

Lachen mit Anleitung

Klingt vielleicht verrückt, macht aber gute Laune. Ein Besuch bei einem ganz besonderen Yoga-Kursus

Von Jana Eisberg

MÜNSTER. „Ho, ho, ha-ha-ha!“, ruft Veronika Spogis. „Ho, ho, ha-ha-ha!“ Dabei klatscht sie je fünfmal in die Hände – zweimal langsam, dreimal schnell. Sie steht in einem Kreis mit elf anderen, die langsam in den Rhythmus einstimmen.

Es ist der erste Mittwochmorgen im Juli, kurz nach halb acht. Die Aaseiterrassen sind noch so gut wie leer, die Restaurants geschlossen, nur ein paar Jogger laufen vorbei. Eine Gruppe von Jugendlichen hört Hiphop aus einem Lautsprecher. Die Sonne scheint.

Veronika Spogis ist ausgebildete Lachyoga-Trainerin und Leiterin des Lachtreffs Münster. „Lachen am Morgen“ heißt der Kurs, den sie heute leitet – sozusagen das Sommer-Spezial ihres Vereins. Mitmachen darf jeder, der Lust hat. Es kostet nur einen Euro. Die Sportklamotten können allerdings zu Hause bleiben: Es geht mehr ums Lachen als ums Yoga.

Die Gruppe an diesem Morgen ist bunt gemischt, darunter mehrere Studentinnen, zwei Pärchen Mitte dreißig und ein Mann mit quatschgrüner Krawatte. Bevor der Kurs beginnt, ist die Stimmung noch verhalten. Nicht alle kennen einander, ein wirkliches Gespräch kommt nicht auf.

Mit dem „Ho, ho, ha-ha-ha“ von Veronika Spogis ändert sich das. Sie fordert Bewegung ein, die Teilnehmenden sollen miteinander in Kontakt treten. Gemeinsam lachen, zum Beispiel zu Anweisungen wie dieser: „Haltet eure Hände vor euch wie ein Buch. Stellt euch vor, das Buch wäre total lustig. Immer wenn ihr es aufmacht, müsst ihr lachen. Und jetzt lauft durcheinander und zeigt euer Buch den anderen.“ Ho, ho, ha-ha-ha!

Das anfangs erzwungene Lachen entwickelt sich bei solchen Übungen schnell zu echtem Gelächter. Gründe dafür gibt es genug: weil die anderen so lustig lachen, weil die Situation so lustig ist oder weil man einfach nicht anders kann. Hans-Jürgen Drügemöller, der



„Ho, ho, ha-ha-ha!“ Die ersten zehn Minuten sind für Neulinge noch etwas schwierig. Aber dann: „Ich habe selten so gelacht“, erzählt ein Teilnehmer abschließend.

Foto: Wilfried Gerharz

heute zum ersten Mal hier ist, sagt: „Die ersten zehn Minuten war das echt noch etwas schwierig. Aber dann – ich habe selten so gelacht!“

Was bei diesem echten Lachen im Körper passiert und wie es sich auf die Gesundheit auswirkt, haben erste Studien erforscht. Die Ergebnisse zeigen: Lachen verringert Stress und senkt das Risiko für Herzinfarkte. Es ver-

bessert die Lungenfunktion von Bronchitis-Patienten und regt den Stoffwechsel an. Dass Lachen auf lange Sicht gut für das Immunsystem ist, ließ sich bisher jedoch nicht belegen. Und auch bei Patienten mit schweren psychischen Krankheiten zeigte Lachen keinen großen Nutzen.

Dennoch haben erste Krankenkassen begonnen,

sich für Lachyoga zu interessieren – auch in Münster. Man kann sich die Kurse zwar noch nicht von der Krankenkasse bezahlen lassen. Es laufen jedoch erste Bemühungen, sie in den Tagesablauf von Betrieben zu etablieren, etwa in der Mittagspause.

Zwischendrin machen die Teilnehmer Atemübungen mit dem Gesicht zur Sonne:

einatmen – Lebensenergie aufsaugen; ausatmen – alles Schlechte gehen lassen. Das aufgekrazte Gelächter kommt kurz zur Ruhe. Viele schließen die Augen.

Am Ende rufen alle „Sehr gut, sehr gut, yeah!“. Beim letzten Wort reißen sie die Arme in die Luft. Dann endet der Kurs – pünktlich, denn mehrere fahren von hier aus direkt zur Arbeit.