

Bundesweiter Lach-Yoga-Kongress in Oberhausen

"Lachen ist laute Meditation"

Von Katja Goebel

Die Nase liegt in Falten, Lippen und Augenlieder spannen sich, Zähne blitzen auf und die Atmung wird flach. So wird ein zutiefst menschlicher Reflex eingeleitet - das Lachen. Lachprofis aus ganz Deutschland trafen sich am Samstag (23.06.07) in Oberhausen.

Christof Arnold hat eine tiefe, volle Lache. Man hört ihn fast immer heraus, auch wenn 30 Leute um ihn herum gleichzeitig gackern. Christof Arnold lacht professionell, denn es ist sein Beruf. Als Lachtherapeut animiert er ständig andere Menschen, es ihm gleich zu tun. Auch solche, die dachten, sie hätten schon lange nix mehr zu lachen.

An diesem Tag allerdings hat der Mann aus Essen leichtes Spiel. Therapeuten, Trainer und Lachclubleiter aus ganz Deutschland sind angereist - zum Lach-Yoga-Kongress nach Oberhausen.



Lachen macht glücklich

Lachen auf "E" oder "A"

Zunächst steht Einlachen auf dem Programm. "Wir starten mit unserem HOHOHO-HAHAHA", schlägt Arnold der Gruppe vor. Alle machen sofort mit. Dann darf sich jeder vorstellen und seine Lieblings-Lachtechnik gleich mit. Das sind kleine Übungen, die ein Lachen einleiten sollen. "Lacht euch jetzt mal alle ins Fäustchen." "Denkt, vor euch steht ein großer Eimer. Und da lachen wir jetzt rein." "Kennt ihr schon meinen Lachtanz?" "Lasst uns doch mal lachen wie die Hexen." "Hallo, ich bin der Jürgen aus Gelsenkirchen und will euch heute das Schadenfreude-lachen näher bringen."



Lachen steckt an

Über eine Stunde dürfen sie sich dann Biegen vor Lachen. Man hört sie feixen, kichern, prusten und kieksen. Mal klingt es kehlig heiser, mal schallend laut. Sie lachen sämtliche Vokale rauf und runter. Sie meckern ein "E" oder brüllen ein "A". Sie ziehen sich mutig Grimassen, um sich dann wiehernd die Bäuche zu halten. Dann geht es in die Mittagspause. "Man fühlt sich befreit und wie aufgeladen", sagt Silvia Loher, die in Gelsenkirchen einen Lachclub leitet.

Das "I" sitzt im Kopf



Lachen macht den Kopf frei

Bewusst lachen, das funktioniert wie das Intonieren beim Singen. Wer den Ton richtig hält, spürt auch wo die Vokale herkommen. Das "U" geht von den Füßen bis ins Becken. Das "O" sitzt mehr im Unterbauch. Aus der Brust kommen "A" und "E" und ganz weit oben im Kopf, da tönt das "I". Auf "I" zu lachen, sei allerdings sehr anstrengend, weiß Profi Arnold und rät deshalb von zu langen Lachperioden in dieser Tonart ab.

Lachen gegen Stress

Lachen, dieser zutiefst menschliche Reflex, löst im Körper einiges aus. Die Atemfrequenz ändert sich, das Zwerchfell spannt sich an, die Eingeweide werden durchmassiert, die Bronchien weiten sich, die Lunge wird durchlüftet und auch die Zahl der weißen Blutkörperchen steigt. "Damit erhöht sich die Abwehrbereitschaft und auch die Schmerzschwelle im Körper", erklärt Arnold, der seit fünf Jahren Lach-Yoga anbietet. Lachen entspannt und baut Stress ab. "Oft merkt man gar nicht, wieviel Spannung im eigenen Körper steckt."



Und Lachen entspannt

Ob Kinder, Kranke oder traurige Erwachsene - für all sie hat die Lachtherapie Techniken parat. Glückliche mache es aber nur, wenn das Lachen echt sei.

Beim Lachen den Kopf ausschalten

"Lachen ist Einstellungssache. Da muss man den Kopf ausschalten", sagt auch Reiner Altmann, der in Köln Lachgruppen betreut. Nicht jeder könne das. "Lachen, das ist laute Meditation", sagt Hannelore Falck aus Dortmund. "Man wird offener fürs Lachen und kann auch öfter einfach mitlachen." Dabei habe sie schon immer gerne gelacht. Und wie reagieren Freunde und Bekannte, wenn sie erzählt, dass sie jetzt einen Lachclub leitet? "Die sagen: Na, das passt zu dir". Und prompt muss sich Frau Falck ausschütten vor Lachen.

Stand: 23.06.2007, 14:47 Uhr