

# Heute schon gelacht? Freude auf Knopfdruck

Anlässlich des internationalen Weltlachtags nehmen wir an einer Lach-Yoga-Stunde teil: Ein Training für Körper, Geist und Seele

■ Von Myriam Weber

Ein Grund zum Lachen habe ich an diesem Morgen eigentlich nicht. Meine Nase läuft, ich bin müde und hatte noch keinen Kaffee. Keine guten Voraussetzungen, um mich in der nächsten Stunde voll und ganz der guten Laune hinzugeben, indem ich mich auf Kommando kringelig lachen soll. Ich stürze mich trotzdem erwartungsvoll in meine erste Lach-Yoga-Stunde. Außer mir sind an diesem Morgen neben den Kursleiterinnen Anne Sintic und Gundula Krause noch vier andere Teilnehmerinnen zur Übungsstunde in das Tanzhaus in Aachen

gekommen. Hier sollen wir uns also so richtig wach lachen. Klingt vielversprechend. Schließlich habe ich ja noch einen achtstündigen Arbeitstag vor mir. Wir sind alle gleich per Du. Die beiden Lach-Yoga-Trainerinnen begrüßen die Anwesenden mit einem freundlichen Lächeln: „Hallo Elisabeth, schön, dass Du da bist!“ Die anderen schließen sich an. Gut gelaunt mit ausgebreiteten Armen und gezieltem Blickkontakt stellen wir einander vor und begrüßen uns. Die meisten Teilnehmerinnen kennen sich bereits länger.

Christa hat vor sechs Jahren zum ersten Mal an einer Lach-Yoga-Stunde teil-

genommen. „Eine gute Freundin hat mich mitgenommen, als ich in einer depressiven Phase war. Eigentlich fand ich es widersinnig, zu lachen, wenn es mir nicht gut geht. Aber letztendlich tat es mir gut, Dinge zu tun, zu denen ich mich selber nicht aufrufen würde. Die Freude hat sich später von ganz alleine eingestellt. Es war anstrengend, aber Lach-Yoga hat mir dabei geholfen, meine depressive Phase zu überwinden“, erzählt Christa.

Ich bin ein fröhlicher Mensch und lache gerne, aber so ganz ohne Grund einfach lauthals drauflos zu lachen, finde ich anfangs doch etwas gewöhnungs-

bedürftig. Die positive Stimmung und offene Atmosphäre macht es mir leichter. Nach dem Sonnengruß geht's auch schon los, indem wir unseren Lach-Motor anwerfen. Wir klatschen rhythmisch in die Hände, wandern durch den Raum, lächeln einander an und wiederholen „Ho ho ha ha ha“.

Bei anschließenden Dehnübungen sollen wir Kraft aus unserem Atmen und unserem Herzschlag schöpfen. Anschließend lerne ich, mit den Schultern zu lachen, schüchtern wie eine Geisha und stolz wie ein König. Mir fällt auf, dass es eine große Gruppendynamik gibt und, dass das Lachen der anderen ansteckt. Aus dem anfangs künstlichen Lachen wird irgendwann ein echtes. „Beim

Lachyoga geht es darum, die Quellen der Freude anzuregen: Lachen, spielen, tanzen und singen. Und auch kleine Berührungen machen glücklich“, erzählt Kursleiterin Anne.

## Mehr als nur albernes Gegacker

Wir stehen im Kreis, tippen mit dem Zeigefinger in die Handfläche, in die Armböge, aufs Brustbein, auf die Stirn und dann in den Nacken – natürlich lachend. Anschließend wiederholen wird dies mit unserem Partner. Zum Verschnaufen reichen Anne und Gundula uns einen Kräutertee, bevor es mit dem Lach-Shake und einer Klatschübung weitergeht. „Klatsch, rüch, schnipp, fantastisch“ wiederholen wir beinahe ekstatisch. „Mal gelingt es besser, mal schlechter, sich zum Lachen anzustoßen“, verrät Christa. „Es passiert viel durch Blickkontakt. Wenn ich euch ansehe, muss ich schon loslachen“, so Kursleiterin Gundula. „Es gibt einen festen Stamm und hin und wieder neue Gesichter. Die Gruppe ist bunt gemischt. Neulich kam sogar eine 77-jährige Dame zu uns“, erzählt sie weiter. Dass Lach-Yoga weitaus mehr ist als albernes Gegacker wird mir im Laufe der Stunde bewusst. Es stärkt langfristig die Achtsamkeit und Wertschätzung einem selbst so-

wie seinen Mitmenschen gegenüber. „Manchmal habe ich Pech, aber meistens habe ich so viel Glück“, beginnt Gundula die nächste Übung. Wir wiederholen den Satz ein paar Mal, um uns anschließend selber zu loben und auf die Schulter zu klopfen. Fühlt sich irgendwie gut an. „Froh zu sein bedarf es wenig“ ertönt es wenig später aus den Kehlen der Teilnehmerinnen. Singen gilt als gutes Mittel gegen Stress und fördert die gute Laune. Angst, die richtigen Töne nicht zu treffen, hat hier niemand.

Ich verstehe worum es geht: Sich fallen lassen und den Kopf ausschalten – was uns im Alltag häufig nicht gelingen will. „Ich beginne den Tag morgens oft mit einem Lachen in den Spiegel. Und wenn man andere Menschen anlächelt, kommt oft ein Lächeln zurück“, erzählt Elisabeth. „Man hat eine ganz andere Ausstrahlung nach der Stunde“, fügt sie hinzu. Ingeborg stimmt ihr zu: „Es ist ein freundlicher Perspektivwechsel. Wenn ich die Dinge mit einem Lächeln betrachte, ist das befreiend. Ich habe gelernt, Probleme symbolisch wegzulachen.“ Auch im stressigen Familienalltag können die Effekte von Lach-Yoga positive Auswirkungen haben, wie Gundula weiß. Die Lach-Yoga-Stunde endet mit einer Meditations-

übung. „Jeder lässt nun das Lachen raus, das in einem steckt“, fordern die Kursleiterinnen auf. Die Teilnehmerinnen lassen ihrer guten Laune minutenlang freien Lauf. Ein Glück, dass uns niemand beobachtet, denke ich. Eine anschließende Atemübung sorgt wieder für Entspannung. Auf dem Weg ins Büro resümiere ich meine Eindrücke und fühle mich positiv gestimmt. Ich möchte mich heute nicht ärgern und den Tag gelassen angehen. „Wie geht's Dir?“, fragt mich eine Freundin später. „Och, ein bisschen erkältet, gibt aber Schlimmeres“, antworte ich gelassen. Von dem blöden Schnupfen lasse ich mir nicht den Tag verderben. „Klatsch, rüch, schnipp, fantastisch.“

## WELTLACHTAG

Millionen Menschen rund um den Globus lachen am heutigen 6. Mai, am Weltlachttag, gemeinsam. Ziel ist es, die Idee der Gemeinschaft und der Freude zu stärken und zu verbreiten. Alle Lach-Lustigen sind heute von 14 bis 15 Uhr zu einer öffentlichen Lach-Yoga-Stunde in die Rotunde am Aachener Elisenbrunnen eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Bei dieser Übung haben die Teilnehmerinnen ein H und ein A in ihre Hände „geschrieben“ und zeigen das den anderen.