

# Keine Chance für Morgenmuffel M 2 26.6.14

Warum sich Menschen in aller Frühe morgens vor dem Schloss zum Lachen treffen

**MÜNSTER.** Die Uhr zeigt 7.30 Uhr, also recht früh am Morgen. Irgendwo hinter der dichten Wolkendecke versteckt sich die Sonne. Von solchen nicht unbedingt einladenden Umständen lassen sich die Fans des Lach-Yoga aber nicht abhalten, die sich auf der Grünfläche am Schloss versammelt haben.

Unter den – mal irritierten, mal belustigten – Blicken der vorbeihuschenden Fahrradfahrer und Jogger starten die 17 Teilnehmer der neuen Veranstaltung mit einem Lachen in den Tag.

Nicht alle haben Sportsachen an, andere gehen im Anschluss an das 25-minütige Programm direkt weiter zur Arbeit.

Unter den Neulingen, die am Mittwoch zum ersten Mal dabei sind, ist Silke Nuthmann. „Ein Freund hat mir davon vorgeschwärmt, ich fand das albern“, sagt die 43-Jährige. Aber sie habe das probieren wollen, die Nacht zuvor aber unruhig geschlafen und sich gefragt: „Gehst



„Wir dürfen das Kind in uns wecken“: Die Lach-Yoga-Gemeinschaft auf dem Schlossplatz.

MZ-FOTO DIETRICH

du da wirklich hin?“ Letztlich ist sie gegangen, aber der erste Schritt hin zum öffentlichen Lachen ist der schwerste. „Man muss den Verstand gerade am Anfang vor die Tür schicken“, sagt Trainerin Michaela Büth, die die Gruppe an diesem Morgen leitet.

## „Ho ho, ha ha ha“

Hände schütteln, klatschen, dabei die Akupunkturpunkte treffen, sich locker machen. „Ho ho, ha ha ha“, schallt es über den Rasen neben dem AStA-Häuschen. Möglichst

immer Augenkontakt halten, mahnt die Trainerin, jetzt einen Energiekreis bilden. Dann kommt das Steigerungslachen. „Das war sehr gut, das war sehr, sehr gut!“, sagen sich alle Teilnehmer nach der Übung. Was von außen, nun ja, etwas gewöhnungsbedürftig aussieht, soll gesundheitsfördernd sein. Herz-Kreislauf, Blutdruck, Freisetzung von Glückshormonen, Konzentrationsförderung – mit einem Lächeln auf den Lippen gehe vieles leichter. Die Teilnehmer lachen

schließlich nicht, weil sie etwas lustig finden oder jemand Witze erzählt – es geht vielmehr um die physische Wirkung, denn der Körper unterscheidet nicht zwischen gespielterem und echtem Lachen. „Wir dürfen das Kind in uns wecken“, sagt Büth.

## Fröhlich auf Kommando

In Indien, dem Ursprungsland des Lach-Yoga, sei das gerade um diese Uhrzeit durchaus üblich. Nach der 25-minütigen Einheit, für die die Teilnehmer jeweils einen Euro bezahlen, ist Neuling Nuthmann begeistert: „Ich finde es witzig, total cool.“

Eigentlich sei sie ein Nachtmensch und könne morgens nicht auf Kommando fröhlich sein. „Irgendwann kommt das Lachen von selber.“ Und: „Ich werde wiederkommen.“ Dazu hat sie an jedem Mittwoch bis zum 17. September Gelegenheit. Übrigens auch bei Regen: „Den lachen wir dann weg“, kündigt Büth an. Als ob sich Westfalen von so etwas abhalten ließen. *ndi*