

Lachen als Sport: Hexen-Kichern und Handy-Lache

VON DAVID ROTT, 09.02.10, 14:49h



Die Teilnehmer eines Lachtreffs um Übungsleiter Reinhard Kubach (M.) lachen in Münster. Denn Lachen ist gesund - es wirkt präventiv auf viele Krankheiten. (Bild: dpa) (FOTO: DPA)

MÜNSTER/DPA. Münster Im Rheinland tobt in den nächsten Tagen der Karneval. Es wird geknutscht, gealbert und geschunkelt. Den Westfalen wird unterdessen gerne mal nachgesagt, dass sie zum Lachen immer in den Keller gehen. Das ist ein gemeines Vorurteil. Da muss man doch nur nach Münster blicken. Seit sechs Jahren kommt dort jede Woche ein «Lachtreff» für eine Stunde zusammen. Zugegeben, es geht hier nicht um Humor, nur um eine Yoga-Variante. «Wir lachen ohne Grund», stellt Übungsleiter Reinhard Kubach direkt schon mal klar. Und auch seine Kollegin Veronika Spogis lässt keine Zweifel, dass hier kein Karneval regiert: «Wir erzählen uns keine Witze, sondern machen Übungen.»

Der Yoga-Raum hat hohe Decken. An den Wänden hängen zwei große Aktzeichnungen und der Holzboden knarzt. Mehr als 20 Interessierte sind vorbeigekommen, um eine Stunde zu lachen. Sie stehen im Kreis, einige tragen Sportschuhe und lockere Kleidung, andere scheinen direkt von der Arbeit zu kommen. Atemübungen, Dehnübungen, Pantomime: Da ist zum Beispiel das Hexenlachen, bei dem die Teilnehmer auf imaginären Besen durch den Übungsraum reiten oder das Löwenlachen, wo sich die Leute sich gegenseitig wie wilde Tiere anbrüllen.

«Hierhin kommen Leute, die Mut und Kraft tanken wollen», sagt Kubach. Oft seien das Gestresste aus der Arbeitswelt, manchmal seien Krebspatienten oder Langzeitarbeitslose dabei. «Und andere suchen einfach einen guten Start ins Wochenende.»

«Viele sind das Lachen ja gar nicht mehr gewohnt», sagt Kubach. Aber das könne man lernen. «Zugegeben: Anfangs ist das künstlich», räumt Spogis ein. Doch im Laufe der Übungen kommen die Teilnehmer stets in ein «echtes» Lachen hinein. So auch heute: Begonnen wird mit Schattenboxen. «Hu Hu Hu Ha Ha Ha», schallt es durch den Raum.

Bevor es richtig losgeht, sollen sich die Besucher locker machen. Kräftig massiert und ausgeschüttet geht es an die erste Übung: Die Lach-Lokomotive schiebt sich lautstark durch den Raum. Wie eine alte Dampflok schnauben und schnaufen die Teilnehmer mit einem schweren «Ho Ho Ho» durch den Raum. Erst langsam, dann schnell. Mal vorwärts, mal rückwärts. Die etwas verkrampfte Anfangs-Atmosphäre beginnt sich zu lösen. Weiter geht es mit dem Handy-Lachen, bei dem jeder ein imaginäres Lach-Telefonat führt und dann mit dem Kontaktlachen, das in einem großen Knäuel aller endet. Prustend und schallend laut

wird mittlerweile gelacht. In den Ruhephasen sind verschmitzte Lacher auf den Gesichtern zu entdecken. Das Eis ist gebrochen.

Eine Stunde lang wird gemeinsam gelacht. «Jeder lacht so, wie er will», macht Kubach deutlich. Vorschriften gibt es hier nicht. «So können die Leute einfach abschalten und ihre Ängste, ihren Stress und Schmerz vergessen», sagt der Übungsleiter weiter. Hinter dem Lach-Yoga steckt aber mehr als ein einfaches «Abschalten». Denn Lachen ist gesund. «Lachen wirkt präventiv auf viele Krankheiten und kann helfen, Depressionen abzubauen», berichtet Spogis. Dass beim Lachen Hemmungen abgebaut werden, sei ebenfalls deutlich. «Da gibt es keine Abwehr mehr», sagt Spogis.

Informationen: Vom 30. April bis zum 2. Mai findet in Bad Meinberg (bei Paderborn) der erste Deutsche Lachyoga-Kongress statt.

- Lachtreff in Münster: www.lachtreff-muenster.de
- 1. Deutscher Lachyoga-Kongress: www.yogilachen.de
- Verband der deutschen Lach-Yoga- Therapeuten e.V.: www.hoho-haha.de (dpa)

Der Artikel ist erschienen zwischen 09. und 11. Februar 2010 u.a. in:

- <http://www.westline.de/leute/gesundheits/Lachen-als-Sport-Hexen-Kichern-und-Handy-Lache;art152,54211>
- <http://www.mz-web.de/servlet/ContentServer?pagename=ksta/page&atype=ksArtikel&aid=1260598218954>
- http://www.emsdettenervolkszeitung.de/leben/gesundheits_und_wellness/berichte/Reportagen-und-Berichte-Lachen-als-Sport-Hexen-Kichern-und-Handy-Lache;art365,813891
- <http://portal.gmx.net/de/themen/gesundheits/psychologie/9844934-Aengste-Stress-und-Schmerzen-weglachen.html>
- <http://magazine.web.de/de/themen/gesundheits/psychologie/9844934-Aengste-Stress-und-Schmerzen-weglachen.html>
- http://leben.freenet.de/gesundheits/artikel/lachen-als-sport-hexenkichern-und-handylache_1358724_1127618.html
- www.lvz-online.de/ratgeber/.../gesundheits_berichte.html
- www.wz-newsline.de/?redid=752632
- <http://www.shz.de/dossiers/nordisch-gesund/artikelansicht-aktuelle-nachrichten/article/1825/lachen-als-sport-hexen-kichern-und-handy-lache.html> (Schleswig-Holstein-Zeitung)
- http://www.tageblatt-online.de/journal/gesund_und_fit/gesundheits/1268313_Lachen_als_Sport_Hexen_Kichern_und_Handy_Lache.html?em_comment=1
- <http://www.westdeutsche-zeitung.de/?redid=752185>
- http://www.ln-online.de/artikel/2735334/Lachen_als_Sport:_Hexen-Kichern_und_Handy-Lache.htm
- <http://www.ka-news.de/ratgeber/gesundheits/berichte/Gesundheits-Buntes-Lachen-als-Sport-Hexen-Kichern-und-Handy-Lache;art360,349169>
- <http://www.general-anzeiger-bonn.de/index.php?k=ratg&itemid=10274&detailid=697742>
- <http://www.gelnhaeuser-tageblatt.de/ratgeber/gesundheits/berichte/8388980.ht>
- <http://www.lr-online.de/tipps-und-trends/gesundheits/Lachen-als-Sport-Hexen-Kichern-und-Handy-Lache;art813,2821135> (Lausitzer Rundschau)
- <http://www.marler-zeitung.de/ratgeber/gesundheits/berichte/Lachen-als-Sport-Hexen-Kichern-und-Handy-Lache;art311,113595.A>
- <http://www.hertener-allgemeine.de/ratgeber/gesundheits/berichte/Lachen-als-Sport-Hexen-Kichern-und-Handy-Lache;art311,113595.D>
- <http://www.dattelner-morgenpost.de/ratgeber/gesundheits/berichte/Lachen-als-Sport-Hexen-Kichern-und-Handy-Lache;art311,113595.D>
- http://www.halternerzeitung.de/leben/gesundheits_und_wellness/berichte/Reportagen-und-Berichte-Lachen-als-Sport-Hexen-Kichern-und-Handy-Lache;art365,813891