

Blickpunkt

Jede Körperzelle ist voll gut drauf

Ilona Bergmann gibt Yogaseminare, bei denen es vor allem um eins geht: Lachend den inneren Denker zu verscheuchen und mal wieder richtig kindisch zu sein

ROSTOCK Für Fredy Pathenheimer beginnt jeder Tag mit einem Blick in den Spiegel. Der Rentner schaut ganz genau hin, begutachtet jede Falte, die sich in sein Gesicht gegraben hat – es sind die Spuren eines 85-jährigen Lebens. „Jede Zelle meines Körpers ist glücklich“, Fredy spricht die Worte mit Bedacht: „Jede Körperzelle fühlt sich wohl.“ Er grinst in den Spiegel und mit jeder Wiederholung des Mantras ist er „voll gut drauf“. Fredy Pathenheimers Einstellung gegenüber sich selbst und seiner Umgebung hat sich verändert, seit er einen Lachtreff besucht. Jeden Dienstag trifft er im Kolping-Begegnungszentrum in Rostock Gleichgesinnte zum gemeinsamen Lachen.

„Hoho, Haha“, dazu ein rhythmisches Klatschen – die rund 20 Teilnehmer des Kurses tauchen für eine Stunde in eine andere Welt ab. Eine Welt, in der sie noch einmal Kind sein dürfen. Eine Welt, in der sie sich von allen Zwängen lösen. „Auf Außenstehende wirkt das manch-

mal befremdlich“, weiß Seminarleiterin Ilona Bergmann. Die Yoga-Lehrerin hat das Treffen 2015 ins Leben gerufen. „Wir lachen miteinander, weil Lachen ansteckt. Wir entscheiden selbst, ob wir glücklich oder unglücklich sein wollen. Wer sich für das Glück entscheidet, sollte lachen.“ Gründe, um laut loszuprusten, braucht die Gruppe nicht. Auch Witze oder Comedy-Sketches sind unnötig. „Indem wir miteinander albern sind, lachen wir von ganz alleine.“

Jede von Bergmanns Übungen dauert etwa eine Minute. Anschließend loben sich die Teilnehmer selbst mit einem lauten „Sehr gut, sehr gut – yeah!“. Damit sich die Atmung zwischenzeitlich beruhigt, verknüpft die Kursleiterin ihre Trainingseinheit mit Entspannungsübungen aus dem Yoga. „Wir müssen etwa zehn bis 15 Minuten kontinuierlich lachen, damit wir die positiven Auswirkungen spüren“, erklärt sie. „Das Lachen muss laut sein und aus dem Bauch kommen. Leider wird das von unserer Umwelt nicht immer akzeptiert. Lachclubs ermöglichen einen geschützten Raum, in dem laut und herzlich gelacht werden darf, ohne dass es die Nachbarn stört.“

Entwickelt wurde das Lachyoga 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria und dessen Frau Madhuri. Alles begann mit einer kleinen



Einmal in der Woche lachen Claudia Freydank (l.) und Ilona Bergmann gemeinsam.

FOTO: JOSEFINE ROSSE



Dr. Madan Kataria ist der Begründer des Lachyoga.

FOTO: DOREEN FIEDLER

Gruppe aus fünf Personen. Mittlerweile gibt es rund 6000 Lachtreffs in 100 Ländern. Wer zu Ilona Bergmann kommt, verscheucht zunächst seinen inneren Denker – um frei zu sein, für das, was kommt. „Ich finde Themen für die Stunden. Manchmal lachen wir auch über ernste Dinge, über Krankheiten oder Geldsorgen.“ Schließlich bestehe das Leben nicht nur aus dem Lustigsein. „Jeder Mensch hat Sorgen. Immer. Das können wir nicht ändern. Die Sorgen dürfen nur nicht in uns verhaften. Also lachen wir darüber.“ Regelmäßig in den Kurs zu kommen, würde den Blick auf die Welt verändern. „Wir hören so viel Negatives, leben in einer Leis-

tungsgesellschaft und vergraben unser inneres Kind. Beim Lachyoga können wir Freude und Spaß empfinden und alles andere vergessen.“ Während einer Session bei Ilona Bergmann entfaltet sich nicht nur ein Feuerwerk der Hormone, auch die inneren Organe wie die Lunge und das Zwerchfell werden gestärkt. Darüber hinaus bekommt das Gehirn eine Extra-Dosis Sauerstoff. „Ich bin vom Brustkorb her freier seit ich herkomme“, sagt Christel Beyer. Sie ist seit der ersten Stunde dabei. „Das Schöne ist die Positivität. Wir kennen das aus unserem Alltag: Wenn uns jemand anstrahlt, strahlen wir gerne zurück“, verdeutlicht die Rentnerin. Sie genießt die wöchentliche

Begegnung mit den anderen Lachern. „Hier sind alle gleich, es gibt kein Konkurrenzdenken, Alter und Beruf sind egal.“ Bisher ist Ilona Bergmanns Lachtreff der einzige in Rostock. „Lachen ist bekanntlich die beste Medizin und der Ausdruck eines starken Gefühls von Lebensfreude“, erklärt sie. „Lachen lässt die Lebensenergie wieder frei und führt so zu innerer Kraft, Ausgeglichenheit und Heiterkeit.“

Bei Fredy Pathenheimer funktioniert's. Der 85-Jährige ist begeistert: „Wir sind eine Gruppe der Herzlichkeit.“ Er lächelt, klatscht in die Hände und singt: „Jede Zelle meines Körpers ist glücklich. Jede Körperzelle fühlt sich wohl.“
Josefine Rosse

WAS IST EIGENTLICH...? Lachyoga

Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit werden genauso gefördert wie mentale Energien. Durch das Lachen wird der Zugang zu Kreativität, Intuition und unbewussten Potenzialen erleichtert. Humor, Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz werden gestärkt. Indem die Gefühlsebene aktiviert wird, entsteht ein liebevoller Umgang mit sich selbst und auch mit den Mitmenschen. Jeder kann die Übungen erlernen. Lachyoga wird mittlerweile unter anderem in Schulen, Kliniken, Senioreneinrichtungen, in Firmen und Universitäten angeboten – und das ganz ohne schädliche Nebenwirkungen. Quelle: Lachverband

Warum Lachen immer noch die beste Medizin ist

Wer häufig laut losgackert, stärkt nicht nur sein Herz-Kreislauf-System, sondern verbrennt auch Fett und strafft die Haut

ROSTOCK Wenn Johanna Lüpke nach Hause kommt, streift sie zuerst ihre Sachen ab. Sie sind ein Anagramm für den Ballast des Tages. Für ein glückliches Leben nutzt die Psychotherapeutin Rituale. „Bevor ich ins Bett gehe, rufe ich mir drei Dinge in Erinnerung, über die ich mich am Tag gefreut habe.“ Mit positiven Gedanken einzuschlafen, Sorge für eine ruhige Nacht. Wer gut schläft, sei ausgeglichener. Und wer ausgeglichener ist, sei glücklicher. „Dabei hilft auch das Lachen“, sagt Lüpke, die zur Zeit am Institut für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Rostock promoviert.

Lachen ist gesund, erklärt sie. Nicht nur, weil das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem gestärkt werden, sondern auch, weil dadurch Fett verbrennt und die Haut gestrafft wird. „Durch die An- und Entspannung der Gesichtsmuskeln, gleicht das Lachen einem Lifting.“

Umso bedauerlicher sei es, dass Menschen mit dem Älterwerden immer weniger lachen. „Ein Kind lacht bis zu 400 Mal täglich, Erwachsene beschränken sich auf 15 Mal.“ Dass Kinder so viel lachen, liegt nicht an ihrem Sinn für Humor, sondern an ihrer fröhlichen Natur. Mit dem Heranwachsen wird das La-

chen zunehmend von Selbstkontrolle, Ängsten und Unsicherheit abgelöst, erklärt Lüpke. „Dabei ist Lachen beziehungsfördernd. Es ist ein interkulturelles Kommunikationsmittel, für das es keine Sprache braucht.“ Dass jemand lacht, kann durch motorische oder kognitive Reize wie Kitzeln oder Witze ausgelöst werden oder emotional bedingt sein. Zu Letztem gehören beispielsweise schöne Erinnerungen an einen Urlaub. „Lachen macht übrigens auch glücklich. Dabei wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet“, erläutert Lüpke. Serotonin wirke nicht nur stimmungsaufhellend, sondern auch

stressabbauend. „Besonders deutlich wird dies nach einem Lachflash. Die Psyche entspannt sich. Daher kann es auch helfen, in schwierigen Situationen zu lachen“, verdeutlicht die Psychotherapeutin. „Bei zahlreichen Erkrankungen ist der Leidensdruck so groß, dass die Fröhlichkeit nicht mehr so wahrgenommen wird. Dabei brauchen optimistische Patienten bei Schmerzbehandlungen in der Regel auch weniger Schmerzmittel.“

Johanna Lüpke betreut Menschen, die an schweren Depressionen leiden. „Dort ist das Lachen verschüttet gegangen. Dinge, die sie fröhlich gemacht haben, machen



Johanna Lüpke
Psychotherapeutin

„Lachen macht glücklich. Das Glückshormon Serotonin wird ausgeschüttet.“

sie nicht mehr glücklich. Umso wichtiger ist es, witzige Situationen entstehen zu lassen. Kein Lachen ist immer ein Symptom für eine Erkrankung.“ Als Therapeutin kennt sie zahlreiche Methoden, die zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen: „Man kann sich eine Minute grinsend vor dem Spiegel stellen oder sich mit Leuten umgeben, die einem gut tun.

Dazu gehört auch der Spieleabend mit Freunden. Wichtig ist, herauszufinden, was man selbst lustig findet und dann darf man sich nicht bremsen lassen. Das Beste ist, so oft zu lachen, wie es nur geht“, beschreibt die 30-Jährige. Lachen müsse überall Platz finden – auch in schwierigen Lebenslagen. „Wir müssen wegkommen von den Gedanken, dass Nicht-Lachen seriös ist. Gerade Erwachsene deckeln deshalb ihre Emotionen.“ Johanna Lüpke hat viel Zeit im Kinderhospiz verbracht. „Natürlich wird dort geweint, aber dort wird auch gelacht. Schließlich hilft Lachen dabei, dass es uns besser geht.“
Josefine Rosse