

Lachend durch den Bürgerpark – am Weltlachtag

VON MYRIAM APKE

Bremen. „Drei Minuten Lachen hat den selben Trainingseffekt, wie eine Viertelstunde Joggen“ – mit diesem Hinweis motivierte Lachyoga-Lehrerin Sabine Heimes-Freesemann die Menschen, die sich gestern am Marcusbrunnen im Bürgerpark versammelt hatten. Zum vierten Mal lud Heimes-Freesemann anlässlich des Weltlachtages alle Interessierten zu einer gemeinsamen Lach-Stunde ein: „Wer anfängt zu lachen, trainiert dabei Muskeln, beeinflusst seine Stimmung positiv und kann sich frei fühlen“, erklärte sie und machte es den rund 150 Besuchern auch gleich vor: Tief einatmen, Hände in die Luft, Brustkorb weit, das Herz öffnen und – einfach loslachen.

Während einige Zuschauer der Gruppe freudig erregter Menschen mit einer Spur Skepsis zusahen, hörten andere gar nicht mehr auf zu kichern: „Es ist wunderbar lächerlich“, sagte Anne Wiemer, die eigens aus Emden angereist war, um mitzulachen. Sie sei zu spät und verärgert bei der Veranstaltung angekommen, weil sie sich verfahren habe: „Aber jetzt ist das vergessen, und ich fühle mich lebendig und rundum gut ge-laut.“

Neben lautem Lachen gehörten auch Atemübungen zum Programm. Sie stammen aus dem Yoga und sollen das eigene Bewusstsein in den Fokus rücken: „Beim Atmen müssen die Augen geschlossen sein, dadurch ist der Effekt des Lachens auf Körper und Stimmung besser zu spüren“, so Sabine Heimes-Freesemann. Nach dem Moment des Innehalten sollten dann aber wieder alle lachen und sich an diesem Weltlachtag miteinander freuen.



Lachyoga-Lehrerin Sabine Heimes-Freesemann (links) zeigt Übungen zum Entspannen und Fröhlichsein.

FOTO: KARSTEN KLAMA