

Auch Lachen will gelernt sein

Club bietet Yoga mit Sinn für Humor

Hans Martin Bauer ist Lachyoga Trainer. Er weiß genau, was er in seinen Kursen machen muss, um für Gelächter bei den Teilnehmern zu sorgen. Und das zeigt durchaus Wirkung.

Nordend. Kühl ist die Luft im Saal der Gethsemanengemeinde. Doch die fast 40 Menschen des Stuhlkreises stört das nicht. „Ho! Ho! Ha, ha. ha!“, lacht die Gruppe im Rhythmus, klatscht mit. Sie haben sich warm gelacht. Ihre Blicke ruhen auf dem Mann in ihrer Mitte: Hans Martin Bauer ist nicht groß. Sein grauer Pulli fällt locker, die rote Hose ist verwaschen. Dass er aus Schwaben kommt, hört man sofort. Denn beim Workshop des Lachclubs Frankfurt sind alle still, wenn er spricht. Zwischen humorvollen Anekdoten platziert er seine Anleitung-Hans Martin Bauer ist Lachyoga-Trainer.

Alle stehen kreuz und quer im Stuhlkreis, aber jeder kann ihn sehen. Erst wird tief eingeatmet, dann der Körper nach vorne gebeugt, die Arme hochgezogen, mit den Fingern der Kopf abgeklopft und dann das Gesicht ausgestrichen. „Lass' das Gähnen zu“, sagt Bauer. Dann kann man sich auch gleich mit weit geöffnetem Mund einander vorstellen. Bauer macht es vor, der Funke springt schnell

über. Jeder sucht sich einen Nachbarn, um sich völlig unverständlich zu äußern. Zu den undeutlichen Worten mischt sich das erste Gelächter, denn jeder findet schnell etwas Komisches am Gegenüber- oder sich selbst.

„Lache über dich selbst, bevor es ein anderer tut.“ Die Ratschläge des Schwaben rufen nicht nur

„Eine Religion will ich aus dem Lachen nicht machen. Ich will jeden erreichen – aber nicht bekehren.“

Lachyoga-Trainer Hans Peter Bauer

immer wieder Lacher hervor. In ihnen stecken therapeutische Erfahrungen. Bauer ist nicht nur Lachyoga-Trainer, sondern auch Psychotherapeut und Sozialpädagoge. Er berät seit 20 Jahren Familien und Paare, arbeitet auch mit Behinderten. Fingerspitzengefühl und Erfahrung sind sein wichtigstes Kapital. Wenn ein Teilnehmer beim Lachtraining einen Weinkampf erleidet. Kann Bauer ihn professionell auffangen. Lachen und Weinen sind für ihn beides Ausdrücke von „Ur-Emotionen“, die sich ergänzen. „Wenn ein Mensch zum Weinen kommt, dann hat das Lachen eine gute Chance.“

Besonders in Lebenskrisen entdecken Menschen den Humor wieder, so Bauer. Er selbst hat dadurch vor fast 20 Jahren diesen Weg gefunden. In der Wiesbadener „Humorkirche“ war er fasziniert von der Wirkung des Lachens und der Verbindung eines ehemaligen Gotteshauses mit Komik. Bei dem Erfinder des Lachyogas, dem indischen Arzt Madan Kataria, und dessen Schülern lernte er die Techniken. Mittlerweile hat er selbst in einer evangelischen Kirche in Bayern ein Lachseminar abgehalten. Missionarischer Eifer ist ihm dabei aber fern. Sinn für Humor könne man erlernen, durch Lachen schlagfertig werden und soziale Kompetenz erlangen. Dafür sei es wichtig, das „innere Kind“ zu entdecken. „Mir fiel es leicht, den kleinen Hans Martin in mir mit dem großen in Verbindung zu bringen.“ Wenn seine Kursteilnehmer das verstehen, hat er seine Aufgabe gut gemacht, denkt er. Anstecken will er mit seinem Lachen, zum eigenen Humor ermutigen. Die Menschen sollen sich auf ihn und das Lachen einlassen. Denken ist dabei nicht immer dienlich. „Denkst du noch, oder lachst du schon?“ Diesen Satz zitiert er gerne vor einer

Gruppe. Kaum erklingt der abgeänderte Werbeslogan, lachen sie schon. Dafür gibt es im Kopf von Bauer kein Drehbuch. Er hat eine Idee, welches Thema er ansprechen möchte. Heute ist es „Humor und Lachen berührt uns“, in vergangenen Jahren war es der „Innere Clown“

oder „Da ist Humor im Spiel“. Doch bevor die Gruppe nicht zusammenkommt, weiß er nicht, was genau er sagen wird. „Man kann erspüren, was die Gruppe will.“ Dann kommt ihm, neben dem therapeutischen Fingerspitzengefühl, seine Arbeit als Clown, Kabarettist und Schau-

spieler zu Gute. Wenn alle lachen, lacht Bauer am lautesten, ist immer mitten in der Gruppe zu finden. Die nimmt jeden Lacher dankbar auf und gibt ihn weiter. Menschen, die das erste Mal teilnehmen, schauen manchmal etwas fassungslos zu. Aber immer haben sie ein Lächeln im Gesicht. Tos



Lachen steckt an: Das weiß keiner besser als Hans Martin Bauer (Mitte) - und so sind seine Kurse immer eine humorvolle Angelegenheit. Foto:Weis

GEBURTSTAG

Wie vor zehn Jahren alles begonnen hat

Nordend. Seit zehn Jahren gibt es mittlerweile den Lachclub Frankfurt. Angefangen hat alles mit der Erkenntnis von Künstlerin Brigitte Kottwitz, dass sie nicht genügend lacht. Zu oft war sie allein mit ihrer künstlerischen Arbeit und von Menschen weitgehend isoliert. „Wenn man selbst ein ernster Mensch ist, entdeckt man plötzlich, dass es auch die Heiterkeit gibt.“ Auf der Suche nach mehr Lachen im Leben bekam sie unerwartet Hilfe. Ein Kunstsammler, der ihre Arbeiten kaufte, lud sie und Freunde ganz unkonventionell zu einem Workshop ein: „Ich habe

einen Inder eingeladen, der uns zeigt, wie man grundlos lacht.“ Der Gast war der indische Arzt Madan Kataria, Begründer des Lachyogas. Obwohl sich Frau Kottwitz anfangs skeptisch zeigte, war sie schnell überzeugt. Nach dem Kurs besuchte sie den Wiesbadener Lachclub und gründete ein halbes Jahr später mit Freunden und Mitgliedern der Gethsemanegemeinde den Lachclub Frankfurt. Drei Lachtrainer und rund ein Dutzend Mitglieder zählte der Verein damals. Nach zwei bis drei Jahren und vielen verteilten Handzetteln hatte sich der Club dann etabliert.

Mittlerweile sind es rund 30 Mitglieder, die einmal die Woche zum Lachen zusammenfinden – donnerstags um 18.13 Uhr. Bei der Uhrzeit darf man sich nicht wundern. „Zu genau ist ungenau“ ist ein Leitsatz. Im Winter gibt es den Spaß in der Gethsemanegemeinde, im Sommer im Holzhauspark. Dass Gesundheit und Lachen zusammenhängen, ist hinlänglich bekannt. Das gilt nicht für die Lachclubs, obwohl die Bewegung immer größer wird. „Es ist nicht immer leicht, manchmal stößt man auf Widerstände.“ Doch auch die kann man oft weglachen. tos