

Raus aus dem Krisen-Trübsal! Lachyoga bringt Aufheiterung

Expertin erklärt Übungen und rät zu gemeinsamen Online- und Telefon-Lachtreffen

Von Rebekka Farnbacher

Damit Sorgen und Ängste während der Corona-Krise nicht Überhand nehmen, bieten Lachclubs Kurse im Videochat oder per Telefon an. Brigitte Kottwitz ist Lachyogi in Frankfurt und erklärt, warum das regelmäßige Kichern jetzt so wichtig ist.

Region Rhein-Main – Auf den ersten Blick gibt es dieser Tage eher wenig zu lachen. Die Corona-Krise und die anhaltenden Kontaktbeschränkungen setzen vielen Menschen zu. Doch auch in diesen Zeiten sollte man das Lachen nicht verlieren, ist Brigitte Kottwitz überzeugt. Sie ist ein Urgestein in der deutschen Lachyoga-Szene und weiß: Selbst wenn es künstlich erzeugt wird, bringt es auf andere Gedanken und setzt im Körper Glückshormone frei.

Jetzt erst recht!

„Wenn der Mensch in der Krise mit Angst und Panik besetzt ist, schwächt das in erheblichem Maße unser Immunsystem und raubt unsere Kräfte und Energien“, erklärt Kottwitz. „Gerade dann werden wir krank.“ Die Trainerin ist über-



Brigitte Kottwitz hofft, ab Juli wieder Lachtreffen im Park abhalten zu können. Foto: nh

zeugt: Wenn die Menschen regelmäßig lachen würden, blieben sie gesünder. „Da Lachyoga eine Kombination aus Yoga und einer tiefen Ein- und Ausatmung ist, ist es ein super Lungentraining. Es fördert eine gute Durchblutung durch die Sauerstoffanreicherung in den Blutbahnen, wirkt Blutdruck regu-



Lachen ist gesund und elementar für das seelische Wohlbefinden. Sogar ein unechtes Lachen löst Glücksgefühle aus. Foto: pantheonmedia.net / kofoto

lierend und hält uns positiv.“ Selbst in schwierigen Zeiten entscheide man sich bewusst gegen die deprimierte Opferrolle, stattdessen befreie man sich vom Jammern und stimme sich positiv. Wichtig dabei sei es laut Forschern allerdings, regelmäßig zu lachen, und zwar täglich etwa 15 bis 20 Minuten.

Es braucht keinen Grund

Viele Menschen tun sich schwer, ohne einen bestimmten Anlass einfach loszuprusten. Den brauchen wir laut der Expertin aber nicht.



Brigitte Kottwitz hofft, ab Juli wieder Lachtreffen im Park abhalten zu können. Foto: nh

„Wir können grundlos lachen. Auch ohne Witz oder Komödie erleben wir die positiven Energien im Körper. Ganz egal, ob absichtlich gelacht wird oder spontan! Es wirkt gegen Stress, Angst und entspannt den Körper.“ Yoga biete dafür ein tolles Handwerkszeug. Denn die spielerischen Übungen

helfen dabei, nicht über das, was man tut, nachzudenken.

Schon morgens anfangen

Mit der Ausschüttung von Glückshormonen kann man gar nicht früh genug beginnen. Und: Es gelingt auch, sich ganz allein dazu zu motivieren. „Waschen Sie sich morgens im Bad einfach lachend. Schauen Sie dabei in den Spiegel und ziehen Grimassen“, rät Kottwitz. „Cremen Sie sich das Lachen in die Haut oder kämmen es sich in die Haare, oder kochen Sie sich einen Lach-Kaffee.“ Auch auf dem Weg zur Arbeit soll Positivität herrschen. „Kichern Sie im Auto lieber statt zu schimpfen. Oder denken Sie sich Spiele aus: Wenn Sie an der roten Ampel stehen, lachen Sie so lange, bis sie wieder grün ist.“

Lachen steckt an

Gerade für Einsteiger ist es laut der Expertin einfacher, in der Gruppe zu lachen. „Ich lache im Sommer mit meiner Gruppe normalerweise im Frankfurter Holzhauspark. Zur Zeit ist Pandemie-Pause, da ich über eine Maske nicht tief atmen und lachen kann. Die Infektionsgefahr beim kräftigen Lachen ist trotz Abstand noch bedenklich.“ Sie rät daher zu Online-Treffen oder Telefonaten. Auch hierbei gebe der Kursleiter Übungen vor, wie sie sonst im Park vorstättengingen. „Wir bewegen uns, klatschen rhythmisch in die Hände und machen dabei ‚Hoho-Hahaha‘. Wir lockern die Schultern, schwingen

die Arme, machen Atemübungen und tanzen. Zwischendurch wird immer gelacht.“ Das sei über den Videochat einfacher, weil man die anderen Teilnehmer sehen kann, während sie kichern. Aber gerade das Telefonieren sei für ältere Menschen hilfreich. „Fünf Minuten reichen schon und alle waren fröhlich danach.“

Weltweit finden Lachyoga-Treffen via Skype und Zoom statt. Unter www.lachen-online.de hat die Stuttgarter Lachschule eine tägliche Liste erstellt. Auf www.Lachyoga-25Jahre.de findet man Infos über 25 Jahre Lachyoga.

Für Menschen ohne Internet gibt es das Lachtelefon. Täglich von neun bis 19 Uhr, sowie Freitag und Samstag bis 22 Uhr kann in einem dreiminütigen Anruf gemeinsam gelacht werden: ☎ (02131) 7734152.

Auf Youtube gibt es die Podcast-Folgen von Silvia Rössler mit Lachübungen.

Mit den Gründern des weltweiten Lachyogas kann auf der Facebook-Seite „Laughter Guru“ und in Zoom-Meetings gelacht und getanzt werden.

Brigitte Kottwitz hofft, im Juli mit einer kleineren Gruppe wieder im Frankfurter Holzhauspark lachen zu können. Infos unter www.lachclub-frankfurt.de