

Einfach frei lachen

Motivation mit Matthias Vollmuth zum Thema

MARIA BILDHAUSEN. Lachen ohne einen Witz als Auslöser. Unmöglich! Nein, es geht! Wie, das zeigte Matthias Vollmuth interviewten Mitarbeitern des Dominikus-Ringelsen-Werkes (DRW) und der St. Josefskongregation Maria Bildhausen in einer Tankstelle unter dem Motto „Sei dabei – und lach dich frei!“

Vollmuth, seit drei Jahren selbst im DRW beschäftigt und in seiner Freizeit als Lachyoga-Trainer tätig, ist kein Komiker. Seine Anregungen und praktischen Übungen basieren auf den Ideen des Lachyogas. „Lachen – Atmen – Bewegen – Dehnen“ bezeichnet Vollmuth als „Hülle“ des Lachyogas und als Kern nennt er „Lebensfreude, Begeisterung, Loslassen, Kind sein, ein Stück verrückt sein dürfen, Wohlbefinden und ganz viel Gesundheit.“

Lachen ist gesund, sagt ein altes Sprichwort, und in diese Richtung zielt Lachyoga. „Ich möchte die Leute motivieren, selbst zu lachen und nicht so verbissen zu sein und auch im Alltag lockerer zu sein“, so Vollmuth. Das könne schon unmittelbar nach dem Aufstehen beginnen. Drei Minuten in den Spiegel schauen und dabei die Mundwinkel nach oben heben, rät er.

Das Anheben der Mundwinkel bezeichnet er als „Türöffner zum Lachen.“ Dann könne man die Arme heben, kreisen lassen oder andere Bewegungen, wie Tanzschritte, machen. Die Mundwinkel nach unten, die Arme hängen las-

sen und die Schultern nach vorne seien stets Zeichen von Unzufriedenheit, Traurigkeit oder Missstimmung. Die Menschen sollten einfach mehr lachen, sich und bestimmte Situationen nicht zu ernst nehmen und nicht erst warten, bis sich eine Lachsituation ergibt. Wie das in der Praxis geht, zeigte Vollmuth den Teilnehmern an zahlreichen, teilweise ganz einfachen Beispielen, wie etwa Blickkontakt halten oder kleine Nuancen intensiv beobachten. Vollmuth erzählte keinen einzigen Witz, und dennoch wurde viel gelacht. Erfahrungen und Studien beweisen, dass Lachen ein Stress-Killer ist. Lachen führe zu mehr Glückshormonen, zur Lockerung verschiedener Muskeln, Stärkung des Selbstbewusstseins, mehr Sauerstoff im Blut, Befreiung von gestauten Emotionen, Förderung der Kreativität, Verbesserung der Konzentration, Verringerung der Ärger- und Frustrationsgefühle.

Birgit Böhlein, Mitarbeiterin im DRW, möchte immer etwas Neues außerhalb des Berufs kennenlernen. Sie findet Lachyoga „total angenehm entspannend“.

Peter Schoft, Gemeindefereant in Maria Bildhausen, Initiator und meist Gestalter der Tankstelle mit unterschiedlichen Themen, wies auf die Bedeutung des Lachens im religiösen Bereich hin.

Hier werde viel zu wenig gelacht und zeigte ein Bild mit einem lachenden Jesus, eine Rarität. Matthias Vollmuth ließ sich in München zum Lachyoga-Trainer ausbilden. Anton Then