

## *Lach dich frei*

Wer in der Gruppe kichert, fördert sein Wohlbefinden. Unsere Autorin hat es ausprobiert. Von Sabine Stockmann

**B**reitbeinig und etwas verkrampft stehe ich auf der blauen Matte. Verstohlen blicke ich um mich und schaue, ob die anderen im Kreis die gleichen Posen einnehmen. „Wir beugen uns nach hinten. Die Hände liegen auf dem Bauch“, dirigiert die Train-

erin. Die Leute um mich herum krümmen ihren Rücken so weit, wie sie können. Plötzlich beugen sie sich schnell wieder vor und lassen sich aus der Bewegung heraus nach vorne fallen.

Fortsetzung auf Seite B2





Mit gebeugtem Rumpf lässt sich besser prusten.

MONIKA MÜLLER

Fortsetzung von Seite B1

Dann geht es los: Sie prusten laut los, kreischen, wiehern – eine Gruppe, die wie aus dem Nichts öffentlich anfängt, heftig zu lachen. Das wirkt auf den ersten Blick befremdlich, hat aber langjährige Fans und nach Auskunft von Experten auch einen gesundheitlichen Nutzen. Die Mitglieder des Lach-Clubs Frankfurt sind ausdauernd bei der Sache. Unter der Leitung von Brigitte Kollwitz treffen sie sich jede Woche zum Lach-Yoga. Der Club feierte kürzlich sogar sein zwölfjähriges Bestehen. Die Mischung aus Yoga und spielerischem Lachen scheint auch für andere Menschen attraktiv zu sein. Lach-Clubs in Deutschland haben Zulauf. Allein in Hessen treffen sich derzeit acht solcher Gruppen.

Komisch sehen die Übungen auf jeden Fall aus. Auch wer im Alltag kein bekennender Komödiant ist, dürfte beispielsweise beim Löwenlachen kaum ernst bleiben können, wenn er sich überwindet, die Gesten richtig mitzumachen. Das Kichern überkommt einen schnell, wenn man die Hände wie Löwenpranken neben sein Gesicht hält, Augen und Mund weit aufreißt und seine Zunge herausstreckt, als ziehe man lustige Grimassen. Dazu faucht man wie eine Katze und lacht so dreckig, wie es geht. Das Entscheidende dabei sei der Augenkontakt untereinander, besagt die Lach-Yoga-Philosophie.

Das gilt auch beim lautlosen Lachen, bei dem die Mimik des

Lachens nachgeahmt und überzeichnet wird, ohne einen Ton von sich zu geben. Das Gefühl dürfte viele an die Schulzeit erinnern. Wenn der Lehrer besonders streng schaute und Stille in der Klasse herrschte, genügte ein Blick zur Freundin und es platzte aus einem heraus – gerade weil man nicht durfte, konnte man sich erst recht nicht beherrschen und musste umso heftiger lachen. Ähnliches passiert bei dieser Übung. Es dauert nicht lange, bis dem ersten ein Quitscher entweicht.

### Mit Absicht albern

Der alberne Charakter der Übungen sei beabsichtigt, sagt Kollwitz: „Hier gibt man sein Gehirn vorher an der Garderobe ab.“ Menschen, die alles immer ernst nehmen, „schaukeln sich negativ auf“, sagt sie. Ihr Lach-Club sei eine „Spielwiese“ für jene, die das Leben locker nehmen wollen, und biete Raum für Ausgelassenheit. Das losgelöste Lachen könne man beim Lach-Yoga ähnlich antrainieren wie Muskeln im Fitness-Studio, meint auch Carolyn Krüger, die Betreiberin des Internet-Portals Lachclub.info. Sie macht auch Lach-Yoga in Frankfurt.

Physisch gesehen werden beim Lachen Herz-Kreislaufsystem, Zwerchfell, Stimmbänder, Gesichts- und Bauchmuskeln stark angeregt, was zunächst zu erhöhtem Blutdruck führt. Auf die Anspannung folgt eine ausgedehnte Phase der Entspannung. Verschiedene Studien sagen, dass Lachen gut für die Ge-

sundheit sei: So helfe es, Stress und Ängste abzubauen und das Immunsystem zu stärken.

Und doch: Ist das moderne Leben heutzutage so freudlos geworden, dass Menschen Kurse zum Lachen brauchen? Die mehr als ein Dutzend Teilnehmer, die bei schönem Wetter gerne auch unter freiem Himmel im Holzhausenpark kichern, haben ganz unterschiedliche Motive. Einer 88-jährigen Frau, die seit Gründung des Vereins die Lachmuskeln trainiert, geht es nicht um die Technik, sondern darum, neue Menschen kennenzulernen.

Die Gelotologie, wie die Lachforschung als ernstzunehmende Wissenschaft genannt wird, lobt das starke Geschmeinschaftsgefühl beim Glucksen in der Gruppe. Einer der führenden Wissenschaftler dieser Disziplin erklärt, im Lachclub könne man „auf unkomplizierte Weise menschliche Nähe, spontane Lebensfreude und nicht zuletzt eine spielfreudige Selbstbestätigung“ finden.

Das bestätigt ein Teilnehmer der Lach-Yoga-Kurse in Frankfurt. Der Mann will ganz ohne Leistungsdruck endlich mal aus sich herausgehen, „mit seinem inneren Kind in Berührung kommen“, wie er sagt. Für einen anderen bietet der Kurs eine Möglichkeit, „sein Leben aufzuhellen“. Ein älterer Mann sagt, er sei durch den Kurs selbstbewusster geworden. Leiterin Kollwitz fasst den Nutzen so zusammen: „Menschen, die auch mal über sich selbst lachen und alles etwas lockerer nehmen, gehen besser durchs Leben.“

## HESSEN LACHT

### Lach-Club Frankfurt

Brigitte Kollwitz, Tel. 069/59 97 26, jeden Donnerstag, 18.15 Uhr, im Holzhausenpark am Weiher oder in der Marschnerstraße 3 in Frankfurt, [www.lachclub-frankfurt.de](http://www.lachclub-frankfurt.de)

### Lach-Club 4U

Ingrid Brown und Marianne Krug, Tel. 069/5 07 45 34 und 069/28 42 49, jeden Dienstag, 18.30 Uhr, in der Begegnungsstätte Preungesheim, Jasperstraße 11, Frankfurt, [www.lachyoga4U.de](http://www.lachyoga4U.de),

### Lach-Yoga SIH-Höchst

Rudolf Koubek, Tel. 069/39 93 21, Treffen jeden Mittwoch, 11 Uhr, in den Räumen der Senioren-Initiative Höchst, Gebeschusstraße 44, Stadtteil Frankfurt-Höchst [porz2000@gmx.de](mailto:porz2000@gmx.de)

### Lachen mit Lechler,

Corinna Maria Lechler, Tel. 069/80 90 94 98, jeden Montag 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr Lach-Yoga und Atemtraining, maximal fünf Teilnehmer pro Stunde, Wilhelmstraße 22, Offenbach

### Lachtreff Hanau, Eva Diez,

Tel. 06042/9 79 20 33, Jeden Donnerstag, 19.30 Uhr, im Treffpunkt Gesundheit, Am Freiheitsplatz 10, Hanau, [www.lachen-und-leben.de](http://www.lachen-und-leben.de)

### Lach-Yoga Darmstadt,

Ilse Lohnes, Tel. 06163/81 588 [ilse.lohnes@t-online.de](mailto:ilse.lohnes@t-online.de)

### Lach-Club Wiesbaden

Gudula Steiner-Junker, jeden Mittwoch, 18.30 Uhr, auf der „Lachwiese“, Kinderspielplatz unterhalb der Theodor-Heuss-Brücke, <http://www.lachclubwiesbaden.de/>

### Lach-Yoga Bad König,

Helga und Hermann Maurer, Tel. 06063/57 94 61, jeden Dienstag, 18 Uhr, in der Rentmeisterei, Am Schlossplatz, Bad König im Odenwald, [hehema-bingo@t-online.de](mailto:hehema-bingo@t-online.de)

Weitere Lach-Clubs im Internet [www.lachclub.info](http://www.lachclub.info)