

JEDEN MONTAG BESTIMMEN DIE LESER DAS THEMA: ZU GAST BEI EINER LACHYOGA-SCHNUPPERSTUNDE

Wieder lachen wie ein Kind

Ein echtes Lachen kommt von Herzen, sagt ein Sprichwort. Ein anderes lautet: „Lachen ist gesund.“ Doch vielen Menschen geht die gute Laune und die Leichtigkeit aus Kindheitstagen mit den Jahren verloren. Der graue Alltag bestimmt ihr Leben. Wer wieder mehr zu lachen haben möchte, besucht etwa einen Lachyoga-Kurs. Aber lachen auf Kommando – geht das überhaupt? Sabine Heimes-Freeseemann ist jedenfalls davon überzeugt. Seit anderthalb Jahren ist sie Lachyoga-Gruppenleiterin und stellt gleich zu Beginn der Lach-Einheit klar: „Lassen Sie den Verstand einmal an der Garderobe hängen.“

VON ALEXANDER KLAY

Setzen Sie doch einfach mal die Humorbrille auf, rät Sabine Heimes-Freeseemann den Teilnehmern ihrer Lachyoga-Schnupperstunde. „Durch sie sieht die Welt gleich ganz anders aus.“ Gut 15 Bremer sind ins Yoga-Zentrum an der Delbrückstraße gekommen, vor allem Frauen, aber auch ein Mann möchte wissen, was es mit dem Lachyoga auf sich hat. Die Humorbrille jedenfalls, die kostet nichts, außer ein wenig Überwindung, um über die Hemmschwelle zu treten, sich selbst einmal nicht ganz so ernst zu nehmen. Dazu werden Daumen und Zeigefinger zu einem Oval geformt und vor die Augen gehalten. Die Gruppenleiterin macht es vor. Die Neulinge machen es ihr nach einem kurzen Zögern nach.

Grimassenschnellend schreiten die Frauen und der Mann durch den Raum und lachen sich im wahrsten Sinne des Wortes krumm: Sie machen einen Buckel und verrenken ihren Körper – alles im Dienste der guten Laune, versteht sich. Dabei kommt langsam ein zögerliches, mulliges Kichern auf. Es wirkt sehr gekünstelt, die Unsicherheit der Lachyoga-Anfänger macht sich bemerkbar. Bis aus ihnen Überzeugungstäter werden, dauere es eine Weile: „Künstliches Lachen ist erst mal komisch“, weiß die Gruppenleiterin. Aber es sei nunmal eine gute Technik, um das natürliche Lachen wieder zuzulassen und damit wieder etwas mehr Leichtigkeit im Leben zu gewinnen. „Ein wenig in die eigene Kindheit zurückblicken“, beschreibt Sabine Heimes-Freeseemann den Weg, den sie mit den Lachyoga-Neulingen gehen will.

Das Gruppengefühl spielt dabei offenbar eine wichtige Rolle, das lernen die Teilnehmer gleich nach einer der ersten Übungen. Auf jeden Durchgang folgt ein gemeinsames Ritual: Ein Klatschspiel, ganz wie in der Kindheit auf dem Pausenhof. Die 15 Frauen und Männer schreiten langsam durch den Raum, dabei wiederholen sie mantraartig den Spruch „ho-ho, ha-ha-ha“. Gleichzeitig klatschen sie in diesem Takt in die Hände des Partners, der ihnen gerade gegenübersteht. So kommen sich die Teilnehmer Stück für Stück näher. Während des Rituals bauen sie die unsichtbare, aber anfangs deutlich spürbare vorhandene Barriere gegenüber den Fremden ab.

Die Startschwierigkeiten mit den 15 Brethern sind jedenfalls nach kurzer Zeit überbrückt. Durch das Gruppenritual lösen sich die angespannten Gesichtszüge der Neulinge beim Lachyoga langsam. Nach und nach wird bei jedem aus einem verkrampften Schmunzeln ein lockeres Lächeln. Die Lacher verlieren an Zwang, weichen einem vergnüglichen und vor allem ansteckenden Kichern. Dabei kommt der ganze Körper in Wallung, erklärt Heimes-Freeseemann: Vom Zwerchfell aus wird jeder Muskel beim Lachen betätigt, ist sie überzeugt. Drei Minuten Dauerlachen seien durchaus so anstrengend, wie eine Viertelstunde lockeres Joggen, meint sie.

Sabine Heimes-Freeseemann ist, auf das Lachyoga aufmerksam geworden, als ihr



Lachyoga-Lehrerin Sabine Heimes-Freeseemann spitzt die Lippen: Mit „ho-ho“ und „ha-ha“ will sie den Menschen das Lachen und die Leichtigkeit zurück in ihr Leben bringen.

FOTO: KOCH

Ehemann eine schwere Krankheit durchstehen musste. „Das Leben war dadurch wieder etwas heiterer“, erinnert sie sich. Schließlich ließ sie sich in München zur Lehrerin ausbilden. In ihrer anderthalbjährigen Tätigkeit hat sie mit der neuen Form des Yogas schon einigen ein Schmunzeln auf die Lippen gezaubert. Lachyoga entstand erst in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts. Der indische Arzt Madan Kataria hat traditionelle Yogatechniken mit Lachübungen verknüpft und gründete den ersten Lachclub. Mittlerweile gibt es davon

„Hu-Hu ist gut für die Verdauung.“

Sabine Heimes-Freeseemann

weltweit mehr als 5000 – ungezwungene Heiterkeit hat also überall Konjunktur.

Und weiter geht es im Programm: „Lachen Sie einfach mal“, fordert die Gruppenleiterin auf. „Eins, zwei, drei“, zählt sie und reißt die Arme hoch. Auch das spontane Gestikulieren lasse mit den Jahren nach, erklärt Sabine Heimes-Freeseemann den Sinn dieser Übung. Wieder zieht sie den Vergleich zu Kindern: Die machen irgendwelche Verrenkungen und lachen dabei völlig ohne Grund oder über sich selber, sagt sie. „Wir Erwachsene machen das einfach nicht mehr.“

Das gelte zumindest für den grauen Alltag, nicht aber beim Lachyoga. Denn bei der folgenden Übung soll der Spruch „sich eins ins Fäustchen lachen“, wortwörtlich

genommen werden. Die Neulinge ballen eine Hand zur Faust und kichern hinein. Glücksend schauen sich die Teilnehmer in die Augen. Gegenseitig steigern sie sich in die erhoffte Leichtigkeit des Lustigseins.

Aber was treibt die Gäste der Schnupperstunde eigentlich zum Lachyoga? Sabine Heimes-Freeseemann möchte es genau wissen und stellt die Frage in die Runde. Eine der Frauen war bislang regelmäßig beim normalen Yoga, erzählt sie. Und sie bekennt sich dazu, eher ein ernster Mensch zu sein. Jetzt guckt sie nach etwas Neuem. „Ich suche die Leichtigkeit im Leben“, sagt sie. Gute Vorsätze für das neue Jahr haben bei ihrer Sitznachbarin das Interesse an der bislang wenig bekannten Yoga-Form geweckt. „Nächstes Jahr möchte ich mehr lachen!“, hat sie sich am Silvesterabend vorgenommen. Eine weitere Teilnehmerin hat Lachyoga schon einmal in Dänemark am Strand ausprobiert, der Hahn im Korb will einfach einmal ausprobieren, wie das ist, „wenn man zum Lachen gezwungen wird“, sagt er. Das, was viele der Teilnehmer glatt unterschreiben könnten, formuliert eine Frau, die bereits Großmutter geworden ist: „Je älter man wird, desto schwieriger wird es mit dem spontanen Lachen“, sagt sie.

Wie das Lachen auch in den Alltag zurückkehren kann, gibt die Gruppenleiterin ihren Lach-Anfängern gleich mit auf den Weg: Mit einem kleinen Lächeln beim Händeschütteln kann man schon viel erreichen, meint sie. Die praktische Übung folgt prompt: Mit übertrieben weit geöffneten Augen werden gegenseitig die Hände geschüttelt. Beim Anblick der Glupschaugen kann niemand wirklich ernst bleiben. „Sehen Sie, so einfach geht das manchmal“, sagt Heimes-Freeseemann.

Weil es so lustig ist, gleich die nächste Übung: In einem unverständlichen Kauderwelsch, mit schnalzendes Zungen und vibrierenden Lippen blubbern die Lachyoga-Neulinge ihre Neujahrswünsche vor sich hin. „Babygeblubber“, nennt es die Gruppenleiterin. Auch diese Aufgabe folgt dem Muster, sich bei der Zeitreise zurück in die Kindheit nicht all zu ernst zu nehmen.

Dass sich bestimmte Lach-Laute auf einzelne Körperregionen auswirken, ist Teil der Lach-Yoga-Philosophie, erklärt die Lehrerin, das kann sie genau benennen: „Hi-

„Gebt euch gegenseitig mehr Anerkennung.“

Sabine Heimes-Freeseemann

hi“ wirke im Kopf, „ha-ha“ im Herzen und „ho-ho“ im Bauch. Und dann ist da noch der Laut „hu-hu“: „Das ist gut für die Verdauung“, feixt Heimes-Freeseemann, denn „hu-hu“ wirke in der Rumpf-Gegend. Aus all diesen Lauten entsteht eine Art Tonleiter, aus der die orange gekleidete Trainerin zum Warmwerden einen Lachcocktail mixt – eine Kombination aus allen Tönen bringe den ganzen Körper in Wallung, meint sie.

Das zeigt auch seine Wirkung. Gut eine Stunde ist vergangen, im kleinen Yoga-Studio ist es knuffig warm geworden. Sabine Heimes-Freeseemann öffnet die Fenster und gönnt ihren Lach-Schülern erst einmal eine Verschnaufpause. Die Teilnehmer sollen sich strecken und dehnen, um beim Lachen nicht zu verkrampfen. Dabei müssen

einige von ihnen so kräftig husten, als ob sie die Grippe gepackt hätte. Die Gruppenleiterin meint, dass das normal sei: „Lachen löst den Schleim, macht die Lunge frei.“ Und das bekannte Ritual darf auch danach nicht fehlen: „Ho-ho, ha-ha-ha“, ruft die Gruppe im Gleichklang und zieht wieder klatschend durch das Zimmer.

Es folgt ein Stück weit Motivationstraining. „Gebt euch gegenseitig Anerkennung“, fordert Heimes-Freeseemann ihre Schnupperkurs-Teilnehmer auf. Dazu sollen sie sich gegenseitig auf die Schultern klopfen. Auch hierbei ganz wichtig: Sich gegenseitig in die Augen schauen – auch das sei gut fürs Selbstwertgefühl. Betont ulkig gibt sich die Gruppe anschließend, als es gilt, sich auf die japanische Art mit gefalteten Händen und Verbeugung zu grüßen: Pinguinleich watscheln sie umher.

Nach fast anderthalb Stunden ist Schluss mit Lustig, zumindest im Yoga-Zentrum an der Delbrückstraße. Sabine Heimes-Freeseemann legt zum Abschluss eine CD mit Entspannungsmusik auf. Alle Lach-Yoga-Anfänger stehen in einem engen Kreis und entspannen sich von der ungewohnten Heiterkeit. Das fast pausenlose Kichern weicht für wenige Minuten einer fast schon mystischen Stille.

Und wie fühlen sich die Teilnehmer nach der Schnupperstunde? Eine Frau erzählt, sie spüre Muskelkater im Bauch. Eine andere Mitlacherin freut sich über ungewohnt warme Hände und Füße – normalerweise sei sie eine richtige Frostbeule, ihr sei auch in warmen Räumen ständig kalt gewesen. Das Gemeinschaftserlebnis Lachen hat bei ihr schon erste Wirkungen gezeigt. Die meisten von ihnen haben sich fest vorgenommen: sie wollen wieder gemeinsam lachen – immer dienstagnachmittags.

Emotionen sind eine Charaktersache

Humortrainer Michael Blochberger: Lachen im Büro hilft gegen Stress und Aggressionen

VON ALEXANDER KLAY

Bremen. Montags beginnt er wieder – der graue Büroalltag. Viele Menschen schieben auf der Arbeit schlechte Laune und ziehen am Schreibtisch ein grimmiges Gesicht, hat Michael Blochberger beobachtet. Der Bremer Humortrainer kennt zwei Gründe dafür: Wenn der Beruf persönliche Bedürfnisse nicht erfüllt, kommt miese Stimmung auf. Die Folge: Aufgaben werden nicht lösungsorientiert angegangen, stattdessen kreist alles um das Problem, meint er. Und dann sind da noch die Vorgesetzten: Nicht wenige seien in ihrer Position überfordert, verlieren bei Schwierigkeiten die Kontrolle über ihre Emotionen und reagieren unangemessen.

Dabei sind die Deutschen eigentlich gar nicht weniger witzig, als Menschen aus anderen Ländern, sagt Blochberger. Der Unterschied liege im Detail: „Wir gehen weniger souverän mit unseren Emotionen um.“ Es könnte peinlich sein, in Gesellschaft spontan zu lachen. Deshalb werde es nicht selten unterdrückt. Außerdem seien viele Witze durch einen destruktiven Zynismus geprägt, bei dem es ein oder gleich mehrere Opfer gibt. „Manche Chefs meinen, das wäre humorvoll“, sagt er. Doch damit

würden sie das Gegenteil erreichen: „Das führt schnell zum Mobbing.“

Besonders die vorausseilende Frage „Wer hat Schuld?“ sorgt für schlechte Stimmung, ist Michael Blochberger überzeugt. Was fehlt, sei ein humorvolles Mitnehmen der Kollegen. Dabei brauche sich niemand zur Witzfigur degradieren. „Der Klassenclown wird nie eine richtig gute Führungskraft“, sagt Blochberger. Spaßvögel könnten sicherlich die ein oder andere Situation überbrücken, doch langfristig würden sie eher zur Witzfigur verkommen. Ein echter Humorist könne seine Aufgabe ernst nehmen und gleichzeitig gemeinsam mit anderen lachen – ohne sich oder einzelne andere zu erniedrigen. „Humor ist integrativ, grenzt nicht aus“, fasst er zusammen.

Weg führt über die eigene Psyche

Der Weg zu einem humorvollen Charakter ist allerdings ein „ganz langer Prozess“, sagt der Humortrainer. Es gibt keinen Schalter, der sich umlegen lässt. Wer im Alltag auch bei Problemen noch lachen will, dem stelle sich die Persönlichkeitsfrage: „Man muss lernen, mit Aggression umzugehen.“ Weil der Weg zu mehr Emotionalität aber lang ist und über die eigene Psyche führt, meinen laut Blochberger viele, sie

könnten sich gar nicht anders verhalten. Ihnen entgegnet er: „Ich glaube, dass es nicht so ist. Allerdings muss sich dafür jeder mit sich selbst beschäftigen. Das ist das Schwierige.“

Mehr Emotionalität – das erlebt der Humortrainer meistens bei Menschen aus südlichen Ländern, und zwar im positiven Sinne. Sie hätten eine offeneren und flexibleren Grundhaltung. „Die lachen und weinen mitten im Gespräch und können auch mal richtig ausflippen“, sagt Blochberger, „aber das kann man denen durch ihre Art auch verzeihen.“ Ähnliches beobachtet er bei amerikanischen Managern: „Wenn Bill Gates neue Produkte präsentiert – das ist hochemotional“, sagt Blochberger.

Wer diesen Weg hin zu offen gelebter Emotionalität geht, habe die Chance auf mehr Leichtigkeit im alltäglichen Leben – und könne so auch unter Stress mehr Motivation aufbringen. Durch dieses Bewusstsein dominieren Probleme nicht mehr das Denken, erklärt der Bremer Humortrainer. Ein Beispiel dafür sieht er in dem Juden Viktor Frankl, der vier Konzentrationslager überlebte. Kurz nach Kriegsende forderte er in seinem Erlebnisbericht „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ Versöhnung statt Jähzorn ein.

Stimmen Sie ab: Was möchten Sie auf Seite 3 lesen?

Liebe Leserinnen, liebe Leser, heute stellen wir Ihnen wieder drei Themen vor, von denen wir eines am Montag, 24. Januar, auf unserer Seite 3 veröffentlichen möchten. Sie entscheiden, welches in die Zeitung kommt. Abstimmen können Sie bis kommenden Dienstag, 18. Januar, 15 Uhr, im Internet, per Telefon, Postkarte oder Mail. Die Vorschläge:

1. Was erlaubt ein Weltkulturerbe? Der angekündigte Abriss und Neubau des Gebäudes der Bremer Landesbank am Domshof wirft die Frage auf, in welchem Ausmaß das unmittelbare Umfeld des Weltkulturerbes Rathaus und Roland verändert werden darf. Dresden wurde der Titel durch den Bau der Waldschlösschenbrücke aberkannt. Die Redaktion wird darstellen, was rund um das Bremer Rathaus möglich ist – und was nicht.

Telefon: 0137/ 1000-331

2. Der Alltag eines Fußballprofis: Sportprofis gelten als körperlich sehr belastet. Gerade in Zeiten von Fußball- oder Handball-Weltmeisterschaften wird eine Überbeanspruchung beklagt. Gleichzeitig berichten

einige Profis jedoch von langen Freizeitphasen und Langeweile. Wie passt das zusammen? Die Redaktion möchte in einer Reportage den Alltag eines Fußballprofis schildern.

Telefon: 0137/ 1000-332

3. Literaturfresser Google: 15 Millionen der 130 Millionen weltweit existierenden Bücher hat das US-Unternehmen digitalisiert – uneinholbar für europäische Gegenprojekte. Darum kooperieren immer mehr EU-Staaten mit Google – und üben Verrat an einseitigen Idealen.

Telefon: 0137/ 1000-333

Stimmen Sie ab: Per Telefon (Der Anruf kostet 14 Cent aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunktarife können abweichen), im Internet unter www.weser-kurier/bremen oder Sie schicken eine Postkarte an den Weser-Kurier, Stichwort: Thema der Woche, Martinstraße 43, 28195 Bremen. (Die Post müsste am Montagabend bei uns im Kasten sein). Oder per E-Mail bis Dienstag, 15 Uhr, an die Adresse redaktion@weser-kurier.de.