

Lach-Yoga macht den Alltag ganz leicht

Das meinen auf jeden Fall die Teilnehmerinnen des Kurses in der Awo-Familienbildungsstätte. Wenn sie sich treffen, steht das grundlose Lachen im Mittelpunkt. Natürlich erst nach dem Aufwärmen

Von Andrea Kleemann

Sie brauchen keinen Grund um zu lachen. Seit Januar treffen sich fünf Frauen regelmäßig in der Awo-Familienbildungsstätte im Eigen und lachen, was die Bauchmuskeln halten. Susanne Engel leitet den Lach-Yoga-Kurs, ein neues und momentan einzigartiges Angebot im Stadtgebiet.

„Lach-Yoga ist eine besondere Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Mittelpunkt steht“, erläutert Susanne Engel. „Zunächst künstliches Lachen soll sich selbstständigen und in natürliches Lachen übergehen.“ Doch was so theoretisch klingt, zeigt sich im Kurs sogleich ganz locker und ausgelassen.

Zunächst geht's ans Aufwärmen. Die Frauen laufen durch den Raum, recken und strecken sich, schütteln die Arme und klatschen. Dann folgen Dehn- und Atemübungen. „Wir atmen alle falsch und viel zu flach“, stellt Susanne Engel fest. Wichtig sei tiefes Ausatmen, um dann mehr frische Luft einatmen zu können. „So zu atmen, bedeutet für viele Menschen den absoluten Sauerstoffkick“, so Engel. Weiter geht's mit viel Pantomime und Grimassenschneiden – und die Frauen können gar nicht anders, sie lachen

„Wichtig ist, dass die Lachphasen nicht zu lange dauern.“

Susanne Engel Kursleiterin

Da gibt's beispielsweise das strenge und tiefe Lachen – Hohohooo – oder das hohe, so genannte „scharfe Suppe-Lachen“. Die Frauen pusten auf einen imaginären Löffel und ein hohes Hihihiii erklingt. „Wichtig ist, dass die Lachphasen nicht zu lange dauern, damit nicht zu viel Sauerstoff ins Blut gelangt“, so Susanne Engel. „Empfindlichen Menschen kann schnell schwindelig



Kursleiterin Susanne Engel erklärt den Teilnehmerinnen, wie aus einem künstlichen ein natürliches Lachen wird.

FOTO: THOMAS GÖDDE



Schon als 13-Jährige entdeckte Susanne Engel Yoga für sich, zum Lach-Yoga kam sie Jahre später.

FOTO: THOMAS GÖDDE



Nach dem Aufwärmen und Dehnen beginnt der wichtige Part des Trainings: das gemeinsame, herzhaftes Lachen.

FOTO: THOMAS GÖDDE

werden. Ich muss da immer gucken, dass es den Leuten bei all dem Lachen auch gut geht.“ Drum gibt es nach jeweils 20 Minuten eine Lachpause mit Infos und Gesprächsrunden zu verschiedenen Themen. So erfahren die Frauen beispielsweise,

was Lachen mit dem Weltfrieden zu tun hat (Wer lacht, kann nicht hassen) oder erhalten Tipps zu gesunder Ernährung.

Schon als 13-Jährige entdeckte Susanne Engel Yoga für sich. „Aber ans Lach-Yoga kam ich erst vor wenigen Jahren und eher zufällig durch eine Freundin, war aber sofort begeistert“, erzählt die Archäologin, die nebenberuflich als Gesundheitslehrerin arbeitet. „Ich merkte sogleich, wie gut Lach-Yoga tut, dass man viele Dinge im Alltag einfach leichter nimmt und auch viel öfter und schneller lacht.“

Diese spezielle Form des Yoga habe der indische Arzt Dr. Mandan

Kataria basierend auf den Erfahrungen von Norman Cousins in den 90-er Jahren entwickelt. „Cousins erhielt die Diagnose Krebs, tat fortan nur noch Dinge, die ihm gut taten, nahm es leicht und lachte. Allen Prophezeiungen zum Trotz lebte er dann so noch 26 Jahre.“

Hauptberuflich ist sie Archäologin

Auch wissenschaftliche Studien hätten ergeben, wie positiv sich Lachen auf Herzfrequenz und Stresshormone auswirke. Susanne Engel bietet in ihrem Kurs Lach-Yoga auf der Basis des Pranayama-Yoga an, das Körper und Geist durch verschiedene Atemübungen in Ein-

klang bringen soll. „Ich bin ganz begeistert“, meint Kursteilnehmerin Gertrud Lein. „Ich habe immer viel zu wenig gelacht und nun entdecke ich das Kind in mir. Und das Beste ist, nach dem Kurs habe ich als chronische Schmerzpatientin erstmal keine Schmerzen mehr.“

Margarete Kappenberg kann da nur zustimmen: „Ich wusste überhaupt nicht, was Lach-Yoga ist und hab' mich drauf eingelassen. Es tut richtig gut und macht Spaß!“ Elke Stoll und Ursula Adam beeindruckt die Nachhaltigkeit: „Es überträgt sich eine Leichtigkeit in den Alltag. Die gute Laune hält eine ganze Woche.“

Der Kurs geht weiter

■ Für den Alltag hat Susanne Engel **einen Tipp**: „Schauen Sie morgens in den Spiegel und lächeln Sie sich an. Das signalisiert dem Gehirn nämlich, dass es einem gut geht.“

■ Auf Grund der **Resonanz** wird der Kurs fortgeführt, findet zweimal im Monat mo., 18-19.30 Uhr, in der Awo-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, statt. Infos: ☎ 70949 24 oder ☎ 4094 179.