

Anmelden
Neuer Nutzer? registrieren

Nachrichten-Startseite - Hilfe

Home Inland Ausland Panorama Wirtschaft Sport Technik Wissenschaft Gesundheit Unterhaltung Videos
Medizin Gesund leben Kinder & Familie Gehirn & Psyche Weitere Themen

Suche: Yahoo! Nachrichten · Suche

Gesundheit & Service Kein Leben ohne Lachen

AP



Bild vergrößern

Gesundheit & Service Kein Leben ohne Lachen

FOREN ZUM THEMA

Forum: Medizin

TOP 10

Meistversendet

- 1. [Merkel im Test: Nicht alle unbedenklich](#)
- 1. [Katze sperrte Herrchen und Frauchen auf den Balkon](#)
- 1. [Wer Dittel muss Haare lassen](#)
- 1. [Lehrer finden Mechanismus zum Digitalisieren](#)
- 1. [Kalorienverbrennen China](#)
- 1. [Entdecker der Droge LSD im Alter von 102 Jahren gestorben](#)
- 1. [Mündliche Liste ansehen >](#)

Info-Express Yahoo! Toolbar

AP - Freitag, 25. April, 08:53 Uhr

Berlin (AP) Als er tief drin steckte in seiner persönlichen Krise, verlor Andreas sein Lächeln. Die Tage waren grau, das Leben eine Qual. Lachen musste der 40-Jährige erst wieder lernen - mit Erfolg: «Wo ich sonst die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen habe, bleibe ich heute gelassen.» Andreas besucht seit zwei Jahren eine Lachgruppe. Ein Mal in der Woche übt er in der Gemeinschaft, was Ärzte und Therapeuten als eines der natürlichsten Heilmittel preisen: Er lacht.

Lach-Yoga, wie die Seminare auch genannt werden, kommt aus Indien, ist aber jünger als das klassische Yoga. Begonnen habe das Ganze mit dem Erzählen von Witzen, sagt Angela Mecking. Sie leitet die Gruppe von Andreas. Als sich die Scherze erschöpften, verbanden die Lachyoga-Pioniere ihre Kicher-Runden mit Atemübungen und rhythmischem Sprechen: Ha - Ha - Ha, Ho - Ho - Ho. «Selbst wenn uns nicht danach zu Mute ist: Wir tun erst mal so, als ob wir lachen», erklärt Mecking.

Albern sein ohne Scham

Im Berliner Nachbarschaftshaus am Lietzensee beginnen die sechs Frauen der Lachyoga-Gruppe mit Entspannungsübungen. Die Körperteile werden gelockert, der Verstand darf pausieren. Klatschend und mit rhythmischen «Ha-ha-ha»-Sprechchören wandern die Teilnehmerinnen übers Parkett, wärmen sich auf. «Das darf auch mal albern sein», sagt Kursleiterin Josefine Grimmer. «Weil wir nicht darüber nachdenken, ist es uns nicht peinlich.» Eine Frau ergänzt, endlich dürfe sie wieder sein wie ein dreijähriges Kind, ohne sich schämen zu müssen.

Bei Übungen wie der «Rakete» etwa stehen die Frauen dicht beieinander im Kreis und simulieren Abflugeräusche. Beim fiktiven Abheben reißen sie die Arme in die Höhe und lachen lauthals und anhaltend. Das muss man mögen: Manche seien nur einmal gekommen und hätten die Therapie für sich abgehakt, erzählt Grimmer. Die meisten ihrer Teilnehmerinnen indes kommen regelmäßig in die Stunde.

In Berlin sind im Laufe der Jahre ein Hand voll Lachclubs über die Stadt verteilt entstanden. Einmal im Monat lädt eine Lachtrainerin zur Lach-Tanz-Party, am Weltlachtag (4. Mai) treffen sich Kenner und Neugierige zum Lach-Yoga auf einer Wiese in der Stadtmitte. Die Nachfrage sei da, bestätigen mehrere Trainer. Männer wie Andreas sind noch die Ausnahme, Frauen mittleren Alters die Regel - wie in der Gruppe am Lietzensee.

Bei anderen zieht Zornesröte über das Gesicht

Die Teilnehmerinnen dort haben ihre Scheu längst abgelegt. «Wo es im Alltag so wenig zu Lachen gibt, will ich wenigstens ein Mal in der Woche richtig heiter sein dürfen», sagt eine Frau. Anders als Andreas kommt sie nicht aus einer schwierigen persönlichen Situation, sondern will ihr Alltagsleben allgemein positiver gestalten: Gelassen bleiben, wo ärgern keinen Sinn macht; Lachen, wo bei anderen der Kopf rot wird vor Wut.

«Egal ob ich mich über mein zu geringes Gehalt ärgere, im Stau stehe oder es regnet: Ich könnte zornig sein und es änderte sich für den Moment doch nichts daran», sagt auch Andreas. Er lacht Missstimmungen weg. Unlängst etwa bereiteten ihm Zahnschmerzen Kummer - er lachte darüber, und schon sei die Pein gemildert gewesen, erzählt der Berliner. Mecking bestätigt seine Theorie. Die Gefühlslage passe sich dem Verhalten an. So könne der Mensch über Bewegungen seine Psyche beeinflussen.

In der Theorie klingt das einleuchtend, und wohl jeder hat sich schon vorgenommen, im Alltag mehr Gelassenheit und weniger Stress zu üben. Im Zweifelsfall klaffen Wunsch und Praxis jedoch auseinander. Wie schaffen es die Gruppenlacher, dass es nicht beim Vorsatz bleibt?

Die Grundstimmung aufhellen

Hier greife die Gemeinschaft, erklärt Mecking. Die Menschen üben zusammen, die Grundstimmung werde allgemein besser. Das gilt auch für Andreas. Er sagt, seine Gefühlslage verschlechtere sich deutlich, wenn er beruflich bedingt eine Weile nicht zum Seminar gehen könne. «Nur, wenn ich regelmäßig hingehge, bleibe ich auch im Alltag positiv», sagt er. «Dann denke ich wieder, ach, irgendwie wird es schon gehen.»

<http://www.hauptstadt-lacht.de/>

© 2008 The Associated Press. Alle Rechte Vorbehalten - All Rights Reserved

[Per E-Mail verschicken](#) [Per Messenger verschicken](#) [Druckansicht](#) [Kommentar hinzufügen](#)

Suche: Yahoo! Nachrichten · Suche

Home | Inland | Ausland | Panorama | Wirtschaft | Sport | Technik | Wissenschaft | Gesundheit | Unterhaltung | Videos

Copyright © 2008 Yahoo! Alle Rechte vorbehalten.

[Wir über uns](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [Jobs@Yahoo!](#) [Yahoo! Services](#) [Yahoo! auf Ihrer Homepage](#)

