Lachyogalehrerin Susanne Heidel

„Lachen Sie doch einmal bewusst das miese Wetter an“

Von unserem Redaktionsmitglied
EVA HAUNHORST

Oelde (gl). Viele trübe Tage, die aufs Gemüt drücken, hat dieser Winter bisher gebracht. „Die Glocke“ hat daher Susanne Heidel, die in der Oelder Volkshochschule Lachyogakurse gibt, um Tipps gegen den Winter-Blues gebeten.

„Die Glocke“: *Wie lässt sich diese dunkle Phase des Jahres besser ertragen?*

Susanne Heidel: Wenn der Winterblues nicht auf einer depressiven Erkrankung beruht, kann man mit einfachen Mitteln eine Menge gegen wetterbedingte schlechte Stimmung tun. Gute Laune ist in vielen Fällen eine Sache der bewussten Entscheidung und vor allem der inneren Bereitschaft zur Heiterkeit. Karl Valentin hat einmal gesagt: „Ich freue mich wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Also: Lachen Sie doch einmal bewusst das miese Wetter an und halten Sie dabei etwa 90 Sekunden durch. Dann nämlich beginnt Ihr Gehirn, die hormonelle Glückschemie in Gang zu setzen: Es produziert Glückshormone und hemmt die Produktion von Stresshormonen. Das hellt die Stimmung sofort auf. Wenn es Ihnen schwer fällt, die Mundwinkel nach oben zu ziehen, dann können Sie sich unterstützen, indem Sie sich einen Bleistift quer zwischen die Vorderzähne legen und nur leicht zubeißen. Die Mundwinkel sind dann automatisch oben. So können Sie Ihr Gehirn überlisten, denn es kann nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden. Auch lustige Filme anzuschauen ist ein bewährtes Mittel gegen Winterblues.

„Die Glocke“: *Wie sind Sie zum Lachyoga gekommen?*

Susanne Heidel: 2006 habe ich aus Neugier einen VHS-Kursus gemacht und war sofort begeistert. Auf Kommando zu lachen war viel leichter, als ich gedacht hatte, und das gute Gefühl hielt Tage an. Diese Erfahrung wollte ich vertiefen und weitergeben. Deshalb ließ ich mich 2006 von Dr. Madan Kataria, dem Begründer der Methode, zur Lachyogatrainerin ausbilden und 2011 dann zur Lachyogalehrerin.

Susanne Heidel ist Lachyogalehrerin. Die Oerlinghausenerin gibt Kurse in der Volkshochschule in Oelde. Der nächste findet am 12. April statt.

Die Lieblingskomiker sorgen für gute Laune

„Die Glocke“: *Wie funktioniert Lachyoga?*

Susanne Heidel: Es kombiniert Körperübungen, die das Lachen bewirken sollen, mit Atem- und Dehnübungen aus dem Yoga. Es basiert auf der wissenschaftlich belegten Tatsache, dass der Körper nicht zwischen echtem und simuliertem Lachen unterscheiden kann. Es wird in der Gruppe praktiziert, in Lachclubs. Das Lachen wird mit Hilfe von einfachen, spielerischen Körperübungen begonnen. Dabei halten die Teilnehmer miteinander locker Augenkontakt und lassen sich von dem Lachen der anderen anstecken. So wird aus dem künstlichen Lachen meistens sehr schnell ein herzliches echtes.

„Die Glocke“: *Ist ein Tag ohne Lachen ein verlorener Tag?*

Susanne Heidel: Für mich ist kein Tag ein verlorener Tag, denn jede Erfahrung und jedes Gefühl ist wichtig. Ich plädiere auch nicht dafür, nur noch zu lachen. Als Lachyogalehrerin glaube ich allerdings, dass wir auch im Alltag viel mehr lachen könnten, als wir es tun. Es heißt, Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch etwa 15 Mal. Irgendwie scheint uns im Lauf des Lebens das Lachen abhandenzukommen. Mit Lachyoga können wir unsere kindliche Verspieltheit wiederentdecken und wieder lachen lernen.

Glocke
Interview

„Die Glocke“: *Worüber können Sie immer lachen, auch wenn Sie schlechter Stimmung sind?*

Susanne Heidel: Wenn es ganz schlimm kommt und ich richtig schlechte Laune habe, dann greife ich gern auf meine Lieblingskomiker zurück und schaue mir Videos an: Loriot, die Missfits, Marlene Jaschke, Trude träumt von Afrika und viele mehr. Dann dauert es meist nicht lange, bis ich wieder lache.

www.lachyoga-lehrerin.de; lachyoga-bielefeld@web.de