

Lachen ohne Leistungsdruck

WELTLACHTAG Der örtliche Lachclub gibt Arbeit und lädt zum Lachyoga in den Stadtsaal ein.

VON UNSEREM MITARBEITER CHRISTIAN DIJKSTAL

Bad Kissingen – Zum fünfjährigen Jubiläum haben sie sich etwas Besonderes ausgedacht: Alle, die mögen, sollen lachen am morgigen Weltlachtag (6. Mai), finden die Mitglieder des Lachclubs Bad Kissingen. Deshalb laden sie um 15.30 Uhr in den Stadtsaal zum Lachyoga ein, das an diesem Tag kostenlos für alle Teilnehmer ist. Bis 17 Uhr geht die Lachyoga-Übung.

„Der Lachclub lebt richtig auf“, sagt Matthias Vollmuth, der das Lachyoga leitet und seit 2009 auch Vorsitzender des Vereins ist. Elf Mitglieder hat er derzeit; aber dadurch, dass nicht nur sie gemeinsam lachen, sondern jeder willkommen ist, der möchte, sind die Treffen gut besucht. „Zwischen zwölf und 25 Teilnehmer hatten wir in den letzten Wochen“, berichtet Vollmuth. In der Regel, sagt er, träfen sich durchschnittlich sieben bis 15 Personen zu den Lachyoga-Abenden. „Wir leben von den Kissingern und Leuten aus den Ortschaften außen. Aber es kommen auch viele Kurgäste.“

Der Lachclub Bad Kissingen ist ein gemeinnütziger Verein der Gesundheits- und Wohlfahrtspflege. Nach seiner Ausbildung bei der Lachyoga-Initiative München hat Vollmuth ihn, gemeinsam mit Rudolf von Bergen-Wedemeyer, gegründet. Mit einer Zeitungsanzeige und einer Aktion im Stadtsaal machte der Club auf sich aufmerksam. Ein erster Stamm von 15 Mitgliedern bildete sich. Nach einigen Ortswechseln – Lachen ist mit Geräusch verbunden – ist der Club heute im Mehrgenerationshaus daheim. Von Mitte vierzig an aufwärts sind die Teilnehmer in der Regel, doch es kommen auch jüngere – gerade unter den Kurgästen.

Wie muss man sich Lachyoga vorstellen? „Es werden keine

„Wenn ich lache, denke ich nicht. Der Kopf ist ausgeschaltet. Ich kann also auch nichts Negatives denken. Dann entspannen wir.“



Matthias Vollmuth Lachclub

Witze erzählt“, stellt Matthias Vollmuth klar. Er spricht zu Beginn der Stunde über den gesundheitlichen Aspekt des Lachens. Dann machen die Teilnehmer Lockerungsübungen, bewegen sich zu Musik – oft solcher, über die man schmunzeln kann. „Dann fallen die ersten



Chris Borknessel ist seit vier Jahren im Lachclub. Sie sei selbstbewusster geworden dadurch, sagt sie.



Bernd Gundermann entdeckt mit dem Lachen auch den Humor im Alltag. Auch er nimmt am Lachyoga teil.

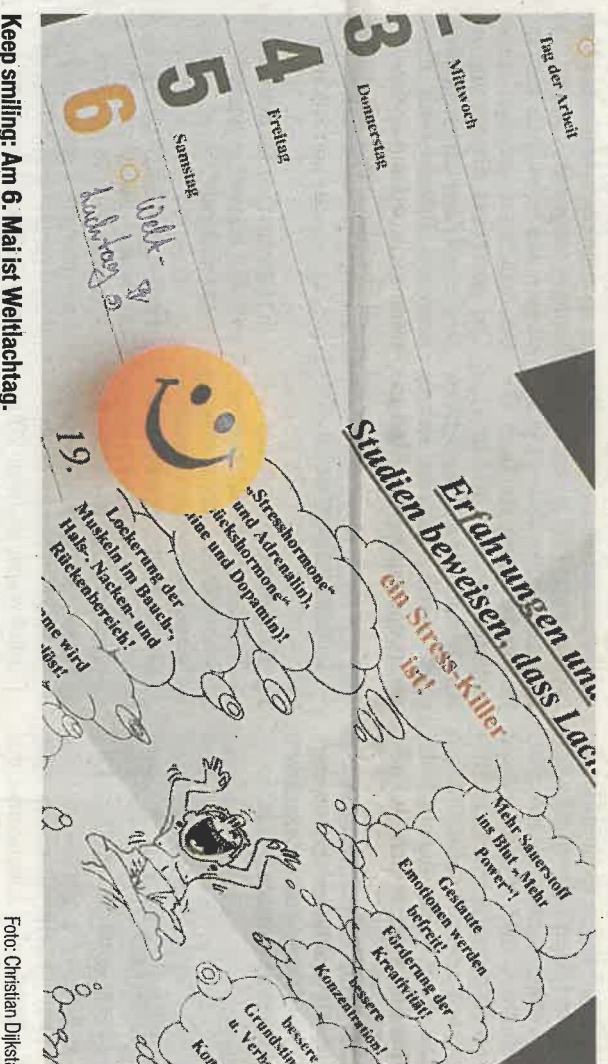


Foto: Christian Dijkstra

Hemmungen. „Vollmuth weiß, wovon er spricht. Als er das erste Mal selber zu einem Lachyoga-Abend ging, saß er da und bekam Zweifel. Am liebsten wäre er wieder gegangen, doch er trante sich nicht und blieb. „Gott sei Dank“, wie er heute sagt. Denn weil er bis zum Ende mitmachte, erfuhr er, wie beglückend und befriedigend Lachyoga tatsächlich ist. „Ich war wie in meine Kindheit zurückkatapultiert.“

Lachen - aber richtig
Nach der Lockerung macht die Gruppe Atemübungen. „Das ist ganz wichtig. Beim Lachen verbraucht man sechsmal so viel Sauerstoff wie bei normaler Atmung.“ Außerdem ist falsches Atmen Ursache vieler Krankheiten. Und dann kommen die Lachübungen. „Wir schaupitelern das Lachen“, erläutert Vollmuth. Schüchternes Lachen ist dabei, lautes Lachen, schabiges Lachen. „Das Hirn unterscheidet nicht zwischen echtem und gespielterm Lachen.“

Nach drei Minuten Lachen findet eine Veränderung statt: Endorphine, Glückshormone, werden ausgeschüttet. Die Fingerkuppen werden feucht, das Zwerchfell – der flächennmäßig größte Muskel – hüpfet, Tränen fließen, über 100 Muskeln treten in Aktion. Doch das Beste, wie Vollmuth findet, ist: „Wenn ich lache, denke ich nicht. Der Kopf ist ausgeschaltet. Ich kann also

auch nichts Negatives denken. Und in der Phase, in der wir nichts denken, entspannen wir.“

Lachen - echt ansteckend
Das gespielte Lachen schlägt irgendetwas um in echtes Lachen. Wenn die Teilnehmer „hochgepusht“ sind, kann das Lachen wellenweise und ganz unmotiviert kommen. Nach jeder Lachübung folgt eine Klatschübung, eine Übung aus dem Bereich der Yogaatmung. Augenkontakt ist dabei erwünscht, denn das Lachen geht weiter, und über die Augen ist Lachen am ansteckendsten.

Lachen - voll gesund
Dass Lachen gesund ist, ist wissenschaftlich belegt. Die Gekologie befasst sich mit den Auswirkungen des Lachens. „Beim Lachen“, weiß Vollmuth, „bauen wir Stress ab, stärken das Immunsystem, weiten die Blutgefäße. Sogar die Blutwerte verbessern sich.“ Jedes Organ wird durchgeschüttelt, die Verdauung wird angeregt und der Heißhunger reguliert. Emotionen und Aggressionen werden abgebaut. Lachen kann sogar, heißt es, ein natürliches Schmerzmittel sein.

Maden Kataria, ein Arzt in Mumbai, hat das Lachyoga entwickelt; in seiner Heimat wird es sogar in Gefängnissen angewandt. Lachyoga sei, meint der Kissinger Übungsleiter, „ein Stück weit was Verrücktes“.

Aber: Das Lachen fördert das Miteinander - auch in Firmen! - und es macht kreativ, wie in Versuchen bewiesen wurde. „Lachen geschieht bei uns ohne Leistungsdruck.“

Matthias Vollmuth arbeitet auch mit Klinikern zusammen. Die Stunden im Lachclub bringen auch dafür Routine, Sicherheit und mitunter neue Ideen. „Es gibt auch Therapeuten, die ihre Patienten auf den Lachclub hinweisen“, sagt er. „Es gibt Patienten, die mir sagen, dass sie sich nach dem Lachyoga besser bewegen, als bei der Physiotherapie.“ Seine Deutung: „Sie bewegen sich freier dabei.“ Im Hals- und Nackenbereich entspannt man, auch Arm- und Beinnmuskeln tun das. „Und generell noch sogar die Blase“, fügt Vollmuth an. Menschen mögen sensibleren, motivieren, begeistern: Das sind Fähigkeiten, die jemand haben muss, der Lachyoga anbietet. Und auf die Mundwinkel achten: „Wenn jemand mit begegnet und ich hebe die Mundwinkel, heben sie sich bei den meisten auch an.“ „Bei uns hängen die Mundwinkel oft unbewusst nach unten.“

Lachen - hochinfektios

Lachyoga ist natürlich auch etwas für „Gesunde“. „Wir lassen uns ein Stück weit gehen, wenn wir lachen.“ Lachen sei „hochinfektios“, aber nicht gesundheitsschädlich. „In der Gruppe ist die Ansteckung größer. Man

kann nicht nur zuschauen. Das hält keiner aus.“

Stolz ist der Club darauf, dass er sich fünf Jahre lang „so gehalten habe“. Zu besonders guten Zeiten haben 20 Personen dem Club angehört. „Es sind einige aus Altersgründen ausgeschieden“, sagt Vollmuth. Keiner ist darunter, denn das Lachen vergangen wäre oder der einfach keine Lust mehr hätte. Regelmäßige Teilnehmer bestätigen, dass Lachyoga etwas bei ihnen verändert. „Man entdeckt den Humor im Alltag“, sagt Bernd Gundermann, der seit mehreren Jahren immer mal wieder mitmacht. Und es sei ein „schöner Kontrast zum stillen Yoga“, in dem er sich auch gerne übt. Und Chris Borknessel, seit vier Jahren Mitglied im Club, hat entdeckt: „Ich bin frecher geworden. Und ich nehme mich selber nicht mehr so ernst.“

Lachen - auch über sich selbst

Als Unwissender mag man ja schmunzeln über den Namen „Lachclub“, aber das stört die Mitglieder nicht: „Wenn über uns gelacht wird, kriegen wir es nicht so mit“, sagt Vollmuth. „Klar, es fragen manchmal Leute: ‚Habt ihr noch was zu lachen?‘ Da steht man drüber und lacht mit.“ Ohnehin findet Vollmuth: „Über sich selber lachen ist etwas Geniales. Das üben wir auch.“ Sein Traum: „Ich würde gerne einmal Lachyoga im Kurgarten machen.“