

Als neue Vorsitzende des Recklinghäuser Lachclubs freut sich Petra Marth auf viele Lachstunden. Heute ist es wieder so weit. → Seite 5

Lachen ohne Grund

Petra Marth heißt die neue Vorsitzende des Lachclubs

VON ULRIKE GEBUREK

SÜD. Petra Marth (55) geht fröhlich durchs Leben. „Natürlich habe auch ich meine Probleme, doch es kommt immer auf die Sichtweise an“, sagt die neue Vorsitzende des Recklinghäuser Lachclubs. Für sie ist das Glas stets halb voll. „Ich kann mich ärgern oder aber das Positive entdecken“, verrät die Frau aus Wanne-Eickel, die bis vor wenigen Jahren noch als Arzthelferin gearbeitet hat und nun als Lachtrainerin und Lachyoga-Ausbilderin unterwegs ist.

? Wann hatten Sie letztes Mal so richtig schlechte Laune?

! Gestern, als ich nach Hause fahren musste, weil mein Urlaub vorbei war. Lachen macht die Situation aber erträglicher. Die Einstellung ist mit einmal eine ganz andere. Der Körper schüttet Glückshormone aus und baut Stresshormone ab. Das merke ich schon, wenn ich nur grinsen. Deswegen sollte man morgens nicht griesgrämig in den Spiegel blicken. Wenn ich mich anlächle, beginnt der Tag ganz anders.

? Haben Sie manchmal Muskelkater vom Lachen?

! Ja, dann helfen Entspannungstechniken.

? Wie kamen Sie zum Lachyoga?

! Ich war als Arzthelferin nie so richtig glücklich in meinem Beruf, obwohl ich Seminare und Fortbildungen besucht hatte. 2011 sah ich dann zufällig einen Bericht über Lachyoga im Fernsehen und wusste plötzlich: Das ist es. Und je mehr ich darüber in Erfahrung brachte, desto klarer wurde mir, dass ich unbedingt was Neues machen muss. Und zwar genau das. Mittlerweile bin ich Lachyoga-Lehrerin und darf ausbilden. Ich halte Vorträge und gebe Workshops, besuche Messen, werde von Firmen gebucht, bin in Kliniken und Kindergärten im Einsatz.



Sie hat jetzt viel zu lachen: Als neue Vorsitzende des Recklinghäuser Lachclubs freut sich Petra Marth auf viele gemeinsame Lachstunden. Die 55-jährige ist verheiratet, hat einen erwachsenen Sohn und lebt in Wanne-Eickel. —FOTO: NOWACZYK

? Ist es schwer, auf Kommando zu lachen?

! Ja, denn das ist ein simuliertes Lachen, doch man kommt ganz schnell ins echte Lachen. Atemübungen erleichtern diesen Schritt. Das ist der Trick.

? Vielen Menschen ist das zunächst peinlich. Wie ist es Ihnen ergangen?

„Ich habe mich anfangs geschämt“

! Genauso. Erst dachte ich: Die haben sie ja nicht alle. Das war eigenartig. Auch ich habe mich anfangs geschämt. Es wird einem ja schon von klein auf beigebracht: Lache nicht so laut.

? Und wie können Sie dieses unangenehme Gefühl überwinden?

! Indem wir beim Lachen nicht denken. Wenn wir

uns auf die Übungen konzentrieren, schalten wir unser Gehirn aus. Das funktioniert. Jeder kann ohne Grund lachen.

? Was bewirkt das Lachen?

! Nur positive Dinge. Lachen ist gesund. Der Körper nimmt viel Sauerstoff auf. Das ist das A und O. Jede Zelle wird neu belebt. Außerdem senkt Lachen den Blutdruck. Anschließend bin ich beglückt. Ich bekomme den Kopf frei, fühle mich körperlich, geistig und emotional fit. Das Leben fällt leichter.

Lachyoga ist aber auch sehr anstrengend. Denn unser Körper ist es ja gar nicht mehr gewohnt, mit so viel Sauerstoff umzugehen. Richtiges Lachen ist Leistungssport.

? Aber das Lachen ist doch künstlich. Lässt sich der Körper so leicht reinlegen?

! Das spielt keine Rolle. Schließlich kann der Körper nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden. Darum ist Humor auch nicht Pflicht.

? Was sind das für Lachübungen?

! Die sind manchmal sehr lustig. Dann machen wir einen Löwen nach, eine Grille oder einen Pinguin.

? Was ist Ihre Lieblingsübung?

! Ich kann nur sagen, welche ich nicht besonders mag: Das ist die Ziege. Man nimmt die Ohrläppchen, zieht dran und macht „Määähäh“. Das ist nicht meins.

? Gehen viele Menschen brummig durchs Leben?

! Leider ja, und es werden immer mehr. Dabei ist es so einfach zu lächeln, zum Beispiel an der Supermarktkasse. Versuchen Sie es mal.

INFO

Heute ist Lachstunde

Beim Lachyoga steht das grundlose Lachen im Vordergrund. Die Übungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen.

◆ Weltweit verbreitet wurde Lachyoga seit 1995 von Madan Kataria, einem indischen Arzt und Yogalehrer aus Mumbai.

◆ Den Lachclub gibt es seit 14 Jahren.

◆ Die bis zu 40 Mitglieder treffen sich donnerstags, 14-tägig, 18 bis 19 Uhr, im Pfarrheim St. Marien, Sedanstraße 21. Die nächsten Treffen: heute, 8. Juni, und 29. Juni.

@ www.lachclub-recklinghausen.de