

Lachen für den Weltfrieden

Offenbach Schnupper-Lachkurs weckt Interesse / Medizinische Wirkung unbestritten

Von Juliane Mroz

Eine Frau reißt den Mund auf, verdreht die Augen und lacht: „Ho – ho – hahaha.“ Zwei andere schütteln einander die Hände, lachen sich dabei ins Gesicht. Dann geht eine der beiden auf ihr Gegenüber zu, streckt die Hand aus, zuckt aber im letzten Moment zurück und bricht in schallendes Gelächter aus.

„Diese Übung heißt Stromschlag“, sagt Corinna Maria Lechler. Die Lach-Yoga-Trainerin, Schauspielerin und Regisseurin hat im Herbst 2008 die erste Offenbacher Lachschule in der Wilhelmstraße 22 eröffnet. Sie bietet Lach-Yoga-Kurse und Coaching für Gestresste an, und zum Weltlachtag am gestrigen Sonntag gab sie halbstündige Einführungen in Lach-Yoga und Atemtechnik.

Auch ohne erzwungene Heiterkeit sendet Lachen Glückssignale ans Gehirn

„Es gibt mehr als 300 Lach-Übungen, und für uns Nordeuropäer sind viele davon schon grenzwertig albern“, gibt sie zu. „Macht nichts, ich liebe Albernheit“, kichert eine Besucherin. Beim Lach-Yoga geht es nicht um Witzigkeit und Pointen, und auch mit der von manchen Menschen als künstlich und gezwungen empfundenen Heiterkeit des Karnevals hat es wenig zu tun.

Wer lacht, atmet schnell und stoßweise aus, und zwar mit vollem Einsatz des Zwerchfells. „Wird das Zwerchfell aktiviert, bekommt das Gehirn die Botschaft: Mir geht es gut“, erklärt die Atemtrainerin. Deshalb funktioniert Lachtraining auch bei Menschen, denen gar nicht zum Lachen zumute ist. „Es braucht kein echtes Lachen zu sein, man braucht keinen Grund zum Lachen, man muss nicht glücklich sein.“ Auch dann kann Lach-Yoga glücklich machen.

„Außerdem vergrößert es das Lungenvolumen, stärkt die Abwehrkräfte, kurbelt den Stoffwechsel an, kann Schmerzen lin-



Corinna Maria Lechler geht zum Lachen nicht in den Keller. A. ARNOLD

dern und die Körperwahrnehmung verbessern“, sagt Lechler.

„Ich fühle mich jetzt anders, etwas lockerer“, sagt Günter Kaspar, nachdem er beim Schnupperkurs mitgemacht hat. „Es ist eine einfache Möglichkeit, sich zu entspannen. Ich hab ja viel Stress und sonst nichts zu lachen“, sagt der Mühlheimer und lacht. Er will sich für einen fortlaufenden Kurs bei Lechler anmelden, so wie auch einige andere Besucher der Einführungskurse.

„Ich habe verlernt zu lachen. Vor sechs Monaten hab ich meine Frau verloren“, sagt ein anderer Besucher. Er glaube trotzdem an die Kraft des Lachens, sagt er, „denn erstens sind die Muskelbewegungen sehr gesund, und zweitens auch die geistige Haltung, die zum Lachen dazugehört. Lachen ist außerdem ein Mittel, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.“ Alleine zu Hause Lachübungen zu machen, könne er sich allerdings nicht vorstellen. „Ich möchte nicht, dass mein Nachbar denkt, ich sei verrückt geworden.“

Ein indischer Arzt kam auf die Idee, Yoga und Lachen miteinander zu verbinden

Damit niemand allein lachen muss, wird immer Montagabends in Lechlers kleinen Ladenlokal in der Nähe des Wilhelmplatzes gemeinsam gelacht. Höchstens fünf Personen sind in einer Gruppe, ein Kurs dauert eine Stunde, fünf Stunden kosten 49 Euro. Die Lachübungen werden im Stehen oder auf dem Boden gemacht, Yogamatten und Wollsocken hat Lechler vorrätig.

Seit 2007 ist Lechler zertifizierte Lach-Yoga-Trainerin nach der Methode des indischen Arztes Madan Kataria. Der hat 1998 auch den 3. Mai zum Weltlachtag gemacht. Einige Radiosender übertrugen gestern Gelächter, und um 14 Uhr Offenbacher Ortszeit wurde gemeinsam für den Weltfrieden gelacht – auch in der Offenbacher Wilhelmstraße.

www.mehr-lachen.de