Dehnen, strecken und lachen: Die Teilnehmer sind begeistert dabei. *Fotos: Mischke*

„Wir sind glücklich, weil wir lachen“

Göttinger Lachclub trifft sich mittwochs in der Musa – positive Auswirkungen im Alltag und im Berufsleben

Von Christoph Mischke

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen,“ sagt Dr. Madan Kataria, praktischer Arzt im indischen Mumbai. Kataria verband Yogatechniken mit Lachübungen und entwickelte daraus eine Methode, die Menschen zum Lachen bringen soll. Ihm, der 1995 den ersten Lachclub in Indien gründete, wird die rasante Verbreitung von Lachyoga zugeschrieben.

Heute gibt es rund 10 000 Clubs weltweit, davon rund 100 in Deutschland. Auch in Göttingen gibt es seit September vergangenen Jahres einen Lachclub. Lachyoga-Leiter Egbert Griebeling begleitet die Treffen an jedem Mittwoch von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr in der Musa im Hagenweg.

Es ist halb sieben am Abend, gedämpftes Licht im Roten Salon der Musa. Menschen auf Strümpfen laufen scheinbar wahllos durcheinander, halten inne, laufen weiter. Rhythmisches Atmen ist zu hören, zwischendurch dehnen und strecken die Teilnehmer ihre Körper. Man ist per Du. Was für den Beobachter unkoordiniert aussieht, ist ein gezieltes Warm-Up zum wöchentlichen Lachyogatraining.

Griebeling stellt die nächste Übung vor: Fingertippen. Die Teilnehmer lächeln sich wie selbstverständlich an, während sich ihre Zeigefinger berühren. Die Szene erinnert ein wenig an den Hollywood-Klassiker E.T., als der Außerirdische seinen jungen terrestrischen Freund Elliot mit dem Leuchtfinger berührt – für Außenstehende unweigerlich Anlass zum Mitlachen.

Ansteckend: Lachyoga-Leiter Griebeling.

Dabei ist das Anliegen des Lachyoga-Leiters und der Teilnehmer keineswegs lächerlich. „Nicht umsonst“, so Griebeling, „heißt es, Lachen ist die beste Medizin.“ Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegten, dass Lachen ausgesprochen positive Auswirkungen auf Körper und Geist habe. „Lachen“, weiß Griebeling, „hilft über schwierige Situationen hinweg und kann, durch die Ausschüttung körpereigener Endorphine, sogar Schmerzen bekämpfen.“

Warm-Up: ein Mix aus Atem- und Körperübungen.

Lachen verlernt

Leider werde den Menschen das Lachen im Lauf ihres Lebens buchstäblich abtrainiert. Sprüche wie „Da gibt es nichts zu lachen“ oder „Bald beginnt der Ernst des Lebens“ hat wohl schon jeder in Elternhaus, Schule oder während der Ausbildung zu hören bekommen. Kinder lachen noch 400 Mal am Tag, Erwachsenen nur noch rund 15 Mal. Viele Menschen haben, nach Griebelings Eindruck, das Lachen schlichtweg verlernt. Hoher Arbeitsdruck, Stress und eine Verlagerung der zwischenmenschlichen Kontakte auf digitale Medien wie Email, SMS oder Facebook täten ein Übriges.

Beim Lachyoga wird ohne Zuhilfenahme von Witzen gelacht, denn nach Katarias Theorie ist die Wirkung des Lachens unabhängig vom Grund des Lachens. Es sei daher auch nicht notwendig, Humor zu haben. Durch Blickkontakt und Gruppendynamik entstehe aus dem simulierten ein echtes, offenes und ehrliches Lachen, führt Griebeling aus.

Eckart Bartels kommt seit vier Wochen regelmäßig zum Lachyoga in die Musa. Er sei durchaus ein ernsthafter Mensch, habe aber gemerkt, dass er weniger lache als er möchte. „Die Treffen im Lachclub zeigen positive Auswirkungen auf mein Leben“, befindet Bartels. Ein einmaliger Besuch reiche allerdings nicht, man müsse eine entsprechende innere Haltung entwickeln.

Dörthe Keidel und Kordula Ricke sind erst zum zweiten Mal hier, können aber schon jetzt Erfolge verzeichnen. Beide möchten sich der Sonnenseite des Lebens zuwenden, schildern sie ihre Motivation und berichten unisono: „Wir nehmen bereits jetzt eine angenehme Leichtigkeit mit ins tägliche Leben.“

Hemmungen abbauen

Egbert Griebeling stellt das „westliche Begrüßungslachen“ vor. Mit Begeisterung vergrößern die Teilnehmer ihr Lachvokabular. Vom Hahaha bis zum Huhuhu werden alle Vokale, begleitet von rhythmischem Klatschen, durchlacht.

Ein Erstbesucher betritt etwas zögerlich den Raum, lässt sich allerdings sofort anstecken und macht mit, als hätte er nie etwas anderes getan. Es komme vor, berichtet der Lachyoga-Leiter, der auch als Tanztherapeut arbeitet, dass die Menschen gehemmt seien, wenn sie das erste Mal den Lachclub besuchen, denn: „Das Lachen von Angesicht zu Angesicht ist leider Gottes bei vielen mit sehr viel Scham verbunden“. Gruppen- und Partnerübungen, teils aus der Theaterpädogogik entliehen, helfen allerdings schnell diese Hemmungen abzubauen.

Es ist eine Freude zu sehen wie die Lach-Gruppe mit Spaß und Freude bei der Sache ist: Wenn sich die Teilnehmer beim „Bären-Lachen“ paarweise Rücken an Rücken reiben oder während des U-Bahn-Spiels auf engstem Raum, einen Arm erhoben, das Ruckeln des Zuges simulieren und lachen bis die Tränen fließen. Kordula Ricke bekommt einen wahren Lach-Flash, was wiederum die anderen zu ausgelassener Heiterkeit ansteckt.

Wer den Göttinger Lachclub erleben möchte, kann sich telefonisch unter 0551/5314726 oder per Mail: info@lachyoga-sonne.de bei Egbert Griebeling anmelden oder einfach spontan vorbei kommen. Der Kostenbeitrag pro Abend beträgt fünf Euro.