

Sorgen einfach weglachen - Lachyoga ein Selbstversuch mit glücklichem Ausgang

von Michaela Bodek

Quelle: Wir 60 plus, Seniorenbeilage Westfalenblatt Bielefeld, April 2009

Lach-Yoga? Was soll das bitte schön sein? So oder ähnlich skeptisch reagiert jeder, dem ich von meinem nächsten Termin erzähle. Und so sehe ich vor meinem geistigen Auges schon Räucherstäbchen, esoterisch angehauchte Teilnehmer, hoch peinliche Übungen. Soweit zur Theorie . . .

Die Praxis sieht zum Glück anders aus. Tatsächlich treffen sich an diesem Abend zwölf Frauen und ein Mann, die mir allesamt so auch im nächsten Supermarkt oder in der Fußgängerzone über den Weg laufen könnten. Auch Susanne Heidel, unsere Lach-Yoga-Trainerin, wirkt nicht wie gerade erst einem indischen Ashram entsprungen. Herzlich bietet sie uns das »Du« an. So vertraut lacht es sich gleich leichter. Denn das wollen wir hier in der Capella Hospitalis, der ehemaligen Kapelle des Städtischen Krankenhauses Bielefeld. Ich bin zwar nicht die einzige Neue. Aber die meisten in dieser Runde waren schon einmal hier. Deshalb fällt ihnen die erste Übung deutlich leichter als mir: Klatschend und rufend gehen wir durch den Raum: »Ho, ho, ha, ha, ha« erklingt es rhythmisch. Ich bin nur froh, dass das Licht hier so gnädig schummrig ist, denn ein wenig peinlich ist mir das Ganze schon. Vom erleichternden Lachen bin ich weit entfernt. Doch es wird noch schlimmer. Jetzt sollen wir einfach so loslachen. Ruhig auch gekünstelt, das mache für den Körper keinen Unterschied. Für den vielleicht nicht – für mich schon! Nur ein leises Krächzchen »Ha, ha« kommt über meine Lippen. Und ich komme mir richtig blöd vor. Sage mir selber: »Stell dich nicht so an, nun lach schon!« Als nächstes fordert uns Susanne auf, uns ohne Worte, aber mit Handschlag zu begrüßen. Und natürlich lachend. Da passiert es endlich. Beim Blick in die freundlichen, lachenden Gesichter kann ich nicht mehr anders: Ich muss auch lachen. So richtig ausdauernd und von Herzen. Ja, ich kann erst gar nicht mehr aufhören. Der Bauch fängt schon langsam an zu schmerzen. Da passt es gut, dass Susanne zwischendurch verschiedene Atem- und Entspannungsübungen einschleibt. Bei mir scheint ein Bann gebrochen. Plötzlich finde ich das alles gar nicht mehr peinlich. Treu und brav halte ich mir ein imaginäres Handy ans Ohr und lache, als ob mir Lorient persönlich lustige Geschichten einflüstern würde. Mit Innbrunst schlage ich mir beim »Gorilla-Lachen« die Fäuste vor die Brust, schicke beim Bogenschießen Lach-Pfeile ins Universum. Mein Lachmotor, der zunächst nur stotternd ansprang, schnurrt jetzt wie ein Kätzchen. Besonders gut gefällt mir die Übung, bei der wir unsere Sorgen auslachen. Erst schieben wir sie in die Mitte, dann zeigen wir mit Fingern auf all die großen und kleinen Sorgen, die jeder von uns im Innern trägt. Anschließend werden sie mit einem Tritt aus der Capella befördert! Und wir starten einen kleinen Lach-Marathon: vier Minuten Dauer-Lachen. Damit es uns leichter fällt, stellen wir uns eine Flasche mit Lachgas vor, aus der wir uns immer wieder bedienen. Jetzt wird klar: Beim Lachen benutzt man deutlich mehr Muskeln, als ich jemals gedacht hätte. Bauch, Zwerchfell, Gesichtsmuskeln leisten Schwerstarbeit. Am Ende meiner ersten Lach-Yoga-Stunde bin ich erschöpft, aber glücklich. Sogar noch Tage später muss ich lachen, wenn ich anderen von meinem Selbstversuch berichte. Das schreit nach einer Wiederholung: Beim nächsten Mal bin ich wieder dabei – und diesmal sogar freiwillig!