

# Onkel Otto lässt alle kichern

Elke Renz hat in Pfullingen den ersten Lach-Club in der Region gegründet

Immer mehr Menschen verschreiben sich dem Lach-Yoga. Kein Wunder, denn Welch eine Disziplin bietet sonst die Möglichkeit, etwas für die Gesundheit zu tun und sich dabei zu amüsieren? Weltweit gibt es heute schon über 2000 Lach-Clubs, einer davon ist in Pfullingen.

KARIN LOBER

**PFULLINGEN** ■ An der Eingangstür hängt ein Schild mit einem großen, gelben Smiley. Es weist den Weg zum Lach-Treff, der gerade zum ersten Mal stattfindet. Wenige Meter auf den Flur ist es bereits deutlich hörbar: Hier wird lauthals gelacht. Das schallende Gelächter wirkt ansteckend, schon beim Betreten des Seminarraumes verziehen sich die Mundwinkel wie von allein nach oben und es stellt das damit verbundene Gefühl der Fröhlichkeit ein.

Eine Menge Leute laufen in dem Kursraum durcheinander, sie klatschen mit gespreizten Fingern, rufen dazu rhythmisch im Takt „Ho-ho, ha-ha-ha“. Das Klatschen mit bewirkt, dass die Reflexzonen in der Handinnenfläche und die damit in Verbindung stehenden Organe stimuliert werden. Damit wird auch die Selbstreinigung des Körpers aktiviert, erklärt Elke Renz.

## Sie gibt auch VHS-Kurse

Die Kursleiterin ist erstmals bei einer Indienreise mit Lach-Yoga in Berührung gekommen. In Indien treffen sich Menschen schon am frühen Morgen, um mit Hilfe von speziellen Übungen eine Stunde zu lachen. Renz hat das Ganze so beeindruckt, dass sie anschließend in München und Köln eine Ausbildung absolviert hat. Inzwischen hat sie bereits einige Kurse bei der Reutlinger VHS abgehalten.

Die Idee, hier einen regelmäßigen Lach-Treff ins Leben zu rufen, hatte sie schon vor längerer Zeit. Jetzt hat es geklappt und der Start verläuft prima. Es sind immerhin 15 Leute gekommen, die Runde ist bunt gemischt, es sind ältere und jüngere Semester da. Frauen sind allerdings deutlich in der Mehrzahl.

Grundsätzlich melden sich ganz unterschiedliche Leute, erzählt Renz. Manchmal kommen beispielsweise Menschen, die nach einem persönlichen Schicksalsschlag das Lachen wieder lernen wollen. Auf der anderen Seite interessieren sich aber auch Leute dafür, die sowieso gerne lachen, weiß Renz.



Dem Hi und dem Ha folgt das Ho: Diese Damen haben gut Lachen. Und das ganze Amüsement dient auch noch der Gesundheit. FOTO: KARIN LOBER

Manche Teilnehmer der Runde haben bereits Erfahrung im Lach-Yoga. So wie Heidemarie Gerber-Lesmeister, sie hat schon einen Kurs absolviert. Sie findet den Lach-Treff gut, denn in der Gruppe macht es mehr Spaß. „Es animiert einfach mehr“, erklärt sie. Außerdem steckt das Lachen der Anderen an. Im Alltag wird zu wenig gelacht, hat Gerber-Lesmeister festgestellt, der Lach-Treff sei daher eine gute Gelegenheit, um zu entspannen und loszulassen. Ja, und zudem dürfe man hier auch wieder ein wenig Kind sein.

Für Neulinge sind die Übungen, die so klangvolle Bezeichnungen wie etwa Löwen-, Pinguin-Rasenmäher- oder Harley-Lachen haben, ungewohnt. Doch anfängliche Hemmungen verschwinden schnell, einfach deshalb, weil alle mitmachen und weil spätestens beim Lachen die Hemmungen wie weggeblasen sind. Das mit dem Lachen geht übrigens erstaunlich schnell: Spätestens wenn die Anderen lachen, lacht man mit.

Nun kommt die Nikolaus-Übung dran. Und weil gerade keine Weihnachtszeit ist, heißt sie eben „Onkel-Otto-Lachen“. Nach dem „Hi“ und dem „Ha“ ist nun das „Ho“ dran. Es geht jetzt darum, tiefe Töne von sich zu geben und das am besten aus dem Bauch raus. Renz empfiehlt, den echten oder auch

imaginären Bauch mit den Händen zu fassen und vor sich herzutragen. Los geht's, jeder schnappt sich die mehr oder weniger ausgeprägte Leibesmitte und zieht mit einem „Ho-Ho“ durch den Raum. Es dauert nur wenige Sekunden, schon kichert die ganze Runde.

Lach-Yoga wurde übrigens 1995 von Dr. Madan Kataria aus Mumbai entwickelt. Er wollte Lachen und Yoga miteinander verbinden und entwickelte spezielle Übungen, die hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yoga basieren. Lach-Yoga wird auch als „Sofortmeditation“ tituliert, die ein Ausschalten des Intellekts bewirken soll. Das funktioniert wie geschmiert, denn: Wer lacht, denkt nicht.

## Anker im Alltag

Anschließend erklärt Renz die Sache mit dem Lach-Anker. Das sind kleine Bewegungen, wie beispielsweise ein wackelnder Daumen, die an eine Lach-Übung erinnern. Renz empfiehlt diese Sache in langweiligen oder stressigen Situationen einzusetzen, beispielsweise wenn man im Stau steckt. Schon allein die Erinnerung an die Übung löst ein Schmunzeln aus, „und dann geht Ihnen gleich besser“, empfiehlt Renz.

Lach-Yoga im Auto – das empfiehlt auch Ralf Koch. Der junge Mann übt schon morgens auf der

Fahrt, um gut gelaunt zur Arbeit zu kommen. Er hat noch einen anderen Rat parat: Einfach jeden bei der Arbeit anlächeln, früher oder später lächelt jeder zurück.

Auch Renate Pusch findet, dass Lach-Yoga bewirkt, dass man im Umgang mit anderen Menschen offener werde und sich selbst nicht mehr so ernst nehme. „Man bekommt mehr Humor und Gelassenheit“, erklärt Pusch, die mit ihrer Tochter teilnimmt.

Helmut Chupka will die Sache mit dem Lachen bei seiner Tätigkeit als Mentor einsetzen. Er arbeitet mit jungen Menschen, da kann Lachen nicht schaden. Aber das tut es sowieso nicht, Lachen hat nur Vorteile: Denn wenn der Brustkorb bebzt, das Zwerchfell hüpfet, dann massiert das nicht nur die Eingeweide, sondern tut auch dem Herz gut. Zudem sinkt der Blutdruck, das Immunsystem wird aktiviert, die Sauerstoffaufnahme erhöht. Lachen erweitert übrigens auch die Lungenkapazität, reduziert Stress, um nur eine Beispiele der gesundheitsfördernden Wirkungen zu zitieren.

Diese Gründe sprechen auch dafür, die Lach-Yoga-Übungen bei Sportkursen einzusetzen findet, Annegret Schöberle. Sie gibt Fitness-Kurse beim TSV Eningen, da will sie künftig auch ein paar Übungen der humorigen Art einbinden.