



Beim Lach-Yoga wird bewusst auf die positive Kraft des Lachens gesetzt. Wer mag, kann das bei der Awo ausprobieren.

FOTOS: THOMAS GÖDDE

Lachen stärkt Seele und Körper

Übungen helfen, alte Probleme loszuwerden und neue Energie zu tanken. Das erfuhren die Besucher des Weltlachtages bei der Awo

Von Julia Liekweg

Unter dem Motto „Mit Lachen zum Weltfrieden“ gestaltete die Arbeiterwohlfahrt den Weltlachttag in ihrem Familienbildungszentrum. „Gerade in der aktuellen politischen Situation finden wir es wichtig zu lachen. Außerdem kann man niemandem böse sein, der lacht“, findet Organisatorin Martina Leßmann. Besucher hatten die Möglichkeit, am Lach-Yoga oder an einem Zumbakurs teilzunehmen, während für die Kleinen ein Kinderschminken geplant war.

Auch Lach-Yoga-Kursleiterin, Susanne Engel war dabei und brachte den wenigen Besuchern die Kunst des „Gesund-Lachens“ näher. „Es ist erwiesen, dass wir uns besser fühlen, wenn wir lachen – nicht nur seelisch, sondern auch körperlich“, beginnt sie die Einführung zu ihrem Kurs. Seit etwa einem halben Jahr bietet sie schon den Awo-Kurs für all diejenigen an, die mit Lachen ihren Körper und ihre Seele stärken möchten.

Basierend auf der Idee eines indischen Arztes, der vor über 20 Jahren mit dem ersten Lach-Yoga-Kurs

anfang, bringt Susanne Engel die Lachübungen nach Bottrop. Die Übungen sollen den Körper stärken und unterstützen, denn „wer lacht, wird schneller gesund“, erklärt Susanne Engel.

„Man kann niemandem böse sein, der lacht.“

Martina Leßmann, Leiterin der Awo-Familienbildung

Mit verschiedenen Bewegungs- und Atemübungen „sollen die alten Probleme weggeworfen und neue Energie aufgenommen werden“, so Susanne Engel. Demonstriert wird dies durch die Übung „der Seestern“, bei dem die Teilnehmer beim Einatmen die Arme über den Kopf recken und sich mit neuer Energie füllen, um die alten Lasten beim Ausatmen und sich dabei nach unten beugen wegzurufen. Nach dem Aufwärmen und Übungen zum Lockern der Muskeln fahren die Besucher, die sich bereits aus Susanne Engels Kurs

kennen, fort mit ihrer Lieblingsübung: „Ants in the Pants“ – Ameisen in der Hose. Die Teilnehmer stellen sich vor, dass ganz viele Ameisen in der Hose die Beine nach oben krabbeln und versuchen, diese abzuschütteln. Da Ameisen aber auch kitzeln, wird dabei in der Gruppe kräftig gelacht – das ist Lach-Yoga. „Es funktioniert also schon“, sind sich die Teilnehmer einig.

Die verschiedenen Atemübungen sollen den Teilnehmer auch dabei helfen, sich und ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen. Während alle die Augen schließen, bittet Susanne Engel die kleine Gruppe, bewusst in eine bestimmte Region im Bauch zu atmen und sich dabei nur auf sich und die Menschen in dem kleinen Raum zu konzentrieren. „Wenn wir lachen, können wir nicht böse sein. Und wenn wir lachen, lachen wir auch unsere Probleme weg“, mein Susanne Engel.

Und auch wenn an diesem Tag nur wenige an dem Kurs teilnahmen, so wurde in der kleinen Gruppe eine Menge gelacht.



Übungen helfen dabei, den Körper beim Einatmen mit neuer Energie zu füllen. Beim Ausatmen werden Sorgen einfach abgeschüttelt.