

So baut man Stress ab

Lachyoga-Stunde im voll besuchten Café „Teilchen & Beschleuniger“

Von Marie Rövekamp

MÜNSTER. In dem gemütlichen Café an der Wolbecker Straße war kein einziger Platz frei. Angeregt unterhielten sich die Gäste in ihren Sitzcken und schauten nicht einmal hoch, wenn die Tür aufging und ein kühler Windstoß durch den Raum zog. Erst als ein paar Frauen laut anfangen zu lachen, verstummten sie, drehten sich irritiert um und suchten nach dem Grund für das Amusement. Den gab es aber nicht.

Die Frauen, die da so gute Laune hatten, treffen sich einmal in der Woche zum Lachyoga. Gemeinsam machen sie dann Klatsch-, Atem- und Pantomimikübungen bis sich ihr künstliches Grinsen in ein echtes verwandelt. Wie das aussieht, zeigten sie im Teilchen & Beschleuniger – und die Gäste machten mit.

„Lachyoga baut Stress ab, entspannt und löst Denkblockaden“, sagte die Trainerin Veronika Spongis bei ihrer Begrüßung. Die ersten schüchtern-scheuen Lachversuche der Café-Besucher zeigten aber auch: Das gilt auch umgekehrt. Erst wer entspannt und aufhört über sein Tun zu denken, kann richtig losprusten.

Deswegen gewöhnten die

Profis ihre Lachschüler langsam an die Übungen. Erst einmal sollten die Gäste leise und verlegen lachen. Dann nahmen sie ein imaginäres Witzbuch zur Hilfe, schmissen sich das Gelächter wie Schneebälle entgegen bis sie sich in fünf Schritten schließlich zu lautem Gelächter steigerten. „Irgendwann muss man tatsächlich

einfach mit machen. Ich frage mich nur, was die Leute draußen denken“, sagte Stefan Jansen, dem das Teilchen & Beschleuniger gehört.

Zwischendurch massierten seine Gäste ihre Gesichter, um die Muskeln zu lockern, atmeten tief ein und aus und riefen mit aufgestelltem Daumen ein lautes „sehr gut, sehr gut, yeah“

durch das Zimmer. Zur Tiefenentspannung sollten sich die Café-Besucher am Ende wieder ganz auf sich konzentrieren und zur Ruhe kommen. Allerdings musste immer wieder jemand kichern und steckte die anderen Besucher mit an. Selbst wenn sie noch so sehr versuchten, den Reiz zu unterdrücken.



Marion Weber (links) geht auch zum Lachtreff ins städtische Gesundheitshaus. Foto: röv