

Lachen – auch mal ohne Grund

Spaß-Freunde trafen sich in Berlin mit Begründer der Lachyoga-Bewegung

■ Von Tanja Kotlorz und Thomas Fülling

Wir Berliner sind nicht gerade bekannt für überbordenden Frohsinn und spontane Heiterkeitsausbrüche. Doch scheinen wir besser zu sein als unser Ruf: Spaß-Aktivisten aus aller Welt hatten die deutsche Hauptstadt erwählt, um sich zur „I. Europäischen Lachyoga-Konferenz“ zu treffen.

Naturgemäß gab es am Konferenzort, dem Bildungs- und Begegnungszentrum Clara Stahlberg am Wannsee, viel zu lachen: Standen doch die „neuesten Lachübungen“, die Wahl des „Lachers des Jahres 2006“ und ein Spaßabend mit Wettbewerben im Gibberisch-Sprechen (z.B. Brabbeln) und Falsch-Singen auf dem Programm. Doch bei allem Spaß an der Freude hatte die Konferenz für die Teilnehmer – zumeist Leiter sogenannter Lachclubs – einen durchaus ersten Hintergrund. „Es wurden uns professionell Techniken vermittelt, und wir haben geübt, denn Lachen will gelernt sein“, berichtet Josefine Grimmer, die in Charlottenburg einen von mehr als 15 Berliner Lachclubs und Lachwerkstätten leitet, in denen die Fähigkeit des spontanen und grundlosen Lachens vermittelt wird (im Internet: www.hauptstadt-lacht.de). Lachen kann, gezielt eingesetzt, durchaus erleichternde oder gar heilende Wirkung entfalten, davon ist Josefine Grimmer überzeugt. „Wir setzen einen Gegenpol zu den Kümernissen des Alltags“, so die Charlottenburgerin.

Höhepunkt für die Spaß-Freunde war jedoch das Treffen mit dem indischen Arzt Madan Kataria (50). Die Morgenpost holte sich beim Begründer des Lachyoga Tipps fürs Schmunzeln.

Berliner Morgenpost: Herr, Kataria, es ist Montag, die Arbeitswoche liegt vor einem. Wie starte ich lachend in den Tag, selbst wenn mir nicht danach zu Mute ist?

Madan Kataria: Nach der Lehre vom Lachyoga ist es gerade gut, wenn man lacht, auch wenn man in einer schlechten Grundstimmung ist. Dafür gibt es bestimmte Übungen. Ich gebe Ihnen ein Beispiel. Die Übung heißt ‚Hoho Haha‘. Sie heben die Hände zum Himmel und rufen ‚Hoho‘, dann strecken Sie die Hände zum Boden und rufen ‚Ha-



Madan Kataria, Begründer der Weltlachbewegung, lacht in Berlin FOTO: DPA

ha‘. Wiederholen Sie die Übung mehrmals schnell hintereinander. Versuchen Sie es nur eine Minute lang! Schon ändert sich Ihre Stimmung, und Sie fangen an zu lachen. Denn dem Körper ist es egal, ob das Lachen echt oder gespielt ist.

Kann man Lachen denn einfach so lernen?

Ja. Ich gebe Ihnen ein anderes Beispiel. Die Übung heißt: „Tu so, bis das Lachen kommt“. Sie fangen an, künstlich zu lachen. Machen Sie es eine Weile, und Sie werden in ein echtes Lachen verfallen. Lachen ohne Grund kann man beim Lachyoga lernen. Das ist ganz

simpel. Das Ziel vom Lachyoga ist, die Lachstimmung von Kindern wieder zu erlangen. Kinder lachen 300 Mal am Tag, Erwachsene nur 10 bis 15 Mal. Nun, woran liegt das? Kinder lachen beim Spielen. Erwachsene spielen nicht. Sie haben beruflichen Stress und viele andere Probleme. Um sich in gute Laune zu versetzen, braucht man aber keine Witze oder Anlässe.

Warum ist Lachen eigentlich gesund? Hat die Lachforschung medizinische Belege dafür?

Lachen ist gut für Körper und Seele. Die Wirkung vom Lachen ist erforscht. So ist nachgewiesen, dass Lachen das Immunsystem stärkt und man weniger krank wird. Lachen erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut. Wenn wir Stress haben, atmen wir nicht regelmäßig und ausreichend. Lachen fördert das tiefe Durchatmen. Wer Stress hat, verspannt die Muskeln. Lachen wirkt entspannend und beugt Depressionen vor. Depressive Menschen lachen kaum. Wer lacht, ist nicht depressiv.

Der Lachforscher Michael Titze sagt, dass die Menschen 1950 täglich etwa 18 Minuten gelacht haben, während sie heute im Schnitt nur noch sechs Minuten lachen. Gibt es heute einfach weniger zu lachen?

Menschen lachen nicht, weil sie einen Grund dafür brauchen, einen äußeren Anlass, weil sie zum Beispiel alles erreicht haben. Beim Lachyoga lernt man, dass es zum Lachen keinen Grund geben muss.

Wie oft lachen Sie denn am Tag?

Ich habe es noch nicht gezählt, aber sehr oft.

Die Schule für Lachyoga
www.laughteryoga.org

MONTAG, 16. OKTOBER 2006

MONTAG, 16. OKTOBER 2006

Berliner Morgenpost