

# Münnerstadt

## Zum Lachen braucht es keinen Witz

**LEHRGANG** Lachyoga-Trainer Matthias Vollmuth möchte die Leute motivieren, nicht so verbissen zu sein.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED ANTON THEN

**Maria Bildhausen** – Lachen ohne einen Witz als Auslöser. Unmöglich! Nein, es geht! Wie, das zeigte Matthias Vollmuth in der ersten Mitarbeiterin und Mitarbeiterinnen und Ringisen-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 – Aamen – 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.“

„**Durch mehr Lachen kommt mehr Abwechslung in den oft eintönigen, teilweise wenig positiven Arbeitsalltag.**“

**Matthias Vollmuth**  
Lachyoga-Trainer



Lachen ohne Grund: Matthias Vollmuth, Peter Schott, Birgit Böhmlein und Petra Moslein (von links).

tes 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.

**Zeichen der Unzufriedenheit**  
Die Mundwinkel nach unten, die Arme hängen lassen 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, zeigt die Teilnehmerin Birgit Böhmlein, die eine Lachyoga-Übung führt. Sie zeigt, wie man die Mundwinkel nach oben hebt und die Arme hebt, um das Lachen zu fördern. Die Teilnehmerinnen sind begeistert und lachen mit.

zeigt Vollmuth den Teilnehmern an zahlreichen, teilweise ganz einfachen Beispielen, wie etwa Blickkontakt halten oder kleine Nuancen intensiv beobachten. Vollmuth erzählte von seinen eigenen Erfahrungen und anderen Studien, die zeigen, dass Lachen ein Stresskiller ist. Lachen führe beispielsweise zu weniger Stress und mehr Glückshormonen, Lockering verschiedener Muskeln, Stärkung des Selbstbewusstseins, mehr Sauerstoff im Blut, Befreiung von gestauten Emotionen, Förderung der Kreativität, Verbesserung der Konzentration, Verringerung der Ärger- und Frustrationsgefühle. „Durch mehr Lachen kommt mehr Abwechslung in den oft eintönigen Arbeitsalltag“, sagt Vollmuth. Birgit Böhmlein,

zeigt die Teilnehmerinnen an, wie man die Mundwinkel nach oben hebt und die Arme hebt, um das Lachen zu fördern. Die Teilnehmerinnen sind begeistert und lachen mit.

zeigt die Teilnehmerinnen an, wie man die Mundwinkel nach oben hebt und die Arme hebt, um das Lachen zu fördern. Die Teilnehmerinnen sind begeistert und lachen mit.

### Lachyoga

**Grundlos** Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das Grundlose Lachen im Vordergrund steht. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Lachyoga-Übungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die

Mitarbeiterin im DRW, möchte immer etwas Neues außerhalb des Berufs kennen lernen. Sie findet Lachyoga „total angenehm entspannend“. Lachen sei nicht so einfach. Sie werde jetzt versuchen, im Beruf und in der Freizeit viele Dinge positiver zu sehen und auf andere Menschen öfter lächelnd zuzugehen. Die Kommunikation unter den Menschen werde ohnedies zu sehr vernachlässigt. Auch Petra Moslein werde jetzt ausprobieren,

Mitarbeiterin im DRW, möchte immer etwas Neues außerhalb des Berufs kennen lernen. Sie findet Lachyoga „total angenehm entspannend“. Lachen sei nicht so einfach. Sie werde jetzt versuchen, im Beruf und in der Freizeit viele Dinge positiver zu sehen und auf andere Menschen öfter lächelnd zuzugehen. Die Kommunikation unter den Menschen werde ohnedies zu sehr vernachlässigt. Auch Petra Moslein werde jetzt ausprobieren,

zum Lachen anregen: Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden, vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in den Zustand kindlicher Verspieltheit zu gelangen.

**Gesund** Beim Lachyoga wird ohne Zuhilfenahme von Witzen gelacht. Weltweit verbreitet wurde Lachyoga von Madan

ren, anderen Leuten, auch auf der Arbeit, mehr mit einem Lächeln zu begegnen. „Das ist in der Arbeit gerade mit Betreuten sehr wichtig“, sagt Moslein. Peter Schott, Gemeindefeuerwart 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 zeige ein Bild mit einem lachenden Jesus,

Kataria, einem praktischen Arzt und Yogalehrer aus Mumbai. Kataria: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.“ Die Ergebnisse der Lachforschung deuten darauf hin, das Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Lachen könne auch helfen, Stress abzubauen. Die Sauerstoffzufuhr im Gehirn werde durch das Lachen gefördert. *Wikipedia*

eine Rarität. Matthias Vollmuth wurde vor einigen Jahren zum Lachyoga eingeladen. „Da habe ich so viel gelacht wie seit meiner Kindheit nicht mehr und bin inoffiziell worden.“ In München ließ er sich zum Lachyoga-Trainer ausbilden. Er gehört zum Lachclub Bad Kissingen und hält auch in Kliniken drei Kurse in der Woche. „Man muss schon etwas verrückt, etwas schräg sein“, meint er augenzwinkernd.