

Selten so gelacht!

Am Welt-Lactag kommen Weinheimer zum Gruppenlachen zusammen – Übungen basieren auf Form des Yogas

Weinheim. (keke) Zum Weinen: Ausgerechnet am gestrigen „Welt-Lactag“ versuchte Petrus, den zum „Gruppenlachen“ zusammengekommenen Menschen im Weinheimer Schlosspark die gute Laune mit dunklen Wolken und drohenden Regentropfen anstelle von fröhlichen Lachtränen zu vermiesen. Doch das „Zeitfenster“ passte. Erst nach den letzten gen Himmel steigenden Lachern drehte Petrus den Wasserhahn auf.

Beginnen hatte alles mit einem gut halbstündigen „Warm-Lachen“, dem zum 20. Geburtstag des „Welt-Lactags“ Punkt 14 Uhr ein „weltumspannendes Gelächter rund um den Erdball“ folgte. Der Witz an der Sache: Mit dem millionenfachen Gruppenlachen wollten Menschen in mehr als 100 Ländern der Erde ein positives Zeichen für den Weltfrieden setzen. „Der Welt-Lactag möchte dazu beitragen, ein globales Bewusstsein für Völkerverständigung, Brüderlichkeit und Freundschaft zu schaffen“, klärt Monika Roth, die Gründerin der Lachschule Odenwald und Organisatorin des zweiten Weinheimer „Welt-Lactages“, die Lach-Yogis auf.

Lachen löst Blockaden und Ängste. Es ist auch eine „universelle Sprache“, so die 51 Jahre alte „Lach-Pionierin“. Das Konzept von Lachyoga basiert auf der

wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen einem gespielten und dem natürlichen Lachen unterscheiden kann. Deshalb führten das künstliche wie das echte Lachen zu den gleichen physio- und psychologischen Effekten.

„Erfinder“ des jährlich am ersten Maisonntag stattfindenden Aktionstags ist der Arzt Dr. Madan Kataria. 1995 begann er in einem Park in Mumbai erstmals Menschen zu einem Gruppengelächter zu versammeln. In der Folge entwickelte Kataria Lachübungen, die auf der Tiefenatmung des Pranayama-Yoga beruhen und auch ohne Witz und Humor funktionieren. Heute ist die Lach-Yogabewegung weltweit populär. Sie erklärt das Lachen zur Trainingssache – auch wenn es künstlich beginnt. Pantomimik, Lachbilder, Klatschen und Atemtechniken wechseln sich ab. Durch Blickkontakt und Gruppendynamik zog das Lachen auch im Schlosspark schnell Kreise: „Es steckt einfach an.“

Lachübungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt und dauern maximal eine Minute. Das Sprechen der „Lachsilben“ Hoho, Haha, Hehe und Hihi regt die Zwerchfellatmung an. Die Teilnehmer bewegen sich frei im Raum und schauen sich bewusst in die Augen.



Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene nur 15 Mal: Die Lach-Yogis in Weinheim wollen ein positives Zeichen setzen. Foto: Kreuzer

„Gesehen zu werden“ tut gut und hilft, das „gespielte Lachen“ in ein „echtes Lachen“ zu verwandeln, so Roth.

„Einatmen, Arme nach oben strecken, loslachen“, lautet die Devise. Wichtig: Wer Lachyoga betreibt und sich ins Fäustchen lachen möchte, sollte seinen Intellekt daheim lassen. „Man kann nicht lachen und denken gleichzeitig. Das geht nicht“, erfahren die Lach-Yogis. Je weniger man denkt, umso ruhiger wird es

im Kopf. Und umso mehr Platz hat der Lachende für frische und neue Ideen. „Wermiteinander lacht, der streitet nicht, ist sich friedlich und freundlich gesinnt“, stellt eine Teilnehmerin fest. Einhelliges Fazit am Ende: „Selten so gelacht!“ Übrigens: Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag. Erwachsene nur 15 Mal. In den 1950er Jahren lachten die Menschen noch täglich 18 Minuten lang. Heute nur noch sechs. Eigentlich traurig.