

# Hohohahaha – Lachen ist die beste Medizin

Anlässlich des morgigen Weltlachtages besuchte der Teckbote in Kirchheim einen Lachyoga-Kurs

**Kirchheim.** Im Trainingsraum von Lachyoga-Trainerin Claudia Lippkau herrscht ein großes Hallo. Die zehn Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer, die nach und nach eintrudeln, fallen sich zur Begrüßung um

die Lehre Kataris, bei dem die traditionellen Techniken des Hasya-Yoga in eine von ihm entwickelte Lachtherapie integriert wurden. Ziel ist es, ohne Anlass, also auf Knopfdruck, zu lachen.

HEIKE ALLMENDINGER

den Hals und strahlen einander an. Es wird gelacht und gescherzt – und das, obwohl das eigentliche Training noch gar nicht begonnen hat.

Die Lachyogis machen es sich zunächst in den Sitzcken des Raumes gemütlich, ziehen ihre Schuhe aus, trinken stilles Wasser und genießen die leckeren, mit Smiley-Gesichtern verzierten Kekse, die Claudia Lippkau eigens für den Abend gebacken hat. „Es ist ganz wichtig, viel zu trinken“, erklärt die Trainerin den beiden Frauen, die sich an diesem Abend zum ersten Mal im Lachyoga versuchen. Zu ihnen gehört Marion, die noch etwas skeptisch, aber auch neugierig dreinschaut. „Ich habe schon einige komische Sachen gemacht“, sagt die junge Frau schmunzelnd, die ihren vollständigen Namen nicht in der Zeitung lesen will. „Man muss einfach offen sein für Neues.“

Neu und ungewohnt ist Lachyoga durchaus für viele – zunächst aber auch recht kurios. Das weiß auch die Trainerin höchstpersönlich. „Am Anfang dachte ich: Das ist ja ganz schön abgefahren“, erzählt sie und grinst. Die 45-Jährige wurde über zwei Bekannte, die sie als „sehr kompetente Frauen“ bezeichnet, auf Lachyoga aufmerksam. „Wenn die es machen, dann kann es ja nicht so blöd sein, dann muss mehr dahinterstecken“, überlegte sie sich und beschloss im Jahr 2008, sich beim europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining zur Lachyoga-Business-Trainerin ausbilden zu lassen. Darüber hinaus ließ sie sich jüngst vom indischen Arzt Madan Kataria, dem Begründer des Lachyoga, als Lachyoga-Trainerin zertifizieren. Claudia Lippkau schwört auf

„Denn

„Im Laufe unseres Lebens verlieren wir das Lachen“, weiß Claudia Lippkau. So würden Erwachsene nur 15 bis 18 Mal am Tag das Zwerchfell hüpfen lassen, Kinder hingegen zwischen 350 und 400 Mal. „Das Lachen wird uns abtrainiert“, fügt die Notzingerin hinzu. Vor allem in der Arbeitswelt würden die Menschen vermehrt hart und ernst auftreten, weil sie glauben, so mehr Kompetenz auszustrahlen. „Im Business erlebt man nur wenig Lachen“, weiß die gelernte Bankkauffrau, die auch für Unternehmen Lachyoga-Workshops und -Seminare anbietet.

Und dann kann's losgehen: Zur Einstimmung werfen sich die Teilnehmer, die im Kreis beieinander stehen, das Kuscheiltier „Happy Smiley“ zu. Das Tierchen beginnt stets zu kichern, sobald es aufgefangen wird. Allein das sorgt für Erheiterung in der Runde. Jeder, der das Kuscheiltier in den Händen hält, sagt einen kurzen Satz wie „Ich bin die Anita, und ich lache heute mit euch“ oder „Ich bin die Diana, und ich hatte heute noch nicht so viel zu lachen“.

Anschließend wird „getönt“: das A, das O, das U, das E und das I. „Damit bereiten wir unsere Stimme auf das Lachen vor“, erklärt Claudia Lippkau.

mit den Füßen weggekickt – hinfort mit all dem Ballast, scheinen die Yogis dabei zu denken.

Immer wieder eingefügt werden Atemübungen. Und dann folgt ein lautes, herzhaftes Lachen, das beinahe die Wände vibrieren lässt. Da werden spitze Schreie ausgestoßen, und die Köpfe färben sich hochrot – gerade so, als ob man den lustigsten Witz aller Zeiten gehört hätte – nur eben mit dem

und das Immunsystem würden gestärkt und der Körper werde mit Sauerstoff geflutet. „Es heißt nicht umsonst: Lachen ist die beste Medizin“, fügt die Trainerin hinzu.

Das bestätigt Anita Klein aus Wendlingen, die seit drei Jahren Lachyoga praktiziert. „Ich war schwer krank, und das Lachyoga hat mich herausgeholt aus meinem Krankenlager“, beschreibt die 43-Jährige. „Beim ersten Mal dachte ich: Oh mein Gott, wo bin ich da gelandet“, erzählt sie. Mittlerweile aber schwört sie auf die Wirkung des kollektiven Lachens. Die 45-jährige Karin Graf aus Wernau sieht das genauso: „Hinterher ist man einfach besser drauf.“ Begeistert ist auch die 39-jährige Tanja Secker aus Kirchheim: „Lachyoga ist körperliche Anstrengung und Meditation. Für mich ist es ein guter Ausgleich.“

Apropos Meditation: Am Ende des Lachabends liegen alle Teilnehmer auf dem Boden beieinander und genießen die „Lachmeditation“: Zwischen zehn und 15 Minuten lachen sie dabei, was das Zeug hält. Und wenn sie im Alltag übrigens einmal schlecht gelaunt sein sollten, dann hilft ihnen der „Lachstein“, den alle mit nach Hause bekommen: Ein mit einem grinsenden Gesicht bemalter Stein soll die Yogis daran erinnern, dass sie das Leben nicht allzu ernst nehmen und die Mundwinkel schnell wieder nach oben ziehen sollen.

INFO

Wer sich selbst einmal im Lachyoga versuchen möchte, hat dazu am morgigen Weltlachtage die Möglichkeit: Von 11.30 bis 14.30 Uhr kann man, jeweils zur halben und zur vollen Stunde, im Garten bei der Familien-Bildungsstätte in Kirchheim (bei schlechtem Wetter im Saal des Vogthauses) das Zwerchfell hüpfen lassen. Um 14 Uhr findet der Höhepunkt des Tages statt: ein dreiminütiges kollektives Lachen. Weitere Infos, auch zu den Lachabenden mit Claudia Lippkau, gibt es auf [www.lachschmiede.de](http://www.lachschmiede.de) im Internet.



Unterschied, dass gar niemand einen solchen erzählt hat.

„Das Lachen müssen wir nicht lernen, denn es steckt in uns“, erklärt Claudia Lippkau. „Wir müssen es nur wieder aktivieren.“ Das Lachen habe vielfältige Wirkungen: So könne man dadurch Stress abbauen, es würden Glückshormone ausgeschüttet, die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft steigern sich, das Selbstbewusstsein

Lachen ist auch ein Stück weit ansteigend.“

Die Übungen, die dann folgen, sind alle überaus lustig, wengleich sie beim ersten Mal auch recht eigenartig anmuten. Das Lachen jedenfalls fällt nicht allzu schwer und kommt beim Anblick der anderen fast ganz von alleine. Denn schaut man in die fröhlichen Gesichter, gehen die Mundwinkel automatisch nach oben – lachen ist eben ansteigend.

Da gibt es zum Beispiel die Übung „Golbballkusslachen“, bei der man die Augen weit aufreißt und mit geöffnetem Mund unsichtbare Golbälle ansaugt. Außerdem werden mehrere „Lachraketen“ gestartet: Hier reiben die Teilnehmer die Hände aneinander, stampfen mit den Füßen immer schneller und schneller auf den Boden und hüpfen schließlich „Haaaaa“ rufend in die Luft. Ein anschließendes kollektives Lachen darf da freilich nicht fehlen.

Ein fester Bestandteil des Lachabends ist zudem der „Körperzellenrock“, auf den sich scheinbar alle schon gefreut haben. „Jede Zelle unseres Körpers ist glücklich, jede Zelle an jeder Stelle ist voll gut drauf...“, singen die Yogis dabei voller Inbrunst im Chor und tanzen durch den Raum. Auch recht beliebt ist die virtuelle Mülltonne, in der man all seinen „Abfall“ des Alltags entsorgt und dabei völlig ungeniert und aus vollem Herzen lacht. Zuguterletzt wird die Mülltonne, begleitet von einem dröhnenden Lachen,

Zwischen all den Übungen klatschen sie in die Hände und rufen „Hohohahaha“, um dann die Lippen zu spitzen und sich gegenseitig mit zahlreichen Luftküsschen zu belohnen.



Alle Teilnehmer erhalten einen „Lachstein“ mit nach Hause. Dieser soll sie daran erinnern, stets die Mundwinkel nach oben zu ziehen.



Die Teilnehmer lassen eine „Lachrakete“ steigen: Sie hüpfen nach oben, rufen laut „Haaaaa“ und lachen anschließend, was das Zeug hält. Fotos: Markus Brändli