

Am 4. Mai ist Weltlachtag

Yoga fürs Zwerchfell

VON STEFANIE TERSCHÜREN

[Lachen](#) (dpa)

Einfach einen Kuli quer in den Mund stecken? So leicht ist es, glücklich zu sein? Meine erste Lach-Yoga-Stunde beginnt viel versprechend. Offenbar erwartet mich kein Bänderstrapazierender Sonnengruß wie beim traditionellen Yoga. Beim Lachyoga ist der Weg zu Erleuchtung und Entspannung scheinbar weniger anstrengend und wesentlich kürzer. Das will uns jedenfalls Lachyoga-Trainerin Susanne Heidel weismachen. Wenn es uns einmal richtig schlecht ginge, müssten wir uns nur einen Stift quer in den Mund schieben und im Handumdrehen ginge es uns besser.

Ich stehe dem ganzen Konzept noch etwas skeptisch gegenüber. Einfach die Mundwinkel zu einem Lächeln verziehen, grundlos loslachen und schon fühlt man sich glücklich und entspannt? Das klingt doch etwas sehr simpel. Sollte es so einfach sein, den Kopf mit ein paar gezielten Atem-, Dehn- und Pantomime-Übungen zu überlisten? Lässt sich das Gehirn wirklich so leicht täuschen wie der indische Arzt Madan Kataria behauptet? Kataria hat vor zehn Jahren die Lachyoga-Bewegung begründet. Gezielte Atem-, Dehn- und pantomimische Übungen sollen das Lachen anregen. Witze werden keine gemacht. Es wird einfach drauflos gelacht, auch wenn das anfangs gekünstelt klingt. Nach ein paar Übungen käme das echte Lachen von allein, meinen die Lachyogis. Soweit die Theorie. Ich bin gespannt.

Unsere Lachyoga-Trainerin Susanne sagt, wir sollten nicht damit rechnen, dass wir beim Lachyoga sofort laut loslachen. Es könne gut sein, dass heute nur ein schüchternes Lächeln in uns steckt. Verstohlen schaue ich in die Gesichter um mich herum. 25 Frauen und ein Mann stehen mit mir in der Bielefelder Capella Hospitalis, einer ehemaligen Krankenhaus-Kapelle, die mittlerweile für verschiedene Veranstaltungen genutzt wird. Heute also Lachyoga.

So richtig zum Lachen ist mir nach einem harten Arbeitstag allerdings noch nicht. Verunsichert mustere ich den Rest der Gruppe. Die Frau dort mit der Brille scheint sich auch nicht wohl zu fühlen in ihrer Haut. Sie sieht auch so aus, als müsste sie ihr Lächeln erst finden und die in der rostfarbenen Bluse guckt sogar ein bisschen verbissen. Gut die Hälfte der Teilnehmerinnen hebt auf die Frage, ob sie das erste Mal beim Lachyoga sind, die Hände. Ich bin erleichtert.

Viel Zeit zum Grübeln lässt mir unsere Lachyoga-Trainerin ohnehin nicht. Erste Übung: Durch den Raum gehen, Hände schütteln und dabei laut "Hahaha" sagen. Jetzt wird's also ernst, wir beginnen mit dem Lachen. Ich strecke meinem Gegenüber die Hand entgegen, will gerade zum "Hahaha" ansetzen, da schallt mir ein fröhliches, spontanes Lachen entgegen. Mir

bleibt meins in der Kehle stecken. Nur mit Not presse ich ein gekrächztes "Hahaha" heraus. Wenn ich doch auch nur Lachen könnte wie die Frau vor mir. Ich bin neidisch und komme mir albern vor. Nicht mal richtig Lachen kann ich. Nur nicht nachdenken. Einfach weitermachen. Hand schütteln, wenigstens lächeln, ein leises "Hahaha" herausbringen.

Mit der Zeit werde ich gelassener, ich strecke meine Hand aus, ernte Lachen, lache selbst. Bald ist die Übung vorbei. Als nächstes sollen wir uns einen Rasenmäher vorstellen. Wird gemacht. Ich ziehe an der imaginären Schnur meines imaginären Rasenmähers, bewege dabei den Arm von tief unten nach ganz oben über den Kopf.

Hole tief Luft und bereite mich schon einmal seelisch darauf vor, gleich loszulachen. So explosiv wie ein Rasenmäher, der gerade angelassen wurde. So stellt sich das jedenfalls Susanne vor. Ich atme ein, schmeiße den Arm nach hinten und meinen Phantasie-Rasenmäher an.

Einmal, zweimal, dreimal, - und hahaha. Ein Lachen. Nicht wirklich spontan, nicht wirklich von Herzen, aber auch kein gepresstes Krächzen mehr. Ich habe ein Lächeln auf den Lippen. Vielleicht finde ich mein Lachen doch noch. Zum ersten Mal an diesem Abend fühle ich mich gut und mir kommen die Lachyoga-Übungen nicht mehr ganz so absurd vor. Bis zur nächsten Übung.

Wie lacht eigentlich Onkel Otto, fragt Susanne erwartungsvoll in die Runde. Erstaunlicherweise wissen sofort alle, wer gemeint ist: das Maskottchen des Hessischen Rundfunks. Ein kräftiges, tiefes Weihnachtsmann-Lachen ist die Antwort auf Susannes Frage. Ich muss grinsen, lasse meinen Bauch wachsen, lehne mich etwas zurück und - hahaha, aus mir bricht das erste echte Lachen dieses Abends heraus. Hahahahahaha.

Ich höre hohes Kichern, lautes Gackern, fröhliches Schnauben und tiefes Lachen. Ich bin plötzlich glücklich, weil ich so viele Menschen ungezwungen lachen höre und so fasziniert, dass ich selbst mein eigenes Lachen gar nicht mehr wahrnehme. Aber meine Schultern sind viel lockerer, mein Nacken deutlich weniger verspannt, mein Kopf ist ganz klar.

Quelle: Frankfurter Rundschau, 3. Mai 08