



Optimistischere Grundeinstellung zum Leben: Lachyoga kann helfen.

„Man ist nicht mehr so verbissen“

Lachyoga auf der „Mensch-Gesundheitsmesse“ im September

Von Madita Eggers

Göttingen. „Lachen ist die beste Medizin“, sagt „Lachyoga-Master-Trainer“ Egbert Griebeling, der vor acht Jahren den Lachclub Göttingen gründete. Lachyoga und ein Vortrag von Lachyoga-Meisterin Inge Fischer ist Teil der „Mensch-Gesundheitsmesse“ am 1. und 2. September in der Lokhalle.

„Ich wollte aus persönlichen Gründen mehr lachen, und mit anderen geht das immer besser“, erklärt Griebeling die Gründung und das Prinzip des Lachclubs. Rund 14 Teilnehmer stehen in einem Kreis und lachen. Lauthals und mit viel Elan. „Ho Ho Ha Ha“-Rufe, begleitet von rhythmischem Klatschen, erfüllen den roten Raum in der Musa. Es entsteht ein interaktiver Lachkreis, in dem die Teilnehmer, beim Begrüßen, bei einer La-Ola oder bei der Berührung der Zeigefinger – dem sogenannten Lachfinger – miteinander lachen. Spätestens beim Hören wirkt das Lachen der anderen ansteckend und plötzlich ist al-



40

Tage sind es noch
bis zur Gesundheitsmesse.

les lustiger. Egal ob bei einem Verhüpfen oder einfach nur bei einer komischen Fingerbewegung: Es wird gelacht und das macht automatisch gute Laune. Übung zur Tiefenatmung und „gelachte Stressauschüttler“ jeglicher Körperteile erklären den Namen „Lachyoga“.

„Viele Menschen wollen mehr lachen“

Mittwochs bietet Griebeling ein Lachtreffen an. Fischer, die jeden Dienstag den Lachclub in der AWO Begegnungsstätte in Bovenden anbietet, ist auch dabei: „Egbert ist immer auf dem neusten Stand, und ich gucke, was ich übernehmen kann.“ „Viele Menschen wollen mehr lachen, sagen aber, es gebe keinen Grund zu lachen“, sagt Griebeling. Schuld sei unsere Erziehung: „Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, also volle Pulle, der Erwachsene durchschnittlich nur 15 Mal.“ Phrasen wie „Da gibt es nichts zu lachen“ als negative Sanktion, hindern laut Griebeling die Menschen am Lachen. „Hier lachen wir ohne

Grund. Dafür braucht es keinen Witz, kein Humor und keine Comedy. Nur der freie Wille zu lachen muss da sein“, so der „Master-Trainer“. Griebeling beschreibt es als ein absichtliches, willkürliches Lachen, das oft in ein spontanes übergeht. Dadurch würden genauso viele Endorphine ausgeschüttet werden, wie bei einem „echten“ Lachen.

„Optimistischere Grundeinstellung zum Leben“

Langzeiteffekte ließen sich bei regelmäßigem Lachen ebenfalls feststellen: „Es stellt sich eine optimistischere Grundeinstellung zum Leben ein“, sagt Fischer. „Man ist nicht mehr so verbissen und die Probleme erscheinen einem nicht mehr so groß wie früher.“ Griebeling bietet Lachyoga auch für Schmerzpatienten an: „Eine Patientin war ganz gerührt, weil sie seit Monaten zum ersten Mal nicht an ihre Schmerzen gedacht hat.“

Lachyoga behandelt die Wechselwirkung von Stimmung und Körper-

haltung: „Wenn meine Stimmung gut ist, wirkt sich das auf meine Haltung aus und umgekehrt.“ Verdeutlicht wird dies bei einer Übung: Die linke Hand wird als Smartphone genutzt, das einen mit den witzigsten imaginären Videos zum Lachen bringt. „Normalerweise gucken wir dabei nach unten und signalisieren unserem Körper, dass es uns nicht so gut geht.“ Um dem entgegenzuwirken, wird das Smartphone lachend vors Gesicht gehalten.

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos: „Wir stehen jedem Menschen offen.“ Wer mag, kann am Ende der Stunde eine Spende beispielsweise für die Raumkosten abgeben. „Ich fühle mich verpflichtet, auf Veranstaltungen mit dem Wort Gesundheit, die Leute aufzuklären, dass es A den Arzt gibt, B den Apotheker, aber C du auch ganz viel selber machen kannst“, sagt Fischer, die von dem Lachyoga-Erfinder, dem indischen Arzt Madan Kataria, zur Botschafterin ernannt worden ist. „Gerade auf einer Gesundheitsmesse sollte das lauthals verkündet werden.“