ISSN 2567-2061

JANUAR | FEBRUAR 2018

FINDORFF

Magazin

NEU!

FRISCHER FISCH IN FINDORFF

GROSSES ENGAGEMENT BEI FIND.US

GRÜNES DACH AUF DEM FINDORFFER TOR

Lebe
Liebe
Lache

Lachend ins neue Jahr

Ein Besuch in der Lachschule Findorff

TEXT | IRA SCHEIDIG **FOTOS** | LACHSCHULE BREMEN, IRA SCHEIDIG

Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele: Lachyoga und Humortraining in der Lachschule Bremen

„Lachen ist die beste Medizin“, „Mit Humor geht alles besser“, „Lachen ist ansteckend“, „Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König“. Wer kennt sie nicht, diese Sprüche aus dem Volksmund über diese so mitreißende und schöne Emotion. Lachen ist gesund und tut der Seele gut. Und was gibt es Schöneres, als lachend ins neue Jahr zu starten? Da bietet sich doch ein Besuch in der Lachschule Bremen an, die ihren Sitz in Findorff hat und in Bremen und umzu Kurse und Workshops anbietet. „Ho Ho. Ha Ha Ha“, schallt es laut aus dem Übungsraum, in dem sich etwa 15 Teilnehmer von Sabine Heimes-Freesemann im Lachyoga unterweisen lassen. Und ich bin mitten unter ihnen zu einer Probestunde. Man muss ja ausprobieren, worüber man schreibt. Ich gebe zu, es kostet mich Überwindung, pantomimisch mit den anderen durch den Raum zu laufen und auf Kommando zu lachen, die anderen abzuklatschen oder sich gegenseitig auf die Schulter zu klopfen. Obwohl mich alle herzlich aufgenommen haben. Viele sind schon Jahre dabei, aber jeder neue Teilnehmer ist willkommen. Lachen verbindet, stelle ich sehr schnell fest, als ich das herzliche und fröhliche Miteinander der Teilnehmer beobachte.

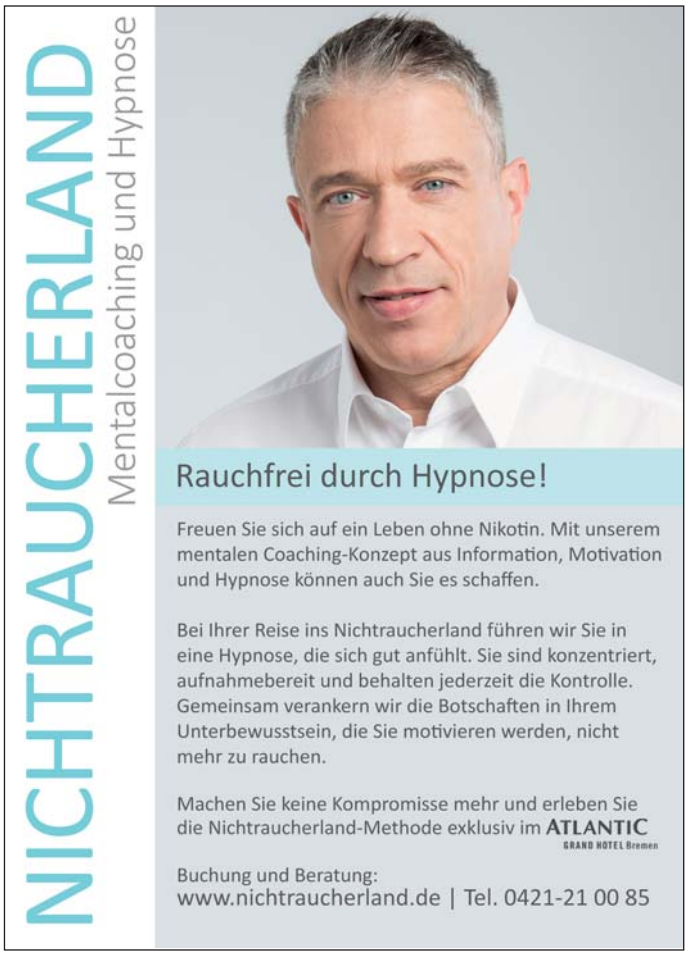
Egal ob spontan oder willentlich: Nichts wirkt so belebend und befreiend wie ein herzliches Lachen

Geht das überhaupt? Auf Kommando lachen, frage ich Sabine Heimes-Freesemann, die Gründerin der Lachschule. „Ja, das geht und genau das zeige ich in meiner Lachschule. Wenn man nur so tut als ob, hat das die gleiche Wirkung wie echtes Lachen. Das macht man sich zunutze. So werden Stresshormone abgebaut, Endorphine ausgeschüttet und die Gehirnbahnen neu programmiert.“ Dazu eignet sich Lachyoga besonders gut. Nie gehört, aber klingt spannend. Was ist das denn genau? „Lachyoga ist Lachen ohne Grund. Es werden hier keine Witze erzählt und ich bin

kein Clown“, betont die Leiterin schmunzelnd. „Es ist eine effektive und amüsante Methode zur Gesundheitsvorsorge und Gesundheitserhaltung. Durch leichte Körperübungen und spielerisches Verhalten entsteht ein ureigenes echtes und herzliches Lachen.“ Dabei werden Lachübungen mit Atem- und Dehnungsübungen kombiniert. Anspannung und Entspannung im Wechsel. In der Gruppe üben wir mal allein, mal miteinander. Immer wieder gibt es Übungen, die alle zum Lachen anregen. Entsprechend fröhlich und manchmal laut und turbulent ist die Atmosphäre im Raum. Deprimiert verlässt hier sicher keiner den Kurs.

Lachyoga von Medizinern entwickelt

Lachyoga kommt aus der Medizin und wurde von dem Arzt Madan Kataria und seiner Frau Madhuri aus Indien entwickelt und hat sich seit 1995 auf der ganzen Welt ausgebreitet. Der Vorteil: Es kann sehr einfach gelernt und praktiziert werden. „Wir sind sehr verkopft und denken manchmal zu viel. Bewusstes Lachen stoppt das Denk- und Sorgenkarussell. Wer lacht, denkt nicht. Es ist ein bewusster Jammerstop. Das Ziel ist es, in die kindliche Verspieltheit zurückzukommen. Im Moment sein, sich einfach am Leben zu erfreuen. Das vergisst man viel zu oft. Dies soll in den Alltag eingebracht werden und dort helfen. So werden wir kreativer und leistungsfähiger“, so der Lachprofi.



Sabine Heimes-Freesemann lacht nicht nur selbst gerne und viel, sie bringt es auch fröhlich den Teilnehmern ihrer Kurse bei

Sabine Heimes-Freesemann, die früher als Sozialpädagogin arbeitete, kam vor einigen Jahren selbst zum Lachyoga, als ihr Mann schwer erkrankte und ihr eigentlich so gar nicht zum Lachen zumute war. Da half ihr das Lachtraining entscheidend weiter und sie beschloss, es beruflich weiterzuverfolgen. „Ich wollte es weiter verbreiten, Humor und Zufriedenheit verstärken. Lachen ist für uns so wichtig. Ein Kind lacht etwa 300 bis 400 Mal am Tag, ein Erwachsener nur 8 bis 15 Mal. Das will ich ändern." Sie bildete sich umfassend fort und arbeitet seit sieben Jahren professionell und hauptberuflich als Lachtrainerin. „Der Bedarf war da, die Resonanz gut." Der Lachprofi betont die zahlreichen positiven Wirkungen des Lachens: „Stressabbau, Stärkung des Immunsystems, Entspannung, Gewinn von Lebensfreude. Und es gibt Energie. Aber es hat auch noch körperliche Komponenten. Der Stoffwechsel kommt in Gang, Gehirn und Lunge bekommen eine Sauerstoffdusche. Es ist ein Ganzkörpertraining und verbraucht auch noch Kalorien", lächelt sie. Es gibt sogar eine Lachforschung, die Gelotologie, die sich mit den körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens befasst, erfahre ich.

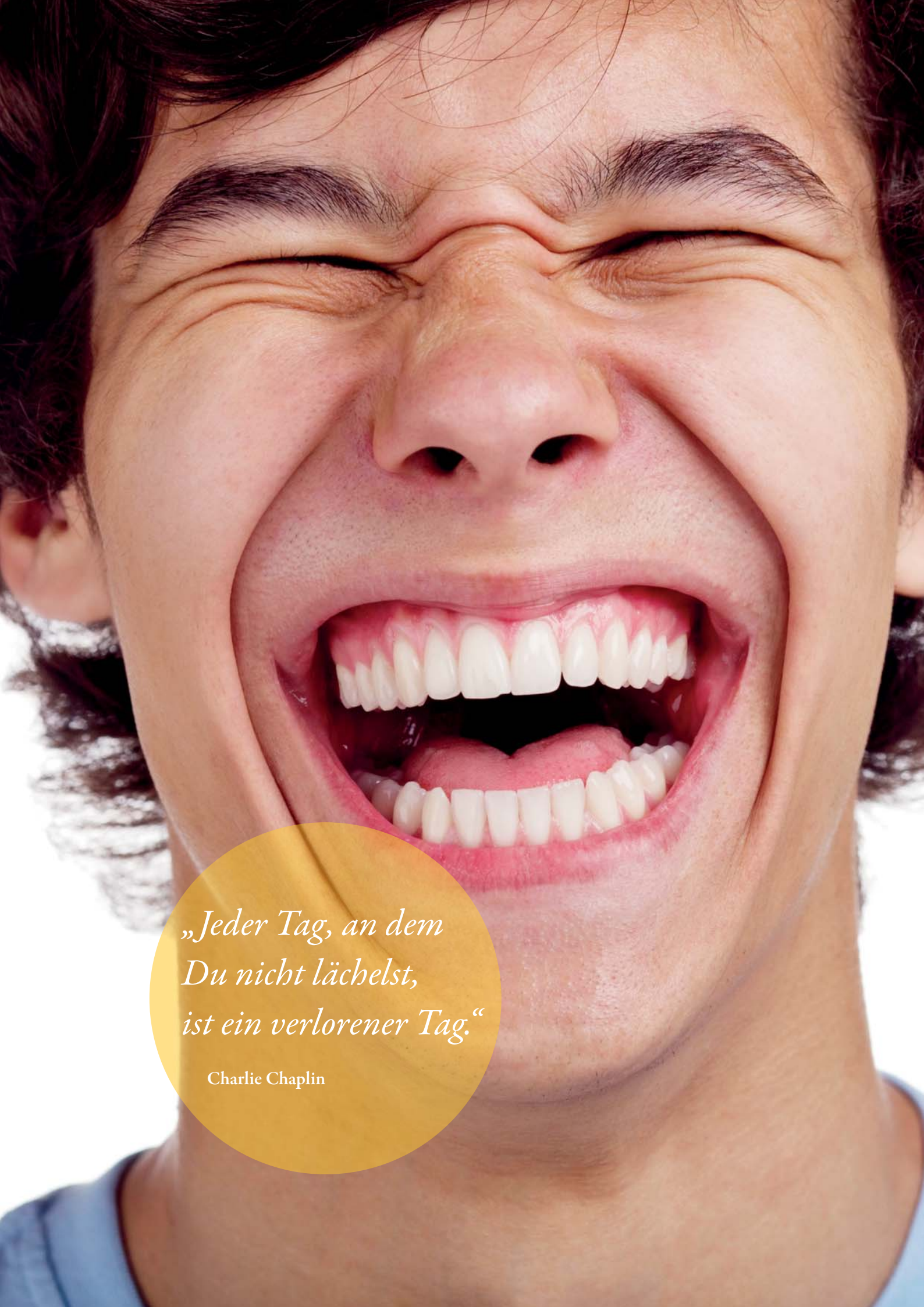
Sie bietet neben Lachyoga noch Humortraining und Burn-Out-Prävention durch Lachen an. Sowohl in Kursen, Einzelstunden oder auch in Firmen zur Gesundheitsvorsorge. Außerdem bildet sie selbst Lachyogagruppenleiter in Theorie und Praxis aus. Sabine Heimes-Freesemann ist auch die Initiatorin des Bremer Weltlachtages, der jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai am Marcusbrunnen im Bürgerpark stattfindet. Etwa 120 Teilnehmer finden sich dort dann alljährlich ein. Jeder kann mitmachen. Nicht nur in Bremen. In mittlerweile 107 Ländern wird gemeinsam zur gleichen Zeit gelacht.

Lebensfreude durch Lachyoga

Ganz klar, Lachen weckt Lebensfreude sowie Lebendigkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Die Teilnehmer der Lachyogastunde, mit denen ich spreche, sind allesamt begeistert vom Lachyoga und seiner Wirkung. Hille Lux, 73 Jahre alt, ist seit vier Jahren dabei und erzählt strahlend, dass sich ihr Leben noch im Alter durch das Lachyoga total verändert habe, ihre Umgangsweise mit Problemen anders geworden sei. Man sieht ihr die positive Lebensenergie sofort an. Von der ersten Stunde vor sieben Jahren an dabei, ist Renate Lubitz. Sie hat sich anfangs etwas geniert, im Freundeskreis zu erzählen, dass sie zum Lachyoga gehe. Heute steht sie voll dahinter, weil sie sofort bemerkte, wie gut es ihr tut.
Man muss sich darauf einlassen, sonst funktioniert es nicht, lerne ich. „Ich freue mich über jeden, der seine Scheu überwindet", so die Lachlehrerin. Ich muss da wohl noch ein wenig üben. Eine praktische Übung für den Alltag nehme ich aus dem Kurs mit und probiere sie auf der Rückfahrt gleich mal aus. An einer roten Ampel soll ich lachen, anstatt genervt auf Grün zu warten. Und siehe da, aus dem künstlichen Lachen heraus muss ich tatsächlich lachen, am meisten wahrscheinlich über mich selbst und über die verdutzten Gesichter der anderen Autofahrer. Aber viele lachen nach kurzer Zeit fröhlich zurück. Also habe ich gleich auch ein paar andere im tristen Wetter fröhlich gestimmt. Das ist doch was!

www.lachschule-bremen.de

Am ersten Sonntag im Mai wird ab 13.30 Uhr beim Weltlachtag gemeinsam am Marcusbrunnen im Bürgerpark gelacht. Jeder kann mitlachen!



„Jeder Tag, an dem Du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag."

Charlie Chaplin