

# Mit Lachyoga gegen die Trübsal im Alltag

*Im Lachyoga trainieren Menschen die Leichtigkeit des Seins. Ein Erfahrungsbericht der fröhlichen Art.*

**Text: Patricia Diermeier Reichardt**

«**S**chaut einander in die Augen und lacht wie kleine Kinder, die sich ganz fest freuen!» Die Anweisung tönt einfach. Doch es geht hier nicht um simples, sympathisches, vielleicht sogar flirtendes Anlächeln. Laut lachen sollen wir. Laut aus uns heraus. Übertrieben gekünstelt. Im ersten Moment fühlt sich das eher peinlich als befreiend an. Es braucht Überwindung, wie ein quirliger Dreikäsehoch auszuflippen und auf Kommando fröhlich zu sein. Da sich aber alle aus der Komfortzone hinauswagen, verlieren sich mit der Zeit die Hemmungen und auch ich fuchtle wild mit den Armen herum, ziehe die Mundwinkel krampfhaft nach oben und lache unnatürlich schräg und laut.

## Lachen für die Gesundheit

Wir sind im Lachyoga-Club Luzern. 15 bis zwanzig Menschen treffen sich hier zweimal im Monat, um neunzig Minuten lang so zu tun, als hätten sie es lustig und als wäre das Leben ein Riesenspass. Ziel der Übung: etwas für die Gesundheit zu tun und den nächsten Tag optimistischer anzugehen. «Lachen befreit, stärkt das Selbstbewusstsein und ist ein perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag», erklärt Karin Jann Mühle, die vor vier Jahren Lachyoga für sich entdeckt hat. Die Mischung aus Yoga-Atmung, Bewegung und viel Lachen wurde 1995 vom indischen Arzt Madan Kataria und seiner Frau Madhuri begründet und wird heute in Tausenden von Lachyoga-Clubs in vielen Ländern gelebt. Denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass, wer mindestens 15 Minuten am Stück lacht, gesünder lebt.

«Sobald wir lachen, werden rund achtzig Muskeln mobilisiert – im Beckenboden und an Bauch, Rücken, Hals sowie im Gesicht. Das fördert die Durchblutung, regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem. Gleichzeitig werden beim Lachen Endorphine ausgeschüttet, die Glücksgefühle auslösen», erklärt die Lachyoga-Trainerin. Der Körper mache keinen Unterschied zwischen künstlichem und spontanem Lachen. Für den positiven Effekt des Lachens spiele es keine Rolle, «ob wir krampfhaft die Mundwinkel nach oben ziehen und mit ruckartigen Zwerchfellbewegungen schallendes Gelächter erzeugen oder herzlich über einen Witz oder eine lustige Situation lachen.»

Den Lachyoga-Club Luzern ins Leben gerufen hat Karin Jann Mühle, «weil wohl niemand für sich alleine eine Viertelstunde lang vor dem Spiegel lachen möchte. In der Gruppe wirkt das

Lachen ansteckend. Es braucht Augenkontakt und die Mimik der anderen. Dann lachen wir – nicht weil wir fröhlich sind, sondern wir werden fröhlich, weil wir lachen.»

## Lachen will geübt sein

Der Abend beim Lachyoga-Club beginnt mit Atemübungen. Das Zwerchfell wird gelockert, die Stimmung angeheitert. Es folgen rhythmische Klatsch- und Lachübungen, Tanz und Bewegung und schliesslich Pantomime: Wir spielen fröhliche Kinder, trampeln wie Roboter herum oder interpretieren in Zeitlupe clowneske Begrüssungsszenen. Dazwischen klatschen wir enthusiastisch in die Hände «very good, very good – yeahhhh» und werfen unsere Arme befreiend in die Höhe.

**«Es braucht Augenkontakt und die Mimik der anderen. Dann lachen wir – nicht weil wir fröhlich sind, sondern wir werden fröhlich, weil wir lachen.»**

Eigentlich ist das, was wir hier tun, nicht lustig, sondern fühlt sich eher peinlich an. Jedenfalls empfinde ich das so – und wahrscheinlich auch die paar anderen, die das erste Mal hier sind. Lachen auf Order ist alles andere als locker und ziemlich anstrengend: Erste Schweissränder erscheinen unter den Achseln, ein leichtes Krampfgefühl macht sich in der Backenpartie breit und mein trockener Mund und meine Kehle sehnen sich nach Wasser. Dennoch mache ich weiter mit, lasse es zu, dass mich das Lachen der anderen erfasst. Ich spüre, wie mein Körper sich entspannt, wie ich meine Gedanken loslasse und der Alltag weit weg rückt.

## Lachyoga gegen Depressionen

«Meine Vision ist es, dass wir alle strahlender durch die Welt gehen», sagt Karin Jann Mühle. In ihrem Berufsalltag in einer offenen Depressionsabteilung hat die 51-jährige Pflegefachfrau täglich mit Menschen mit Depressionen oder Burn-out zu tun. «Mit Lachyoga könnte vielen aus der Depression geholfen werden», ist sie überzeugt. Im Ausland würde Lachyoga bereits in zahlreichen Psychiatrien und in Burn-out-Stationen angeboten, sagt sie, und sie hofft und engagiert sich dafür, «dass Lachyoga auch in der Schweiz als Therapie zugelassen wird.»

Zum Schluss dürfen wir uns zur Meditation auf eine Matte legen. Dunkelheit, meine Augen fallen zu. Ich spüre die ersten Anzeichen von Muskelkater an Stellen, wo ich nicht einmal wusste, dass ich dort Muskeln habe – meine Gedanken fliegen mit der beruhigenden Musik weg. Doch dann: ein Lachen. Irgendjemand beginnt zu schmunzeln, ein zweites Lachen kommt hinzu. Es wird immer lauter, immer eindringlicher. So sehr ich mich auch entspannen möchte, irgendwann packt es mich und ich lache mit im Chor bis meine Bauchmuskeln schmerzen. Selbst als die Musik verstummt, das Licht wieder angeht, lachen wir weiter. Und noch auf dem Nachhauseweg sind meine Mundwinkel nach oben gezogen und ich lächle ohne Grund. ●