

„Lachen befreit und macht gute Laune“

In der Lachschmiede von Claudia Lippkau wandern die Sorgen in den Mülleimer – Workshops im Herbst auch in Nürtingen

Kann man auf Kommando lachen? Ja, das geht. Karin, Anita, Marianne, Günter und einige andere mehr treffen sich jeden Donnerstag zum Lachyoga. Eine Form der Entspannung, bei der die Sorgen im imaginären Mülleimer verschwinden und nach eineinhalb Stunden Lockerheit und ein gutes Körpergefühl Raum greifen. Trainerin Claudia Lippkau bietet im Herbst auch in Nürtingen Workshops an.

VON ANNELIESE LIEB

Am Sonntag, 5. Mai, ist Weltlachtag. Ein Tag, der seit einigen Jahren am ersten Sonntag im Mai begangen wird. Die Idee stammt aus der Yoga-Lachbewegung, die weltweit in über 6000 Lachclubs organisiert ist. Punkt 14 Uhr deutscher Zeit wird dabei gemeinsam für drei Minuten gelacht. Der Weltlachtag wurde 1998 von Madan Kataria, dem Gründer der weltweiten Yoga-Lachbewegung, ins Leben gerufen. Gemeinsam lachen kann man am Weltlachtag auch in Kirchheim. Unter dem Motto „Mach mit – Lach mit“ lädt Claudia Lippkau, die Initiatorin der Kirchheimer Lachschmiede, am 5. Mai von 11.30 bis 14.30 Uhr in den Garten des Vogthauses (bei schlechtem Wetter im Saal des Vogthauses) ein. Lachyoga-Einheiten finden um 12, 12.30, 13 und 13.30 Uhr für jeweils circa 15 Minuten statt. Um 14 Uhr beteiligt sich dann auch Kirchheim am weltweiten Lachen.

Claudia Lippkau bietet Lachyoga seit 2008 an. Die Abende in der Lachschmiede erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. „Nichts in der Welt ist so ansteckend wie Gelächter und gute Laune“, dieses Zitat von Charles Dickens ist auch für die Notzinger Lachyoga-Trainerin Programm. Ihr Lachen kommt von ganz tief unten. „Das Zwerchfell wird kräftig bewegt. Der Mund ist weit offen.“ Claudia Lippkaus Augen strahlen, wenn sie über das Lachyoga spricht. Ihr herzhaftes Lachen steckt an. Die Atmosphäre in den Kursräumen ist entspannt. Wer sich der Gruppe anschließt, lacht automatisch mit. Am Ende beim Lachstern ist es eine Art Chor, in den alle wie bei einem Kanon immer wieder einstimmen.

Lachyoga hilft auch, Schmerzen vorübergehend zu „vergessen“

„Am Anfang war ich schon skeptisch und dachte, oh Gott, wo bin ich denn da gelandet.“ Anita Klein kann sich noch ganz gut an ihre erste Stunde in der Lachschmiede erinnern. Die Wendlingerin ist durch einen Fernsehbeitrag auf Lachyoga und eher durch Zufall auf Lachtrainerin



Ihr Lachen steckt an: Lachyoga-Trainerin Claudia Lippkau (rechts) lädt im Herbst auch in Nürtingen zum Mitlachen ein. Reinschnuppern und mitlachen können Interessierte auch morgen, Sonntag, beim Weltlachtag im Kirchheimer Vogthaus. Foto: ali

Claudia Lippkau aufmerksam geworden. Ziemlich abgefahren fand sie die Stunde beim ersten Mal. „Aber irgendwie war es doch spannend.“ Und schon nach den ersten Abenden hat sie gemerkt, dass ihr die Übungen helfen. Die Frau ist chronische Schmerzpatientin und kann sich über manche Tage nur mit Schmerztabletten retten. Wenn sie starke Schmerzen hat, muss sie sich manchmal überwinden, in die Lachschmiede nach Kirchheim zu fahren. „Oft gehe ich mit Schmerzen rein und ohne Schmerzen raus“, freut sie sich dann über die vorübergehende Linderung. „Das hilft mir noch besser als Singen“, sagt die 44-Jährige, die seit 30 Jahren im Chor singt. „Die Atmung ist tiefer und intensiver, es gelingt mir besser, die negativen Gedanken, die von den Schmerzen dominiert sind, abzulegen“, beschreibt sie die Wirkung der Lachtherapie.

„Lachyoga ist das Beste, was mir hilft“, bestätigt auch Karin Graf. Die Wernauerin leidet seit Jahren an allergischem Asthma. Sie ist durch einen Artikel in der Zeitung auf den Kurs aufmerksam geworden und

freut sich auf die Donnerstage und die geselligen Lachrunden.

Marianne und Günter nehmen sogar den weiten Weg von Walldorfhäslach auf sich, um zusammen mit Claudia Lippkau und den anderen Teilnehmern zu lachen. „Das ist mein Ding“, sagt Marianne und lacht herzlich. „Lachen befreit und macht gute Laune“, sagt Conny Chirubono, treue Teilnehmerin, die von der Freundin zum Lachen ermuntert wurde und fast keinen Lach-Abend verpasst.

Claudia Lippkau, gelernte Bankkauffrau, ist seit 2008 freiberuflich als Trainerin und Coach tätig. Eher durch Zufall ist sie auf Lachyoga gestoßen und fand es „spannend“, aber auch „ein Stück weit abgefahren“. Dann habe sie sich aber doch näher dafür interessiert und beschlossen, eine Ausbildung zu machen. Schnell hat sie das Gelernte auch als Coach und Kommunikationstrainerin eingesetzt und gespürt, wie befreiend das Lachen auf Menschen wirkt und wie sie viel leichter zueinander finden. Die Lachschmiede in der Wehrstraße in Kirchheim gibt es seit 2011. Im letzten

Jahr hat Claudia Lippkau beim großen Lachyoga-Guru Madan Kataria eine Ausbildung gemacht und jetzt darf sie selbst Lachyoga-Trainer ausbilden. Der Vorzug des Lachyogas sei die Tiefenatmung in Kombination mit den Dehn- und Streckübungen, erklärt die Trainerin. „Lachen wirkt auf Körper, Geist und Seele und steigert das Wohlbefinden. Es lässt uns entspannen, beugt Burn-out vor, steigert unsere Ausstrahlungskraft, erhält uns gesund, macht uns glücklich und erfolgreich und verbindet die Menschen“, fasst sie die positive Wirkung zusammen. Im Herbst bietet Claudia Lippkau auch bei der Volkshochschule und beim Haus der Familie in Nürtingen Kurse an.

■ Am Samstag, 12. Oktober, findet ein Seminar „Heiter und gelassen das Immunsystem stärken“ bei der VHS Nürtingen statt. Das Haus der Familie bietet das gleiche Seminar am 26. September an. Und am 25. Januar gibt es dann noch das Seminar „Raus aus dem Stress – rein ins Lachen“ beim Haus der Familie in Nürtingen.