

<http://www.bitsnews.de/Artikel.7+M52123119965.0.html>



9. Juni 2009

Lachyoga in Iserlohn

Die zwei wichtigsten Sätze sind „Ho-ho, ha-ha-ha!“ und „Sehr gut, sehr gut, yeah!“. Beide werden zwischendurch eingestreut, immer von einem rhythmischen Klatschen mit gespreizten Fingern begleitet. Später werden diese Worte sogar von den Teilnehmern initiiert, nicht von der Gruppenleiterin.



Biegt sich vor Lachen: Lachtrainerin Veronika Spogis. Foto: Julian Jaursch

Natürlich alles, während die Gruppe im Raum umher läuft und lacht. Und das ganz ohne Grund.

Willkommen beim Lachyoga.

Der Volkshochschulraum in Iserlohn, in dem Veronika Spogis ihren Lachyogakurs anbietet, ist zwar groß, modern und durch mehrere Fenster natürlich erhellt. Trotzdem: Fröhlich wirkt er nicht auf den ersten Blick. Die Spiegelwand erinnert eher an

Ballettklassenräumen aus amerikanischen Tanzfilmen, in dem junge Mädchen von einer strengen Lehrerin angeschrien werden.

Deshalb pappt Veronika Spogis große gelbe Smiley-Gesichter an die Wand, an die Fenster, an den Spiegel. Auf einem Tisch neben Tür hat sie Literatur zum Thema Lachyoga ausgelegt, außerdem einen kleinen Buddha und weitere Smileys. Außerdem liegt auf dem Tisch ein Zettel: „Medizinischer Hinweis zum Lachyoga.“ Offenbar ist lachen nicht gesund bei akuten Atemwegs- und Viruserkrankungen, bei Rippen- oder bei einem Zwerchfellbruch.

Ansonsten kann jeder Lachen, sagt Spogis. Und zwar grundlos, das ist der Trick dabei. Lachen ist gut für Körper, Geist und Seele, weiß die Lachtrainerin.

Sehr gut, sehr gut, yeah!

Langsam kommen also die ersten Teilnehmer in den Raum. Nicht alle vor guter Laune überschäumend, manche noch müde und etwas zaghaf, aber auch niemand in schlechter Stimmung.

Grundlos Lachen nach Dr. Kataria

Acht Leute sind es, von 18 bis über 40 alles dabei, fast nur Frauen. „Ich freue mich richtig hierauf“, sagt eine. „Ich weiß nicht so recht, was ich erwarten soll“, eine andere. Was kann man von Lachyoga erwarten? „Die positiven Wirkungen des Lachens – eine heitere Grundstimmung zum Beispiel, aber auch körperliche Effekte – sind ja allgemein bekannt. Und die entfalten sich eben auch, wenn man künstlich lacht.“ Und das ist Lachyoga: Veronika Spogis lacht mit ihren Kursteilnehmer – grundlos, aus imaginären Situationen heraus und völlig künstlich. Später soll das dann in echtes von innen kommendes Lachen übergehen. Aber selbst, wenn nicht: Auch grundloses Lachen wirkt.

Das zumindest ist die Philosophie aller Lachclubs, Lachyogastätten und Lachtrainern dieser Welt. Begründet hat das Lachyoga der indische Allgemeinmediziner Dr. Madan Kataria 1995. „In Indien lachen die Leute sowieso häufiger“, sagt Spogis. „In unserer westlichen Kultur hingegen lacht man immer nur aus einem bestimmten Grund. Entweder man ist glücklich – eine neue Liebe, ein schöner Urlaub, ein tolles Ereignis – oder man findet etwas lustig. Sonst wird nicht gelacht.“

Kataria erkannte, dass auch Lachen ohne Grund die Effekte eines echten Lachens hat. Körperliche: Schmerz- und Stressabbau, eine bessere Immunabwehr, sogar eine Senkung des Blutzuckerspiegels wurde nachgewiesen. Geistige: Entspannung und Konzentration werden gefördert. Seelische: Eine glücklichere Grundstimmung durch Ausschüttung von Endorphin und Dopamin.

Die Teilnehmer bei Veronika Spogis' Kurs haben teilweise schon Yoga ohne Lachen gemacht, kommen teilweise nur, um das Lachen auszuprobieren. Aber mehrheitlich wollen sie eines: Den „Kopf freikriegen.“ „Ich rege mich oft über Kleinigkeiten im Alltag auf“, sagt eine Teilnehmerin. „Und denke mir dann: Warum eigentlich?“ Also möchten sich die Acht auf das Lachen einlassen.

Ho, ho, ha, ha, ha!

Der Yogateil des Lachyogas besteht aus Atmungsübungen. Der Großteil des Lachtrainings besteht jedoch aus verschiedenen Lachübungen, die Veronika Spogis jedes Mal kurz vorstellt und die Teilnehmer dann nachmachen. Die erste Übung: Das Namaste-Lachen, ein indischer Gruß. Handinnenfläche an Handinnenfläche vor der Brust, eine kurzer Verbeugung vor seinem Gegenüber und lachen. Und den Blickkontakt nicht vergessen. Die ersten Lacher sind noch verhalten, zaghaf, aber der erste Anfall lässt nicht lange auf

sich warten. Bei der Begrüßung bricht eine Teilnehmerin in ein lautes, unkontrolliertes, echtes Lachen aus, die Begrüßte kann nicht lange an sich halten. So kommt es also schon in der ersten Übung zur echten Endorphin-Ausschüttung.

Sehr gut, sehr gut, yeah!

Weiter geht es mit dem Handylachen: Ein imaginäres Handy wird ans Ohr gehalten und dann gelacht. Oder dem Handspiegellachen: Man blickt in einen imaginären Handspiegel und lacht. Oder man nimmt Lachcreme: Eine imaginäre Creme, von der man lachen muss, wird auf dem ganzen Körper aufgetragen. Oder man biegt sich vor Lachen. Und zwischendurch Atmungsübungen und der Schlachtruf: Ho, ho, ha, ha, ha!

Umherlaufen, Klatschen, Lachen

Dabei immer mit gespreizten Fingern klatschend, damit die Akupunkturregionen der Handinnenflächen genutzt werden. Eine Teilnehmerin bemerkt: „So klatscht Angela Merkel ja auch immer. Die tut also was für ihre Gesundheit.“ Die Gruppe lacht, echt. Bei den Lachübungen bewegen sich die Teilnehmer im Raum umher, denn: „motion brings emotion.“ Der Blickkontakt ist außerdem wichtig. „Wenn man jemand anders lachen sieht, hilft das, selbst zu lachen“, sagt Veronika Spogis.

Es wirkt meistens noch künstlich, nicht echt. Oder aber es ist echt, dafür nicht anhaltend. Und man merkt einigen Lachenden an, dass es ihnen selbst noch etwas seltsam vorkommt, was sie da machen. Aber trotzdem sehen die meisten Teilnehmer so aus, als hätten sie Spaß und als würden sie ihren Kopf gerade nicht sehr beanspruchen.

Sehr gut, sehr gut, yeah!

Veronika Spogis kam vor fünfeinhalb Jahren zum Lachyoga. Im neuen Job lief es nicht gut. „Und ich habe gemerkt, dass ich schon lange nicht mehr gelacht habe.“ Also ging die Diplom-Pädagogin zu einer Lachyogaveranstaltung. Seitdem nutzt sie Lachyoga, um ihre Stimmung zu lenken. „Die Frage ist doch: Wieviel will ich mich ärgern?“

Aber täuscht man sich beim Lachyoga nicht selbst? Ist Lachen ohne Grund nicht vorgetäushtes Gefühl? „Man täuscht sich nicht selbst, man entscheidet sich für etwas“, sagt Spogis.

Man solle sich generell mehr Gefühl zugestehen. Problematisch ist das doch nur, wenn es bei künstlichem Lachen, künstlichen Gefühlen bleibt. Aber die Lachyogateilnehmer sagen vor der Mittagspause, es habe schon etwas gebracht.

Echtes Lachen ist schwierig

Alle sitzen auf Matten im Kreis. Zuerst noch eine Atmungsübung, jeder für sich, Augen zu. Dann werden die ersten Erfahrungen ausgesprochen. „Ich spüre schon sehr viel positive Energie“, sagt eine Teilnehmerin. Eine andere: „Ich bin wacher, besser drauf und lockerer. Meine Bauchschmerzen sind auch weg.“ Und schon jetzt scheint es, als sei zumindest ein Ziel erreicht: „Ich hatte keine Gedanken im Kopf, bin gut drauf.“

Aber von einigen ist auch zu hören, dass man sich auf das Lachen einlassen muss. „Es ist schon schwierig, ins echte Lachen zu kommen.“

Veronika Spogis gibt zu: Ja, das zu schaffen, kann etwas dauern. „Aber es ist wie bei jedem Sport, das muss man üben.“ Eine Frage der Zeit sei es und die Teilnehmer erkennen auch: „Bei dir sieht das so echt aus.“

Ho, ho, ha, ha, ha!

Die Lachenden sind durchaus davon überzeugt, dass das Lachen etwas bringen kann, auch wenn es grundlos ist. Vor allem eine Übung hat es allen Teilnehmern angetan: Das Lachen in der Tasche. Das geht so: Normaler Gesichtsausdruck, man greift in die Hosentasche, nimmt ein imaginäres Lachen aus der Tasche, hält es in der Faust und wirft es sich ins Gesicht. Und lacht.

„Das werde ich auf jeden Fall mal im Alltag ausprobieren“, sagt eine Teilnehmerin. Das könnte unfreiwillig zu Lachen bei Umstehenden führen. „Ach, es ist doch egal, was die Leute denken“, sagt eine andere.

Dann nochmal die Nachfrage: Man kann also wirklich mit der Zeit lernen, grundlos echt zu lachen? Und auf Kommando in eine gute Stimmung kommen?

Veronika Spogis bejaht vehement.

Sehr gut, sehr gut, yeah!

Von Julian Jaursch

Weiterführende Links:

<http://www.youtube.com/watch?v=AIMsKnJJuck>