

Die Stimme aus Bayern

Heute schon gelacht?



Ein Artikel von Kathrin Thoma-Bregar

Charlie Chaplin hat gesagt: Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag. Aber was tun, wenn einem so gar nicht zum Lachen zumute ist? Ohne Grund lachen? Lachen auf Kommando? Ja, sagt Lachbotschafter Robert Meisner aus Fridolfing. Er hätte am liebsten in jedem Dorf einen Lachclub. Sieben hat er zwischen Bad Reichenhall und Eggenfelden schon ins Leben gerufen.

Joggen kann man sich sparen. Einmal herzlich lachen ist nämlich genauso gesund, wie 20 Minuten Dauerlauf. Das ist doch mal eine Ansage! Und es kommt noch besser. Es muss nicht mal ein echtes Lachen sein. Es funktioniert auch auf Kommando. Lachforscher haben festgestellt: willentliches Lachen hat vergleichbare psychologische Effekte auf den Körper, wie spontanes Lachen. Unser Körper macht keine Unterschiede zwischen beiden. Hauptsache man lacht. Dabei werden dann jede Menge Endorphine frei, die die Schmerzempfindlichkeit reduzieren, die Selbstheilung anregen und Stresshormone einbremsen.

Lachen steckt an

Wer Startschwierigkeiten beim Lachen hat, kann sich bei Robert Meisner Hilfe holen. Der 49-Jährige kam durch Zufall zum Lachyoga. Er war gleich so begeistert, dass er sich ausbilden ließ und in Laufing einen Lachclub gründete; sechs weitere folgten, der jüngste in Übersee.

Mit albernen Spielchen habe Lachyoga nichts zu tun, erklärt Robert. Es sei vielmehr eine Kombination aus Lachsilben wie „hoho, haha“, Klatsch-, Dehn- und Atemübungen sowie Pantomime. „Das alles ver-

hilft einem, in eine heitere Grundstimmung zu kommen. Irgendwann genügt dann ein Blick von jemandem aus der Gruppe - und man muss ganz echt lachen. Und das steckt wiederum alle anderen an“, erklärt der Experte. „Bei der Lachmeditation am Schluss liegen alle am Boden und lachen. Das ist einfach herrlich.“

Ein Trend aus Indien

Während Kleinkinder am Tag zwischen 300 und 400 Mal lachen, tun es Erwachsene nur mehr 15 bis 20 Mal. Dabei kann Lachen das ganze Leben verändern, sagt Robert Meisner und spricht aus Erfahrung. Seit er oft lacht, geht ihm vieles einfacher von der

Hand. „Man ist nicht mehr so verkrampt. Wenn ich mit dem Auto im Stau stehe, mache ich ein paar Hohos und Hahas und muss lachen, anstatt mich zu ärgern.“

Weltweit verbreitet wurde Lachyoga von Madan Katari, einem praktischen Arzt und Yogalehrer aus Mumbai. Er verband Yogatechniken mit Lachübungen. Heute gibt es weltweit mehr als 6000 Clubs. Für Robert Meisner steht fest: Lachen ist des Stresses größter Feind und der größte Freund des Glücks. Wenn man Robert aus voller Kehle lachen hört, glaubt man das sofort.

Mehr Infos zu den Lachclubs unter www.baeren-lachen.de



Foto: Bildnachweis?