

# Luft holen und loslachen

■ BALTMANNSSWEILER: Mit Lachyoga gehen die Mundwinkel nach oben beim ökumenischen Frauenfrühstück – Positive Wirkung aufs Gehirn

Mal abschalten, sich verwöhnen lassen und genießen: Dazu lädt das ökumenische Frauenfrühstück in Baltmannsweiler ein. Was würde besser dazu passen als herzhaftes Gelächter? Trainerin Claudia Lippkaus Lachyoga-Übungen fielen im Gemeindesaal der katholischen Kirche jedenfalls auf fruchtbaren Boden.

VON KARIN AIT ATMANE

Ein bis zwei Mal jährlich findet das ökumenische Frauenfrühstück statt, viele der Frauen im Saal sind seit dem Anfang im Jahr 2000 immer wieder dabei. Die Jüngeren, die in größerem Umfang berufstätig sind als das früher war, wären am Wochenende oft lieber bei ihrer Familie, sagt Ulla Reichel, eine der Organisatorinnen. Dennoch kommen auch einige junge Frauen, zumal die Themen „Menschen ab 25 – Ende offen – ansprechen sollen“, ergänzt Lore Heugel. Oft gehe es um Familie und psychologische Themen, „alles, was uns so beschäftigt“. Die Inhalte sollen mit Genuss verbunden sein, mit einem Frühstück ganz nach dem Geschmack der Frauen, hübscher Dekoration und Musik – an diesem Tag setzt sich wie oft Claudia Frisch ans Klavier. Und auch der Spaß hat seinen Platz. „Wir Erwachsenen lachen sowieso viel zu wenig, Kinder lachen viel mehr“, meint Frühstücksteilnehmerin Martina Abert.



Grinsen ohne Grund – das wird beim Lachyoga geübt. Lachen hat viel mit Atmung zu tun. Zur Not hilft auch ein quer gelegter Trinkhalm im Mund. Denn das Gehirn schützt bei hochgezogenen Mundwinkeln automatisch Glückshormone aus. Foto: Ait Atmane

## „Ha, ha, ha“

Lachyoga-Trainerin Claudia Lippkau kann das statistisch untermauern. Erwachsene bräuchten es heute in Deutschland auf 15 bis 18 Lacher pro Tag, berichtet sie: und zwar kurze Lacher, die kaum sechs Sekunden dauern – unterm Strich kommen keine zwei Minuten Lachzeit täglich raus. Kinder lachten dagegen 350 bis 400 Mal, sagt die Inhaberin der „Lach-Schmiede“ in Notzingen, wobei die Tendenz hier leider auch fallend sei. Dabei heißt es nicht umsonst, dass Lachen die beste Medizin ist. Längst sind die positiven Auswirkungen auf Körper und Psyche wissenschaftlich be-

legt. Ebenso fordere das Lachen die Kreativität und die Offenheit für neue Wege. „Wenn man so richtig lacht, kann man nicht denken“, sagt Lippkau, die mit ihren Seminaren zunehmend auch von Unternehmen gebucht wird: Dieses komplette Abschalten sei wichtig, um neue Ideen zu bekommen und sich für neue Wege zu öffnen.

Dem komplexen Vorgang des Lachens nähert sich das Lach-Yoga über die Atmung. Und so stehen die Frauen beim Frühstück jetzt auf, spüren ihrem Atem nach und beginnen gemäß den Anweisungen der Trainerin, im ganz eigenen Rhythmus immer mit einem „Ha!“ auszuatmen. Das steigert sich zu

mehreren kleinen „Has“, die Tonlage wird höher. Einige Frauen haben schon ein Lachen im Gesicht, andere sehen noch etwas verkrampt aus. Aber man kann ja nachhelfen, zum Beispiel mit einem Trinkhalm zwischen den Lippen: Quergelegt verhilft er zu einem grimmigen Grinsen. Da bringt schon der Anblick der anderen die Frauen zum Lachen. Zudem signalisieren die hochgezogenen Mundwinkel dem Gehirn gute Laune, worauf es mit der Ausschüttung von Glückshormonen beginnt. Auch ein mechanisches Lachen habe Wirkung, versichert Lippkau: „Man kann das wirklich auch ein Stück weit als Trockenübung sehen.“ So

einfach lassen sich also Körper und Geist überlisten, auch bei öder Büroarbeit.

Claudia Lippkau selbst hat ein ansteckendes, herzhaftes Lachen. Das solle man nicht als Maßstab nehmen, warnt sie sondern einfach auf die eigene Weise lachen. Wobei im Gemeindesaal durchaus einige Spezialistinnen vertreten sind: Ihre Männer gingen wegen ihres lauten Gelächters nicht mehr mit ihnen ins Kino, verraten sie. Und die Trainerin hat manchmal durchaus Mühe, sich stimmlich gegen das Gekicher durchzusetzen. Sie macht mit den Frauen noch eine ganze Reihe von Übungen, wirft mit Gesten Ballast ab in einen imaginären Mülleimer,

spricht das Lachen über eigene Fehler an und erzählt auch mal einen Witz. Als Übung für den täglichen Gebrauch stellt sie das freudige, stolze Klopfen auf die eigene Schulter vor.

Am Ende beantwortet die Notzingerin Fragen – zum Beispiel die, ob einen andere nicht für verrückt halten, wenn man mit sich selbst lacht. Oder ob man sich im Bemühen, das tägliche Lachpensum zu erreichen, nicht selbst stresst. Gut sei ganz einfach immer das, was gut tut, sagt sie. Und auf einer Wohlfühlskala von eins bis zehn stufen sich die Frauen nun allesamt höher ein als zu Beginn der Lachstunde – manche sogar bei 20.