

## **Auf ins Lachland!**

Von Stefanie Terschüren

„Das Lachland ist ein sehr weites Land mit ausufernden Grenzen“ steht in der Broschüre für den 5. Deutschen Lachyoga-Kongress in Horn-Bad Meinberg. Klar, dass es in diesem Land wieder viel, sehr viel zu entdecken gab.

Keynote-Speakerin Dr. Rosina Sonnenschmidt erwies sich als wahrer Glücksgriff. Mit ihrem „Arthrose-ex“ überzeugte die sympathische Homöopathin, die internationales Renommee genießt. „Ich hatte es satt, immer zu hören, man ist zu alt, zu krank, zu dick, zu ungelenbig“, berichtete Rosina Sonnenschmidt humorvoll und erzählte dann, wie natürlich es eigentlich war, ihre Vergangenheit als ausgebildete Musikerin dazu zu nutzen, Übungen für eine schonende Aktivierung des Körpers zu entwickeln. „Oft schämen sich die Menschen dafür, wie sie aussehen“, weiß die empathische, aber auch konsequente Trainerin und steckte die Teilnehmenden kurzerhand in schicke, modische Säcke, jawohl Säcke! „Einmal versteckt hinter einer Maske und verborgen in einem Tanzsack, vielleicht noch ausgestattet mit Isis-Wings, konzentrieren sich Menschen auf die Musik, auf fließende Bewegungen und gar nicht mehr darauf, wie sie wirken, aussehen oder dass ihnen etwas weh tut“, erzählte Rosina. Ihre Erfahrungen zeigen, wie sehr schon kleine Bewegungen, ständig wiederholt, große Wirkungen haben und verweist auf einen „nachweisbar heilenden Effekt“, vor allem, wenn ihre Übungen von weiteren Therapien unterstützt werden.

Ein weiteres Highlight waren die Auftritte von Madhuri und Madan Kataria, die erneut durch ihre Präsenz bezauberten. Madhuri im Dirndl war wirklich ein Erlebnis und zu hören, dass sie eigentlich mal Model werden wollte und als kleines Mädchen wie eine Prinzessin lebte, gab einen tieferen Einblick ins Private. Die 300 Teilnehmenden hatten zahlreiche Fragen, die das Paar nicht aus der Ruhe brachten. Wie z. B. die Frage, in welchem Land es am schwierigsten war, die Menschen zu erreichen. Die Antworten überraschten. Zum einen sei es schwer gewesen, die indischen Frauen zum Lachen zu bringen und zum anderen war es hart in Singapur. Dort hätten alle stocksteif auf ihren Plätzen gesessen. „Aber wir sind Inder, deshalb war unser Lachyoga so erfolgreich“, vermutete Madhuri und stellte klar, dass Inder einfach nie aufgeben. Zum Beispiel ganz am Anfang, als sie 1999 in die USA reisten und in 14 (!) Städten 25 (!) Seminare abhielten. „Wir haben viel gelernt“, gab Madan zu und bezog dies nicht nur auf das Erlernen der englischen Sprache. An das 15minütige Treffen mit dem Dalai Lama würden beide gern zurückdenken. Während Madhuri erstaunt war über dessen kindliches Gemüt, nahm Madan die klare Aufforderung mit: „Geh nach China.“

Es würde ein Buch mit vielen Seiten füllen, sollte alle Angebote erwähnt werden. Deshalb hier nur kurze subjektive Schnipsel:

Susanne Klaus ist Betriebswirtin. Sie gab Tipps zu Lachyoga in Unternehmen. Dass Lachyoga dort positiv wirken kann, Veränderungen unterstützen, davon ist die Stuttgarterin überzeugt. Lachyoga heißt, den Einzelnen wertzuschätzen und verbessert die Außendarstellung von Firmen, die Mitarbeiter halten wollen oder neue suchen. „Meiner Erfahrung nach ist es sehr wichtig, dass die Teilnehmenden nach dem Ende der Session konkret benennen, was sich positiv verändert hat wie zum Beispiel: Meine Schultern sind wieder viel lockerer und der Kopfschmerz ist weg“, betonte Susanne. Alles andere bleibe zu vage und letztlich nicht im Gedächtnis. Sie empfahl Übungen, die die

Leute in Bewegung bringen, denn dann macht der Verstand Pause. Also: Klaut doch mal Süßigkeiten vom Nachbarschreibtisch, lacht, und dann die eigene Arbeit dort rüberschieben, lacht.

„Es ist die hohe Kunst, zu lachen, wenn es einem beschissen geht“, sagte Angela Mecking aus Berlin in ihrem Workshop. Sie plädierte dafür, in Unternehmen, Institutionen, Schulen und Forschungseinrichtungen Lachyoga-Botschafter zu installieren, die helfen können, dem Frust entgegenzuwirken. Sie arbeitet an einem Projekt, an dem jede Lachyogi teilnehmen kann: Videos mit Lachübungen erstellen, zugänglich für jede(n). Diese findet ihr unter [www.lachen-verbindet.de](http://www.lachen-verbindet.de).

Anna Maria Thomae ist pensionierte Zahnärztin. Sie erläuterte, wie wichtig ein entspannter Kaumuskel ist und wie weit er ausstrahlen kann, wenn man im wahrsten Sinne des Wortes, ständig „die Zähne zusammenbeißt“. Absolut schmerzfrei demonstrierte sie die Grimassen, die genau diese Region entlasten und für Entspannung sorgen – natürlich in Verbindung mit Lachübungen.

Kalle Pravas Heinhold ist als Tischler und Handwerksmeister ein Exot. Ein Burn-Out zwang ihn seinerzeit zum Umdenken und zur Neuorientierung. Er ist begeisterter Lachyogi und will seine positive Erfahrung weitergeben, gern an Männer auf dem Bau und LKW-Fahrern auf Raststätten. Derzeit feilt er noch an einer konkreten Umsetzung.

Die Energie von Sammy Boroumand muss unerschöpflich sein. Jeden Montag gibt er 5 (!) Lachyoga-Kurse für sechs bis 12 PatientInnen im Marienhausklinikum St. Antonius bei Bonn. Die meisten Teilnehmenden haben noch nie etwas von Lachyoga gehört und entsprechend lang ist die Einführungsphase. Wer unter Depressionen leidet, mit einem BurnOut kämpft oder einem Erschöpfungssyndrom und sich auf Lachyoga einlässt, hat gute Chancen, eine neue Sicht auf die Dinge zu bekommen, sagte Sammy.

Ganz ähnliche Erfahrungen machten auch Rüdiger und Hildegard Lewin. Rüdiger ist niedergelassener Frauenarzt in Düsseldorf und hat zusammen mit seiner Frau eine Studie mit Frauen in der Brustkrebsnachsorge durchgeführt. Er stellte sie in seinem Vortrag vor. „Lachen hilft“ ist als Pilotstudie zu mehr Forschung gedacht. „Uns ging es darum, ein niederschwelliges Bewegungsangebot für Betroffene anzubieten, denn viele meiden herkömmliche Angebote“, erklärte Rüdiger Lewin. Auch wenn die Studie lediglich vorsichtige Schlussfolgerungen zulässt, sind die Zeichen doch ermutigend. In vielen Bereichen verbesserte sich die subjektive Wahrnehmung der Lebensqualität. Das hat die Potenz einer Verhaltenstherapie, in der ein neues Verhalten erlernt wird, glaubt der Arzt und Hildegard muss ein bisschen schmunzeln, als sie erzählt, dass sie vom Lachen im Keller – die Kurse fanden nämlich in Kellerräumen statt – in den Park umgezogen sind, denn einige der Beteiligten führen den Lachclub jetzt unter freiem Himmel weiter!

Und dann waren da noch die zahlreichen Schmankerl wie die „English Version“ von Kerstin Spoer, ihre wortgewaltigen Geschichten und – neuerdings – Daily Laughter Youtube-Videos, getreu nach Kerstins Motto: Du hast Schiss vor etwas? Dann los, do it! Oder die Kabarett-Einlagen von „Putzteufel“ Romy Einhorn, die die Außerirdischen unter den Kongressteilnehmenden in errötende Verwirrung stürzte. Oder die Tanz-Exkursion durchs Laughter-Land mit Egbert Griebeling, der abwechslungsreich für belebende, berührende, mystische und lustige Momente sorgte und dabei ganz einfache Hilfsmittel wie ein Esstäbchen einsetzte.

Der Kongress endete mit einer Friedenszeremonie, die Tränen der Rührung in den Augen zahlreicher Teilnehmenden trieb. Das Mandala lag Sandra Mandl und Michael Stork besonders am Herzen. Die Körperpsychotherapeutin und der Pädagoge gehörten zum neuen Organisationsteam des Kongresses und trugen mit ihren Ideen und Esprit wie die „alten Lachyogis und Lachyoginnen“ zum Erfolg des Events bei. So blieb am Schluss eigentlich nur noch eines zu sagen: Auf Wiederlachen!