

**W**enn Petra Marth mal wieder so richtig glücklich sein will, lacht sie. Gezielt und ohne dass sie vorher etwas Lustiges hören oder sehen muss. Erst lacht sie leise und vorsichtig, dann lauthals und überschwänglich, bis es kein Halten mehr gibt, die Tränen kommen und ihr Körper Endorphine freisetzt. Marth leitet einen Lachclub in Recklinghausen. Dessen Mitglieder treffen sich alle zwei Wochen, um gemeinsam das sogenannte Lachyoga zu praktizieren.

Bei dieser Yogaform, die aus Indien ihren Weg in die Welt gefunden hat, wird das Lachen mit Atem- und Dehnübungen aus dem Yogabereich kombiniert. Um zu lachen, braucht es hier keinen Grund. Jede Lachsession beginnt klassischerweise mit Klatschübungen und einem sogenannten Begrüßungslachen. Während die Teilnehmer einander die Hände schütteln, nehmen sie Blickkontakt auf und lachen einander sanft zu. Dann folgen weitere Übungen, bei denen das Lachen langsam verstärkt wird. Ein wesentliches Merkmal des Lachyogas ist darüber hinaus die Gruppendynamik. Während beim klassischen Yoga jeder auf sich konzentriert ist, geht es beim Lachyoga auch um das gemeinsame Agieren der Teilnehmer und darum, Vertrauen aufzubauen.

Petra Marth stieß zu einer Zeit auf das Lachyoga, als es ihr nicht gutging. „Die Kinder waren aus dem Haus, und ich musste mich und meinen Platz im Leben ganz neu finden.“ Da sah sie eine Fernsehsendung, die Lachyoga vorstellte. „Ich war völlig fasziniert davon und habe mich direkt informiert“, sagt Marth. Sie suchte den Lachclub Recklinghausen auf, nahm auch ihren Mann mit, der zunächst skeptisch war.

Beim Lachyoga habe sich dann alles ganz neu und ungewohnt angefühlt. Die Situation habe sie anfangs ein wenig überfordert und gehemmt – einfach so zu lachen, ohne dass es einen Grund dafür gibt, das war ihr fremd. Aber die Übungen und die offene Art der Teilnehmer seien so ansteckend gewesen, dass sie sich schlussendlich darauf eingelassen habe. Die Menschen um sie herum lachten, also lachte sie mit. Und als sie zu ihrem Mann hinüberblickte, sah sie, dass auch er schon vor Lachen die Tränen in den Augen hatte. Ein Doppelerfolg also. Und der Effekt war direkt spürbar. „Das grundlose Lachen hat dazu geführt, dass ich mich plötzlich total wohlfühlte. Da wurden unglaublich viele Endorphine freigesetzt.“ Angespornt durch diese Erlebnisse ließ sich Marth erst zur Lachyoga-Leiterin, dann zur Lehrerin ausbilden. Mit der Zeit nahm die heute 56-Jährige außerdem wahr, dass ihre Atmung freier wurde. Regelmäßig Lachyoga zu machen öffnet den Brustkorb und trainiert das Zwerchfell.

Zwar gibt es noch keine Langzeitstudien, die den gesundheitlichen Nutzen von Lachyoga nachhaltig belegen. Nachgewiesen ist aber, dass das Lachen als solches einen positiven Einfluss auf Körper und Geist hat. Geletoologie heißt die Wissenschaft, die sich mit den gesundheitlichen Aspekten von Lachen beschäftigt. Wer ausgiebig lacht, setzt dafür seinen ganzen Körper und unzählige Muskeln ein – Lachen ist demnach körperliche Schwerstarbeit, die den Körper mit Sauerstoff versorgt, Muskeln entspannt und Herz und Kreislauf anregt.

Um mithilfe des Lachens eine therapeutische Wirkung zu erzielen, reicht es allerdings nicht,



Sorgt für Gelächter:

Lachyoga-Therapeutin

Petra Marth.

## WOHLFÜHLEN

# Lachen ist Glück

**LACHYOGA** hat Petra Marth stark verändert. Sie ist heute mutiger und zufriedener – ein ganz anderer Mensch.

ein- oder mehrmals kurz zu lachen. „10 bis 15 Minuten am Stück sollten es schon sein, um die Wirkung des Lachyogas zu spüren“, betont Marth. Sie selbst hat eine Lieblingsübung, um in die richtige Stimmung zu kommen: „Das Lachen in die Welt schicken“ heißt diese Technik. „Dafür strecken wir die Arme nach oben, sodass das Lachen Richtung Himmel entweicht und richtig viel Platz hat“, erklärt die Lachyoga-Lehrerin. Die ersten Auswirkungen ihrer Clubtreffen bekam sie schnell zu spüren. „Ich merkte sofort, dass ich insgesamt viel entspannter war als früher.“ Auch in Alltagssituationen komme sie heute schneller wieder runter.

Dass das Training nicht von den Krankenkassen bezuschusst werden kann, fällt nicht weiter ins Gewicht, weil die Teilnahme meist kostenlos ist. Regelmäßig richtig zu lachen habe sie zu einem positiveren Menschen gemacht, betont Petra Marth. Es habe Seiten an ihr zum Vorschein gebracht, die sie vorher nur erahnt, nie aber erlebt habe. Lachyoga habe sie selbstbewusster gemacht. Sie urteile nicht mehr so schnell über andere, sei offener und vor allem glücklicher geworden. Und weil das mittlerweile auch andere erkannt hätten, sei Lachyoga keine Seltenheit mehr, sondern weltweit im Alltag der Menschen angekommen: Allein in Deutschland gibt es mehrere hundert Lachclubs. (hp)

### 1 Übung: Das Ziegenlachen

Beim Ziegenlachen gucken sich die Lachyoga-Teilnehmer paarweise in die Augen, ziehen dann an ihren Ohrläppchen und beginnen laut zu meckern. Zum Schreien komisch – fanden auch die Teilnehmer in Recklinghausen und lachten laut-hals drauf los. Tierische Übungen wie diese finden sich beim Lachyoga zuhauf. Da wäre zum Beispiel noch das Löwenlachen, bei dem der Mund weit geöffnet und die Zunge rausgestreckt wird. Die Handflächen kommen wie große Tatzen neben das Gesicht. Dann wird gefaucht und anschließend laut und dreckig gelacht.



Määähhh: So lachen belustigte Ziegen.



Auch Ruhe und Entspannung gehören dazu.

### 2 Übung: Der Lachcocktail

Wer noch nie etwas richtig Witziges getrunken hat, für den könnte diese Übung der erste echte Lachcocktail sein. Dafür wird die Hand an den Mund gehoben. Dann trinkt man mit einem lauten „hahaha“ einen großen imaginären Schluck. Dieses künstliche Lachen geht automatisch in ein echtes über. Ganz ähnlich funktioniert das sogenannte Milchshake-Lachen. Hierfür werden zwei Gläser gehalten und das eine abwechselnd mit einem lauten „iiiiihh“ in das andere umgeschüttet. Anschließend führt man den Becher mit „haaaaa“ zum Mund, was in einer Lachsalue endet.



Lachcocktail gefällig?  
So schmeckt ein witziger Drink.



**INFO ZU LACHTREFFS**  
Lachyoga wird in Lachclubs trainiert und deutschlandweit angeboten. Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos. Die VIACTIV darf diese Treffs nicht finanziell bezuschussen.



Die Teilnehmer genießen auch den Gemeinschaftsaspekt des Lachclubs.



Chaplin-Style:  
Das Pinguin-Lachen samt Gang.