

„Lachen schafft Glück, Gesundheit und Weltfrieden“

(df). Seit 2015 konnte, wer durch den Schlosspark schlenderte, von Zeit zu Zeit Erstaunliches beobachten: Da trafen sich etliche Leute auf der großen Wiese und lachten, was das Zeug hielt. Die saisonalen Lachtreffs erhielten so viel Zuspruch, dass sie immer regelmäßiger organisiert wurden. Seit letzter Woche hat Weinheim nun sogar einen eigenen, offiziellen Lachclub.

Monika Roth liegt das Lachen im Blute – bereits bei der Begrüßung der Teilnehmer im Gemeindehaus St. Laurentius lacht die Lachyoga-Lehrerin jedem Einzelnen entgegen. Die meisten Gesichter kennt sie schon aus den unregelmäßigen Lachtreffs im Schlosspark, aber auch einige neue und vor allem neugierige Gesichter haben sich zum ersten Treffen des neu gegründeten Lachclubs an diesem Abend eingefunden.

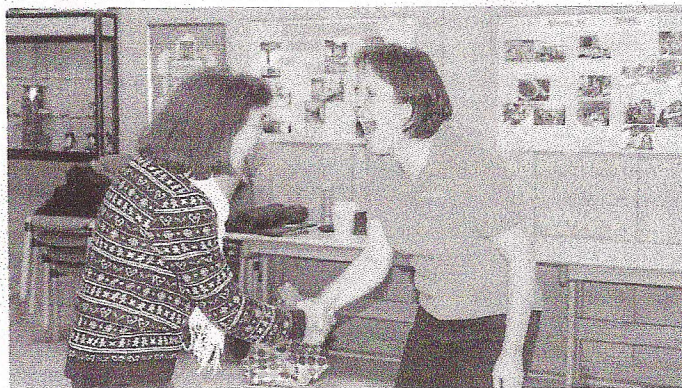


Bei den unterschiedlichsten Übungen lernen die Teilnehmer gemeinsam zu lachen.

Fotos: df

Lachen macht süchtig

Dass diese Gründung möglich wurde, ist vor allem der Initiative von Lachyoga-Teilnehmerin Rita Schork zu verdanken, die den Raum für die Abhaltung regelmäßiger Treffen organisiert hat. Nicht ganz uneigennützig, wie sie in der großen Runde verrät: „Ich hab das schon auch für mich gemacht.“ Eine Begeisterung fürs Lachen, die auch die Mitinitiatorin des Lachclubs Claudia Arnold teilt. „Ich sage Ihnen, Lachen macht einfach süchtig“, erklärt sie im Gespräch. Der Weinheimer Lachclub reiht sich damit in die Riege der rund 250 Lachclubs in ganz Deutschland ein, die das sogenannte Lachyoga praktizieren. Das Konzept wurde 1995 von dem indischen Arzt Madan Kataria entwickelt. Nach dessen Theorie kann der Körper nicht zwischen einem gespielten und einem echten Lachen unterscheiden, deshalb begünstigen beide Formen den gleichen physiologischen und psycholo-



Lachen für Gesundheit, Glück und Weltfrieden: Claudia Arnold und Monika Roth zeigen, wie es geht.

gischen Effekt. Im Vordergrund des Lachyogas steht daher das grundlose, künstlich erzeugte Lachen, dass aber nach einiger Zeit durchaus in ein echtes Lachen übergehen kann.

Lachen ist ansteckend

„Wir brauchen keine Witze, keine Comedy und auch keinen Humor, aber Lachen ist ansteckend“, verkündet Monika Roth dann auch zu Beginn des Treffens. Dabei wird das Lachen mit Atemübungen aus dem Yoga verbunden – Lachyoga eben. „Wenn wir lachen, trainieren wir unter anderem unser Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, das Zwerchfell und die Gesichtsmuskulatur. Lachen schafft Glück, Gesundheit und Weltfrieden“, erklärt Roth einige der positiven Aspekte des Lachens. Bei der anschließenden Vorstellungsrunde spüren die Teilnehmer gleich selbst mal, worum es in dieser knappen Stunde gehen wird. Denn schon hier wird gelacht, was das Zeug hält. Zurückhalten oder gar schämen muss sich dabei

keiner. „Eins ist klar“, sagt Roth, „wir lachen miteinander, wir lachen über uns selbst, aber niemals über den anderen.“ Aber so viel lachen strengt auch an. „Ihr könnt morgen oder übermorgen durchaus Muskelkater vom Lachen verspüren“, verkündet sie. Entspannungseinheiten und Lachmeditationen gehören deshalb ebenso zum Lachtreffen dazu, wie die intensiven Lachübungen. Stellt sich nur noch die Frage, warum Lachen den Weltfrieden begünstigen soll? „Ganz einfach“, erklärt Monika Roth, „Menschen, die lachen, streiten nicht.“

Termine:

Die nächsten Treffen des Lachclubs finden am 24. Januar und 7. Februar im Gemeindesaal St. Laurentius statt. Ab März finden die Treffen wöchentlich immer donnerstags statt. Weitere Infos unter www.lachschule-oedenwald.de.