



Birgit Klause leitet das Lachyoga im Cultibo ehrenamtlich.

Céline Bader

Lachen ist die beste Medizin

Céline Bader

Lachen ist gesund; diesen Spruch hören wir häufig. Was genau aber das Lachen in uns auslöst und dass wir unsere psychische und physische Gesundheit durch regelmässiges Lachen verbessern können, ist vielen nicht bewusst. Im Oltner Begegnungszentrum CULTIBO zeigt Birgit Klause mit ihrem Lach-Yoga den Teilnehmenden, in welcher Dosis Lachen positive Wirkung erzeugt.

OLTEN Birgit Klause hat in 2013 das erste Mal vom «Lach-Yoga» nach Dr. Madan Kataria gehört. Heute praktiziert sie in ihren Lektionen von rund 45 Minuten, wie Lachen sein darf, damit es uns gut tut. Das Lachen ist ein natürlicher Reflex, mit dem wir geboren werden, so wie das Atmen. Damit reagieren wir Menschen unwillkürlich auf komische, angsteinflössende und verunsichernde Situationen. Dabei kennt der Körper keinen Unterschied zwischen echtem und künstlichem Lachen. Diesen Unterschied machen wir mit unseren Gedanken im Kopf und der hat beim Lachen definitiv Pause. In der heutigen Zeit atmen wir Menschen im Alltag nicht mehr tief und bewusst, sondern meist nur oberflächlich. Beim Lachen wird zwangsläufig tief geatmet, die Stimmbänder trainiert und vor allem das Zwergefell aktiviert. Wir werden besser mit Sauerstoff versorgt

und die zentralen Körperorgane im Bauchraum erhalten eine belebende Massage, welche die Funktionen optimieren. Zudem erhöht sich die Herzfrequenz und neben den 17 Gesichtsmuskeln, werden im Körper 300 weitere aktiviert. Darüber hinaus hilft lachen gemäss Birgit Klause gegen Schmerzen: «30 Minuten Lach-Yoga entsprechen einem 20-km-Lauf.» Also ein durchaus ernstzunehmendes Gesundheitsprogramm, für das es kein Rezept braucht.

Lach-Yoga zur mentalen Stärkung
Durch das Lachen werden Botenstoffe im Körper ausgeschüttet. Die Sendung dieser ans Gehirn bewirkt Glücksgefühle. Unter dem Einfluss dieser körpereigenen «Drogen» ist es ein Leichtes, positiv zu sein und dies mit seiner Umgebung zu teilen. Lachen ist ansteckend, damit sehr verbindend mit anderen Menschen und baut Stress ab. Weil, und das sind Feedbacks von Teilnehmern, die sich selbstbewusster und positiver fühlen, ein bessere Körperhaltung sowie eine lautere und hörbare Stimme haben. Das sind Auswirkungen, die zur Verbesserung der Lebensqualität führen. Richtig atmen und viel lachen genügen, um mit einer positiven Haltung durchs das Lebens zu gehen, so Birgit Klause.

Über eigenen Schatten springen
«Ich lach doch nicht auf Kommando!» Das hört Birgit Klause häufig:

«Keine Sorge, das Lach-Yoga ist kein Kasernenhof, sondern eine Einladung, wieder in die Freude zu kommen», gibt die Kursleiterin Entwarnung. Anfängliche Hemmungen, die bei allem, was ungewohnt erscheint auftreten, sind am Anfang nicht ungewöhnlich. Birgit Klause versteht sich darauf, diese Hemmungen zu nehmen, damit die Teilnehmer loslassen können von einschränkenden Gedanken. Mit der Gruppe übt die ehemalige Modedesignerin nach dem Aufwärmen verschiedene Wortlaute. Dazu gehört das Aussprechen von Interjektionen wie «Hahaha», «Hehehe» oder «Hihhi». Mit diesen «Anlassern» werde nicht nur das eigene Gehirn beglückt, sondern auch die Stimmung im Teilnehmerfeld gehoben. Diese ansteckende Funktion wird belohnt, durch Klatschen, lobendes Schulterklopfen und den lobenden Ausspruch «Das war sehr gut, sehr gut, yeah». Und natürlich gibt es noch einige andere Bewegungsübungen mit und zum Lachen.

Lach-Yoga wird immer häufiger angeboten. Denn wie sagte schon Charlie Chaplin so schön: «Jeder Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag».

Nächster Lachyoga-Termin

Samstag, 23. September,
12 bis 13 Uhr im Begegnungszentrum Cultibo, Aarauerstrasse 72, 4600 Olten.

Weitere Infos: www.cultibo.ch