

Selten so gelacht – Yoga mal ganz anders

Vor 25 Jahren hat der Arzt und Yogalehrer Madan Kataria den ersten Lachclub in Indien gegründet. Jetzt hat sich die Kolpingsfamilie zum ersten Mal an Lachyoga für alle gewagt – um sich selbst und die ganze Welt zu ändern.

VON SABINE SCHRAMEK

Heddernheim – Sie fremdeln leicht in ihren dicken Socken auf dem Parkett in der katholischen Gemeinde St. Peter und Paul. Neun Männer und 21 Frauen zwischen Mitte 20 und Ende 70 tuscheln leise, wirken etwas verunsichert und gleichzeitig neugierig. Sie sind gekommen, um Lachyoga zu machen. Für die meisten ist es das erste Mal. Lachyoga – das klingt ebenso befremdlich, wie es anfangs aussieht und ist. Die Idee hatte Ellen Aumüller von der Kolpingsfamilie Heddernheim. „Vor zehn Jahren habe ich das einmal erlebt. Ich konnte mir vorher nichts darunter vorstellen und war skeptisch. Am nächsten Tag hatte ich Muskelkater und ein anderes Bewusstsein“, sagt sie grinsend. „Ich bin gespannt, was die Leute nachher sagen.“

Vor 20 Jahren gegründet

In einem großen Stuhlkreis sitzen Manager, Hausfrauen, Rentner und Arbeiter in dicken Socken und sollen grundlos lachen. „Wir

stehen auf, legen die Hand auf den Bauch und rufen ‚ho ho, ha ha‘, atmen ein und tief wieder aus“, spricht Brigitte Kottwitz aus der Mitte heraus die Leute an. Sie ist Leiterin des Lachclubs Frankfurt, den sie vor 20 Jahren gegründet hat.

Lachyoga ist ihr Hobby. „Jetzt ziehen wir die Schultern über die Ohren. Freude kommt aus Ihnen raus.“ Die Frauen und Männer machen mit. Erst leise und künstlich. Beim zweiten Mal fängt eine junge Frau mittendrin an, laut zu kichern. Das steckt an. Sie wenden sich einander zu, atmen, ziehen die Schultern hoch und lachen. Einige schallend, andere quiekend, aber immer gelöster. Sandra Mandl lässt alle beim Einatmen die Arme hochnehmen, beim Ausatmen nach vorne beugen und die Arme schlenkern.

Die Trauma-Therapeutin, die sich mit Kottwitz abwechselt, wendet Lachyoga bei ihren Patienten ebenso an wie an sich selber. „Es hilft gegen Stress, entspannt, gibt Energie und wirkt schnell“, sagt sie. „Früher habe ich es mit Meditation bei mir nach anstrengenden Tagen versucht. Das war schwer und hat lange gedauert, bis ich erholt war. 2006 habe ich mit Lachyoga angefangen. Nach fünf Minuten ist der Kopf frei und leicht.“

Die Teilnehmer lachen, kichern, atmen, dehnen, recken, strecken und schütteln sich. Manche haben rote Köpfe oder Tränen in den Augen vor Lachen, bei anderen entspannen sich angestrengte Gesichtsmuskeln. Sie sollen sich ins Fäustchen lachen.

Einfach so, ohne Grund. Kein Witz wird von den Referentinnen gemacht. Alle lachen. Sie sollen auf die Uhr zeigen und lachen.

Sich selber auf die Schulter klopfen

Arme kreisen, die Hände werden in die Nieren gestemmt, Beine abgeklopft und sich selber auf die Schulter. Pinguin-Gang, Löwenkampf und der Raupenlauf mit den Fußsohlen wird lachend geübt. „Da merkt man, dass man Muskeln hat. Mir tut jetzt schon der Kiefer weh“, sagt eine Frau laut lachend und nimmt einen großen Schluck Wasser.

„Hohoho, hahaha, hihih“, rufen alle gleichzeitig und der Saal klingt, als sei ein ganzer gackerner Hühnerstall darin untergebracht. Das Lachen steckt tatsächlich an. Arme und Beine werden locker, vorher noch steife Rücken werden plötzlich gelenkiger. Matthias Hehner (56) lacht auch sonst im Leben. „Mir gefällt das hier richtig gut. Die Idee ist cool“, so der Rohrnetz-Mitarbeiter eines Energieversorgers. „Ich bin lieber fröhlich als anders“, sagt er und weist auf die „Lach AG“ hin. Auch bei der Aktionärsversammlung der Zuggemeinschaft Klau Paris, der auch die Kolpingsfamilie angehört, „wird die Dividende jedes Jahr mit Lachen ausbezahlt“, sagt Aumüller.



Entspannte Atmosphäre

Die Atmosphäre ist entspannt, herzlich und locker. Charlotte lacht und lacht. „Es kommt der Punkt, da ist man geknackt. Das Lachen kommt automatisch“, meint sie kichernd. Aumüller geht es ebenso. Sie strahlt. „Es ist schön zu sehen, wie offen und aufgeschlossen alle sind. Wir sehen heute auch Leute, die wir sonst selten hier haben. So soll es

sein. Jeder ist willkommen. Das passt auch zu dem Motto heute: 'Wenn Du lachst, veränderst Du Dich; wenn Du Dich veränderst, verändert sich die ganze Welt'. Probleme verschwinden ebenso wie Vorurteile durch Lachen.“

Sie sieht die Teilnehmer lange an und strahlt. „Alle sind völlig entspannt und auch ich werde morgen Bauchmuskelkater haben. Dann mache ich weiter mit Lachyoga, dann bleibt die gute Laune auch länger.“ Wäre doch gelacht, wenn das nicht klappt.

Die Hände zum Himmel, komm, lass uns fröhlich sein. Beim Lachyoga, zu dem jetzt die Kolpingsfamilie Hedderheim eingeladen hatte, nahmen die Teilnehmer den Schlagertext wörtlich. Und hatten ihren Spaß.

FOTO:
HOLGER MENZEL