung, Wechselatmung und Summen

Sangita Popat erklärt, dass Lachyoga zwar nicht als Heilmethode gilt, als Entspannungstechnik aber durchaus dazu beitragen kann, das Wohlfühl-



Egal, ob jemand gute Laune hat oder nicht: Sangita Popat weiß, wie man andere zum Lachen bringt.

zu verbessern und Stress gar nicht erst entstehen zu lassen. Die Bonnerin sagt: „Lachyoga hat ganz einfach den Charme, dass es die Menschen in ihrer Sehnsucht nach Lebensfreude berührt.“

www.sangita-popat.de