

Eßlinger Zeitung

SPEZIAL

KURSE UND UNTERRICHT

INTERVIEW CLAUDIA LIPPKAU, LACHYOGA-TRAINERIN

„Wer lacht, denkt nicht“

Kinder lachen im Durchschnitt 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal – Die Trainerin will das befreiende Kichern und Wiehern wieder freischaufeln

Kirchheim – Eine Gruppe von Menschen, die im Park stehen, künstlich kichern, Hohohaha sagen und seltsame Streckübungen machen, hat zumindest in größeren Städten jeder schon einmal gesehen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit hat es sich um Lachyogi gehandelt. Doris Brändle hat sich mit der Notzinger Lachyoga-Trainerin Claudia Lippkau über Sinn und Nutzen dieser zunächst etwas befremdlichen Art der Freizeitbeschäftigung unterhalten.

Bringen Sie mich mal zum Lachen

Claudia Lippkau: Ich bringe Sie gern zum Lachen, wenn Sie uns noch eine Viertelstunde geben und lassen Sie uns schauen, was sich so tut.

Yoga verbinde ich mit Disziplin und Ruhe, Lachen dagegen hat etwas Lautes und Enthemmtes. Wie passt das zusammen?

Lippkau: Die Tiefenatmung spielt beim Yoga eine sehr wichtige Rolle. Und dieser Atmung nehmen wir uns auch beim Lachyoga an – bereits beim Lachen atmen wir richtig und dies wird durch spezielle Atemtechniken weiter unterstützt. So kommen wir immer mehr von der Brustatmung in die Bauchatmung.

Wo bleibt das Meditative des traditionellen Yoga?

Lippkau: Was heißt denn meditieren? Es heißt, den Kopf abzuscalen. Und genau das passiert beim Lachen, denn wer lacht, denkt nicht. Lachen ist eine Art laute Sofortmeditation.

Und Sie wollen den Menschen das Lachen beibringen?

Lippkau: Beibringen muss ich das nicht, Wichtig ist nur, das, was in dem Menschen steckt, wieder rauszuholen. Kinder lachen im Durchschnitt 400 Mal am Tag, Er-

wachsene nur noch 15 bis 18 Mal. Ich möchte die Menschen unterstützen, ihr Lachen wieder zu aktivieren und rauszulassen.

Wie funktioniert das?

Lippkau: Mit pantomimischen Übungen, der Atemtechnik des Yogas, Dehn- und Streckübungen und dem Hohohahaha-Klatschen. Das ist ein Fitnessprogramm. Unser ganzer Körper wird beamtet und durch das spezielle Klatschen und die Stimulierung der Akkupressurpunkte in den Händen schaffen wir im Kopf- und Brustbereich eine ganz neue Weite. Wir erzeugen ein künstliches Lachen und kommen darüber in das echte, tiefe, herzliche Lachen hinein. Der eine schneller, der andere langsamer.

Also Entspannung statt Witzen und Scherzen?

Lippkau: Ja. Der Arzt Madan Kataria wollte Mitte der 90er Jahre einen Artikel mit dem Titel „Lachen ist die beste Medizin“ verfassen. Da kam ihm die Idee, einen Lach-Club in Mumbai zu gründen. Er ging in einen der öffentlichen Parks und fing an Witze zu erzählen. Die Leute lachten, kamen wieder, aber nach zwei Wochen war der Vorrat an guten Witzen erschöpft. Weil er selbst Yogalehrer ist, kam er auf die Idee, Lachen und Yoga zu kombinieren.

Funktioniert Lachyoga bei jedem?

Lippkau: Es ist immer die Frage, ob es der einzelne zulässt. Wenn jemand sagt, ich will partout nicht lachen, dann kann man sich schon so blocken, dass es wirklich nicht funktioniert.

Ich vermute mal, ihre Teilnehmer sind vorwiegend Frauen.

Lippkau: Ja, stimmt, aber es kommen auch immer mehr Männer.

Warum lassen sich Frauen eher auf so etwas ein?

Lippkau: Es geht beim Lachyoga um Emotionen. Da tun sich manche Männer ein bisschen schwerer damit. Zum Teil ist da vielleicht auch die Angst vor dem Kontrollverlust. Doch auch Männer suchen immer mehr nach Entspannung.

Braucht man Mut, um in Ihr Seminar zu kommen?

Lippkau: Man sollte zumindest bereit sein, sich am Anfang auf Ungeohntes einzulassen.

Ich könnte mir vorstellen, dass man irgendwann einfach anfängt, über die anderen zu lachen.



Claudia Lippkau will bei den Teilnehmern ihrer Lachabende die Glückshormone herauslocken. Foto: Bulgrin

LACHYOGA

Begründet wurde die Technik von dem indischen Arzt Madan Kataria. Er integrierte in den 1990er Jahren die traditionellen Techniken des Hasya-Yoga in eine von ihm entwickelte Lachtherapie. Ziel ist es, ohne Anlass und innere Hürde zu lachen. Inzwischen gibt es weltweit mehr als 5000 Lachclubs, die auf Katarias Lehre beruhen. Zu den Yoga-Übungen kommen ritualisierte Klatschübungen, Pantomime sowie Ansätze der progressiven Muskelentspannung. Ein sehr wichtiger Bestandteil sind Atemübungen. Wie beim Ein-singen geben die Teilnehmer zum Beispiel ein langgezogenes „Aaaaa“ von

sich. Dann kommt vielleicht ein zartes Hihi und geht mit einem herzhaften Hohohahaha weiter. Die Ergebnisse der Lachforschung (Gelotologie) deuten darauf hin, dass Lachen entzündungshemmend und schmerzstillende Substanzen freisetzt, Stresshormone abbaut und das Immunsystem stärkt. Des Weiteren wird der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

■ Madan Kataria: Lachen ohne Grund, Verlag Via Nova, 22 Euro.

Lippkau: Lachen ist ansteckend und über den Blickkontakt zündet das Lachen. Wir lachen miteinander, nicht über andere.

Wenn man Lachyoga eine Weile betreibt, lacht es sich dann auch im Alltag wieder leichter?

Lippkau: Ja, genau. Lachen ist eine Sache des Trainings. Und je mehr man es übt, desto schneller kommt es auch wieder. Man wird dadurch viel gelassener, ruhiger und bekommt eine andere Ausstrahlung. Man wird ein positiverer Mensch. Und es stärkt die Abwehrkräfte.

Empfiehlt sich Lachyoga bei Depressionen?

Lippkau: Bei schweren Depressionen würde ich auf jeden Fall raten, Rücksprache mit dem Arzt zu halten. Aber bei depressiven Verstimmungen, die ja sehr viele Menschen haben, ist Lachyoga eine tolle Möglichkeit, diese zu lösen. Durch das intensive Lachen schüttet unser Körper einen ganzen Cocktail an Glückshormonen aus.

Wie sind Sie aufs Lachyoga gekommen?

Lippkau: Ich habe schon immer sehr gern gelacht. Ich mache seit zehn Jahren Vertriebs- und Kommunikationstrainings, vor allem für Banken. Dabei habe ich immer wieder erlebt, dass die Menschen in einen anderen Zustand kommen, dass sie lockerer werden. Im Übrigen: Ist Ihnen aufgefallen, bei Ihnen funktioniert es auch schon mit dem Lachen.

Ich gebe zu, es steckt an.

Lippkau: Vor vier Jahren bin ich dann auf das Lachyoga gestoßen und da habe ich gedacht: Das ist eine Möglichkeit, dieses Potenzial weiterzugeben. Und im vergan-

genen Jahr habe ich dann die Ausbildung zur Lachyoga-Trainerin gemacht.

Ehrlich gesagt war ich ein wenig erstaunt, dass eine gelernte Bankkauffrau Lachyoga unterrichtet.

Lippkau: Ja? Warum?

Na ja, wahrscheinlich weil ich in der Bank seriöse und gesetzte Menschen erwarde.

Lippkau: Ja genau, da sind wir wieder bei dem gesellschaftlichen Erwartungen und warum wir uns das Lachen irgendwann ein Stück abgewöhnen. Seriosität und Lachen stehen nicht im Konflikt zueinander. Deshalb ist es besonders in diesen Unternehmen und Branchen wichtig, die Menschen wieder zum Lachen zu animieren.

Aber was hat Lachyoga im Unternehmen zu suchen? Durch Lachen zum Erfolg?

Lippkau: Man kann mit Lachyoga die Menschen als Team zusammenbringen. Man kommuniziert auf einer ganz anderen Ebene und überwindet so teilweise Blockaden und Hemmschwellen zwischen den einzelnen Teammitgliedern. Lachen macht insgesamt freier und ist deshalb auch sehr gut für die Kreativität und die Konzentration. Und man ist offener für neue Problemlösungsstrategien.

Ein Tipp, um einfach im Alltag mal loszulachen?

Lippkau: Kleine Kinder beim Lachen beobachten. Und dann einfach mitlachen.

■ Claudia Lippkau bietet 14-tägig montags in Kirchheim, Limburgstraße 27, Lachabende an. Nächster Termin: 26. Januar, 19-20 Uhr.

■ www.perspectives-leben.de

Unterricht mit Qualitätssicherung
Für jeden Schüler individuellen Unterricht mit Qualitätsgarantie.
Info Montag-Freitag von 14.00-17.00 Uhr
Esslingen/N, Tel. 4114897, Keesstr. 11 (neben Wolfstor)
Stuttgart-Untertürkheim, Tel. 67381525, Wildersteinstr. 1 (über Zeiss)
Wernau, Tel. 884102, Kirchheimer Str. 50 (Nähe Stadthalle)

GUTSCHEIN
4 x 45 Min. Testunterricht

- Prüfungsvorbereitung
- Mittlere Reife
- Abitur
- Zentrale Klassenarbeiten
- Eurokom
- Klassenarbeitsstraining
- Vergleichsarbeiten

SCHÜLER NACHHILFE
www.schueler-nachhilfe.net

Wellnesstrainer/in
6. berufs begleitende Ausbildung ab 24.4.09, praxisnah, zertifiziert

- Chi Gong, Lomi-Lomi, Aroma, Shiatsu
- Ayurveda, Medical Wellness, Entspannung
- Marketing, Existenzgründung, Beratung

Kostenloser Info-Tag: 14.2.09 14-17 Uhr
Detaillierte Ausbildungsbeschreibung:
Tübinger Akademie für Weiterbildung
www.wellnesstrainer-weiterbildung.de oder Tel.: 07121 / 600131

www.ProMusica-Musikschule.de

Wir unterstützen an:

- Gitarre / E-Gitarre / Bass-Gitarre
- Keyboard / Klavier
- Posaune / Block- u. Querflöte
- Schlagzeug
- Gesang

Info-Hotline: 07 11 - 3 16 44 11

Fremdsprachen
2-3 Teiln. pro Gruppe
www.didactica-es.de

Fernstudium Friedrichshafen
diploma.de

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Wirtschaftsjura
- BWL
- Medizinallfachberufe

Diplom Lehrender Master Doktorandstudium durch
Tel.: 0 75 41 / 50 120 unsere Partner-Url

FBS
FAMILIEN BILDUNGS STÄTTE

Das Programmheft 1/2009 erscheint jetzt.

Bitte anmelden!

Ökumenische Familien-Bildungsstätte Esslingen e.V.
Haus der Begegnung
Lohwasen 2/1, 73728 Esslingen
Tel. 07 11/39 69 98-0, Fax 35 00 43
www.fbs-esslingen.de

filderstadt bildung kunst und kultur

Volkshochschule
Schulstr. 13/1, 70794 Filderstadt

EDV und Berufliche Bildung
Anmeldung:
Telefon: 0711 / 77394-65
täglich (außer Mi) 9-12 Uhr
Mo, Di 14-17 Uhr, Do 14-18.30 Uhr
Fax: 0711 / 77394-99, Mail: mschmitz@filderstadt.de

E rfolgreich D urch V HS Filderstadt

Kommunikationstraining
für Fach- und Führungskräfte mit Mitarbeiterverantwortung
2218
Do, 12.3., 9-17 Uhr
Plattenhardt, VHS, € 130

Erfolgsfaktoren der Führungskraft
Motivieren – Kritisieren – Delegieren
2252
Do, 12.3., 18.30-21.30 Uhr
Plattenhardt, VHS, € 66

Rhetorik
Zielbewusst reden - erfolgsorientiert kommunizieren
2212
Mo, 27.4., Di, 28.4. und Mi 29.4., 18-21.30 Uhr
Plattenhardt, VHS, € 117 (105)

Stimme und Persönlichkeit
2226
Sa, 16.5., 10-17 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, € 75 (66)

Telefon- und Verkaufstraining
2264
Do, 19.2., 18.30-21.30 Uhr
Plattenhardt, VHS, € 54

Verhandlungstraining
2246
Sa, 9.5., 9-16.30 Uhr
Plattenhardt, VHS, 108

Firmenkurse – Sonderkurse
→ Wüschten Sie gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmte Seminare? Wir beraten Sie gern!

→ **EDV**
• Haben Sie auf Windows Vista umgestellt oder haben Sie dies vor?
Wir zeigen Ihnen in effizienten Schulungen die Neuerungen in Office 2007. So sparen Ihre Mitarbeiter Zeit und Ärger!

BERUFLICHE BILDUNG
• Sozial-, Selbst-, Methoden- und Fachkompetenz, Führungskräfte-seminare und berufsvorbereitende Seminare für Jugendliche
– Sichern Sie sich Ihren Arbeitsplatz mit Weiterbildung!

SPRACHEN
• Basisqualifizierung in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache und 10 weiteren Sprachen
• Maßgeschneiderte Sprachprogramme
Weitere Informationen zu den Kursinhalten erhalten Sie telefonisch oder auf unserer Homepage: www.filderstadt.de
Gerne senden wir Ihnen auch unser Programmheft zu.

BERUFLICHE BILDUNG
Effiziente Kundeninfos per Serienmail / Newsletter
2266
Di, 3.3. und 10.3., jeweils 18.30-21.30 Uhr
Plattenhardt, VHS, € 96

EDV
AutoCAD Grundkurs
Release 2009 mit Sommer & Partner
2148
Do/Di, ab 3.3., 18.30-21.30 Uhr, 9 x
Bernhausen, Eduard-Spranger-Gymnasium
€ 342 (308) inkl. Skript

Windows 2008 Server
Grundlagen für Einsteiger
2146
Fr, 13.3., 17-21 Uhr, Sa, 14.3., 8-17 Uhr
Plattenhardt, VHS, € 165 (150) inkl. Skript

Windows Server 2008 für Fortgeschrittene
Für erfahrene Benutzer, welche von Win 2000/03 auf 2008 umsteigen wollen.
2147
Fr, 24.4., 17-21 Uhr und Sa, 25.4., 8-17 Uhr
Plattenhardt, VHS, € 165 (150) inkl. Skript

Fit fürs Büro in einem Semester
Kombikurs Word/Excel/Power Point/Outlook und Büroorganisation für Wiedereinsteigerinnen oder Leute, die umschulen möchten.
2112: mit WIN VISTA/Office 2007:
Mo, ab 2.3., 18.30-21.30 Uhr, 15 x
Plattenhardt, VHS, € 399 (359)
2113: mit WIN XP/Office 2003
Fr, ab 20.2., 8.30-11.30 Uhr, 15 x
Siel., Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, € 399
– mit interaktiver Betreuung!

Office 2007 – sicher umsteigen
2122
Fr, ab 20.3., 13-16 Uhr, 3 x
Plattenhardt, VHS, 96 (88) inkl. Skript

Heim-Netzwerke managen
2110
Fr, 26.6., 14-21.30 Uhr u. Sa, 4.7., 9-17 Uhr
Plattenhardt, VHS, € 136 (123)

MS Excel 2007: Anwendung im Controlling
2134
Mi, ab 24.6., 18.30-21.30 Uhr, 3 x
Plattenhardt, VHS, € 126 (115) inkl. Skript

Projektmanagement mit MS Project 2007
2150
Sa, 21.3., 28.3. und 4.4., jeweils 8-12 Uhr
Plattenhardt, VHS, € 165 (150)

DOTNET Programmierung mit C# (Sharp)
2152
Di, ab 28.4., 18.30-21.30 Uhr, 4 x
Plattenhardt, VHS, 165 (150) inkl. Skript

HTML lernen – Webseiten bauen
2164
Mi, ab 22.4., 18.30-21.30 Uhr, 6 x
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, 241 (206) inkl. Skript

Weitere Kurse unter www.filderstadt.de