Lachyoga

Aus künstlichem Lachen wird echtes.

von Sabine Rüger

„Lachyoga baut Stress ab und erhält den Körper gesund“, sagt Annelore Effe (73) aus Visselhövede. „In den Stunden werden gymnastische Übungen gemacht und gleichzeitig gelacht. Man wird von der Gruppenleiterin angefeuert und ist nur am Lachen, ohne Grund.“ Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Auch Agatha Macke (62) aus Lilienthal braucht zum Lachen keinen Witz. Seit 15 Jahren ist Lachyoga Teil ihres Lebens. „Ich fühle mich super nach einer Stunde lachen.“

Fit lachen

„Es gibt ein Ritual am Anfang. Man steht, klatscht sich ab mit dem Schlachtruf: Hoho hahaha“, sagt Effe. Dann folgen verschiedene Lachübungen mit Bewegungseinheiten. „Es werden Atemübungen und Körperübungen gemacht.“ Und dabei lachen alle. Macke: „Lachen selbst fördert ja schon die Atmung. Zum Beispiel atmen wir ein und lächeln. Dann ausatmen und sich verbeugen.“ Was hat das Ganze mit Yoga zu tun? „Yoga hat das gleiche Ziel. Mehr Abstand gewinnen, mehr Gelassenheit, Lebensfreude.“ Das Thema Atmung verbinde Lachyoga und Yoga miteinander. - „Lachyoga ist Ganzkörpertraining“, sagt Macke. „Man fühlt sich, als sei man auf einem Fitnessgerät gewesen.“ Und psychisch? „Ich kann noch so ausgepowert oder traurig gewesen sein. Ich habe hinterher ein völlig anderes Gefühl. Das mentale ist dann auf einem anderen Niveau. In dem Moment nimmt man Abstand von Problemen, die im Kopf kreisen. Das lockert den ganzen Körper.“ Annelore Effe macht zwei Mal im Jahr ein Lachyoga-Wochenende mit. „Ich fühle mich danach entspannt, erleichtert und beschwingt. Natürlich ist das auch anstrengend.“ Aber es sei eben auch eine gute Körper-Geist-Balance.

Agatha Macke (2. v. r.) aus Lilienthal ist seit den 80ern Yoga-Lehrerin. Sie macht verschiedene Vorträge zum Thema Lachyoga. Einmal die Woche geht sie in einen Lachklub in Bremen.

Echt

„Lachyoga braucht keine Witze. Witze sind nicht für alle lustig. Lachyoga ist ein spontanes Einlassen auf das, was kommt. Man lacht erst künstlich und dann wirkt es“, weiß Macke. Das motorische Lachen geht in ein echtes über. „Es ist einfacher mit anderen zu lachen. In dem Moment, in dem man sich anguckt, findet eine Interaktion statt. Es ist einfach witzig in dem Moment. Man lacht sich nicht aus. Es ist wohlwollend.“ Jeder kann bei Lachyoga mitmachen. „Es ist besonders interessant in dem Moment, in dem man eine Krise hat. Man kann sagen, ich setze dem etwas entgegen und lasse mich nicht herunterziehen. Das heißt ja nicht, dass ich die Krise negiere, wenn ich lache. Es geht darum, an die Emotionen zu kommen, diese auszudrücken und in dem Moment Freude zu empfinden.“ Auf Anhieb zu lachen, ohne Grund? „Man kann es ruhig ersteinmal so empfinden, dass es künstlich ist. Es wird aber wirken. Das Gehirn kann das nicht unterschieden. Die Emotion kommt nach.“ Effe ergänzt: „Das ist schon gewöhnungsbedürftig. Aber jemand, der interessiert ist, lässt sich darauf ein“.

Umschalten

Drei Alltagsübungen: Beim Aufwachen den Tag mit ganz leichtem Kichern beginnen. Ins Fäustchen lachen: Hand vor dem Mund nehmen und lachen. Zwei Finger nehmen und die Mundwinkel hochziehen. - „Das Gehirn bekommt sofort die Info: irgendwas ist jetzt anders“, sagt Macke. „Wichtig ist, das Lachen in den Alltag zu integrieren und sich daran zu erinnern.“ Ein Beispiel: „Bei roten Ampeln nicht ärgern. Man kann die Situation nicht ändern. Das eigene Verhalten schon. Statt sich zu ärgern, kann man ‚umswitchen‘ auf lachen. Rot bedeutet gleich lachen.“ Also Lachyoga im Alltag ausprobieren! „Lachyoga macht nicht unweigerlich glücklich, aber in dem Moment kann man es ja sein.“

Lachend auf dem Boden. -Zum Schluss einer Lachyogastunde liegen die Teilnehmer des Kurses von der Lachschule Bremen sternförmig im Halbkreis zur Entspannung.

Torftipp: a) Lachyoga-Vortrag mit Übungen, Agatha Macke, am 14.4. um 19.00 Uhr in Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal, 0 42 98 – 92 91 17; b) Weltlachtag in Bremen im Bürgerpark am Marcusbrunnen am Sonntag, den 3.5., 14.00 Uhr.

Lachyoga-Anhängerin Annelore Effe aus Visselhövede. Das Lachen hält sie fit.

Fenster • Türen • Treppen • Einbaumöbel • Rollläden
Trockenbau • Reparaturen • Zäune • Carports • usw.
TISCHLEREI THOMAS KÜCK eingetr. Handwerksbetrieb
Wagnerstraße 12
27367 Sottrum
Telefon 04264/398037
Fax 04264/398035
Handy 0176/22257735 • tischlerei.thk@ewe.net

Malerfachbetrieb Leefers GmbH
... neue Ideen in FARBE
Waffensener Dorfstr. 24
27356 Rotenburg
Tel.: 0 42 68 - 5 57
Fax: 0 42 68 - 13 92
www.maler-leefers.de
info@maler-leefers.de