

# Lebensfreude pur: Hier darf gelacht werden

Lachclub Göttingen trifft sich jeden Mittwochabend in der Musa zum Lachyoga für jedermann

VON UTE LAWRENZ

**Göttingen.** „Hohoho, hahaha“: Im Roten Raum der Musa darf gelacht werden, auch wenn das Wetter eigentlich zum Grillen einlädt. Wie jeden Mittwochabend ist hier Lachyoga mit Egbert Griebeling. Ein dutzend Menschen sind dazu gekommen.

Die, die sowieso schon viel und gern lachten, kämen gerne, um diesem Hobby weiter zu frönen, erzählt Kursleiter Griebeling. Die anderen glaubten, dass ihnen mehr Lachen gut tun würde und sie zu fröhlicheren Menschen mache. „Auf Dauer bin ich ein fröhlicherer Mensch, wenn ich mich für Lebensfreude entscheide“, ist sich Griebeling sicher. Doch wer sich dazu aufraffe, mehr zu lachen, müsse auch mit den Konsequenzen leben können, sagt der 44-Jährige. Ein Mensch der viel lache, werde nach seiner Erfahrung im Arbeitsleben nicht so geschont, wie einer, der ständig jammere. „Wer immer stöhnt, wird weniger belastet.“

Griebeling muss es wissen: 24 Jahre lang arbeitete er als Angestellter in der Krankenpflege. Mit 18 Jahren habe er die Lehre angefangen, lange sei er Anästhesiepfleger gewesen. Jetzt ist er hauptberuflich Lachyoga-Lehrer. Er arbeitet an fünf Kliniken und bietet Workshops bei verschiedenen Bildungsträgern an. Darüber hinaus organisiert der Lach-Trainer Seminare in Deutschland, der Schweiz und Spanien, er



Lachyoga-Lehrer: Griebeling.



Lacht in den Ferien mit: Wilhelm Groppe (2. von rechts) ist am liebsten „unter Gleichgesinnten fröhlich“.

Heller

hält Vorträge und leitet Fortbildungen.

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen“, beschreibt Griebeling die Wechselwirkung von Zwerchfell-Bewegung und Empfindung. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegten, dass Lachen ohne Grund die gleiche Wirkung zeige wie begründetes Lachen. Er selbst habe durch das Lachyoga eine positivere Sicht des Lebens gewonnen, sagt der Tanztherapeut. Dabei gebe es das Training erst seit 17 Jahren. Der Begriff des Lachclubs komme aus Indien und sei vom Begründer des Lachyogas, dem Allgemeinmediziner Madan Kataria, geschaffen worden. Im ersten Lachclub seien tatsächlich unzählige Witze erzählt worden.

Bei der Lachstunde in der Musa sind fast die Hälfte der Teilnehmer Männer. „Die Ausnahme“, hebt Griebeling hervor, denn meist seien die Frauen in der Überzahl. „Hier soll man, darf man, muss man lachen“. Die 21 Jahre alte Katharina Hoffmann empfindet das als „total befreiend“. Durch einen Flyer sei sie dazugestoßen. Nun will sie regelmäßig kommen und sich vielleicht zur Lachyoga-Leiterin ausbilden lassen. Über ein Seminar von Griebeling bei der Kreisvolkshochschule Northeim stieß Wilhelm Groppe dazu. Meist betreibe er mittwochs Koronarsport, erzählt der 70-Jährige. Doch in den Ferien lache er lieber. Er liebe die „einzigartige Methode, wo jeder ohne Grund lachen kann“ und sei gerne „unter Gleichgesinnten fröhlich“.



Ob mit oder ohne Grund: Lachen macht das Leben leichter.