

Inga Walther:

Frau Lechler, Studien zeigen, dass die schlechte Laune in Deutschland epidemieartig um sich greift. Wollen Sie jetzt mit Lach-Yoga die penetrante Fröhlichkeit verbreiten?

Corinna M. Lechler:

(lacht) Man darf Lach-Yoga nicht mit penetranter Fröhlichkeit verwechseln.

Lach-Yoga hilft dabei, heiterer und leichter zu werden. Es hilft, seine eigene Persönlichkeit im privaten wie im beruflichen Umfeld positiver zu empfinden. Und gleichzeitig aber auch anderen Menschen relaxter, angstfreier entgegen zu treten.

Inga Walther:

Wie geht das?

Corinna M. Lechler:

Mit speziellen Lach-Yoga-Techniken. Zum Beispiel das Löwen-Lachen. Das ist der Klassiker schlechthin.

Du machst Dich zum Löwen, indem Du bei weit geöffnetem Mund Deine Zunge so weit wie möglich heraus streckst, die Augen aufreißt und Deine Hände zu Pranken spreizt. Dazu lacht's Du tief aus dem Bauch heraus, richtig dreckig. (lacht dreckig)

Inga Walther:

Und das hilft?

Corinna M. Lechler:

Klar, das baut Hemmungen und Stress ab. Außerdem ein weiterer wichtiger Effekt: Deine Gesichts- und Halsmuskulatur wird richtig durchblutet, die Schilddrüse.

Inga Walther:

Was hat die Durchblutung mit meiner negativen Weltsicht zu tun?

Corinna M. Lechler:

Durch das tiefe Atmen beim Lachen wird die Lungenkapazität vergrößert, die Sauerstoffversorgung des Körpers erhöht. Das stärkt das Immunsystem und bringt neue Lebensenergie: Endorphine und Serotonin werden ausgeschüttet... ein natürliches Mittel gegen Depressivität.

Inga Walther:

Und wenn der Depressivität unzählige negative Denkmuster zu Grunde liegen?

Corinna M. Lechler:

Du kannst Du durch Lach-Yoga verändern. Wenn Du ein negatives Selbstbild hast, rät Dir die Psychologie ja zum Beispiel, positive Affirmationen vor dem Spiegel durchzuführen: „Ich mag mich, ich kann was, ich bin gut, ich bin erfolgreich.“

Lach-Yoga hat diesen Effekt auch. In der Regel ist er sogar stärker, denn Dein ganzer Körper ist beteiligt. Es ist also nicht nur Kopfarbeit. Innere Spannungen werden gelöst. Durch Lach-Yoga wieder Gelassenheit und Spaß, Freude und gute Laune zu aktivieren.

Inga Walther:

Lach-Yoga als fürs Selbstbewusstsein und die Selbstliebe?

Corinna M. Lechler:

Ja und das ist genau der Grundstock für soziale Kompetenz. Ich bin o.k., Du bist o.k. Also keine „penetrante Fröhlichkeit“, sondern eine entspannte, stressfreie Heiterkeit, die unserer ganzen Gesellschaft zu Gute kommt.

Das Interview wurde geführt von Inga Walther www.engst-walther.de