

# Großes Gelächter am Marcusbrunnen

Lach-Yoga-Anhänger machen sich im Bürgerpark über den Weltlachtage lustig und begeistern auch Neulinge

VON ANKE VELTEN

Bürgerpark. Das war schon ein komisches Spektakel – ein vielstimmiger Chor aus kichernder, gackernder, prustender Heiterkeit. Seit 14 Jahren wird weltweit am ersten Maisontag der „Weltlachtage“ gefeiert. Aus diesem Anlass brachen rund 50 Menschen rund um den Marcusbrunnen in herzhaftes gemeinsames Gelächter aus. Das blieb nicht ohne Wirkung auf das Umfeld. Die skeptischen Mienen der nicht eingeweihten Spaziergänger und Sonnenanbeter auf den benachbarten Bürgerpark-Wiesen verwandelten sich innerhalb von Minuten in amüsiertes Wohlgefallen. Man konnte gar nicht anders, als sich infizieren lassen von diesem lustvollen Virus.

Kern der lustigen Gesellschaft war die Lach-Yoga-Gruppe von Sabine Heimes-Freesemann. Die Mitglieder treffen sich allwöchentlich im Yogazentrum in der Delbrückstraße, um sich gegenseitig zum Lachen zu bringen.

Für die Anhänger des Lach-Yoga ist unbestritten, dass das eine therapeutische Wirkung hat. Sie können sich auf die Lachforschung berufen, für die das Lachen nachweislich gesundheitsfördernd ist: weil es entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freisetzt, Stresshormone abbaut, Atmung, Stoffwechsel und Gehirnaktivität in Schwung bringt und das Immunsystem stärkt.

Das ist aber nicht nur für diejenigen eine gute Nachricht, die ohnehin viel zu lachen haben. Der Lach-Yoga-Begründer, ein praktischer Arzt aus Indien namens Madan Kataria, vertritt die These, dass das Lachen weder einen lustigen Grund noch ein unbeschwertes Gemüt benötigt, um seine positive Wirkung zu entfalten. Sein Motto lautet: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

## Witze unnötig

Einen guten Witz brauchen die Lach-Yoga-Jünger daher nicht; sie provozieren ihr Gelächter aus dem Stand heraus. Wie das funktioniert, war im Bürgerpark zu beobachten. Unterstützt von Dehn- und Entspannungsübungen, Klatschspielen und dynamischen Bewegungseinheiten wurde aus einem einigermassen gezwungen wirkenden „Hoho“ und „Haha“ innerhalb von Minuten ein ehrliches, ansteckendes Gelächter. Auf Kommando zu lachen – das kostet am Anfang schon etwas Überwindung, weiß Jessica Thölke-Feigel. „Man darf nicht so viel Angst haben, sich lächerlich zu machen“, so die Borgfelderin. Warum sie auf die Idee kam, den Lach-Yoga-Kursus zu besuchen? „Das Leben ist schon so anstrengend, so viel Alltag und Pflichten“, sagt sie. „Da sacken die Mundwinkel automatisch nach unten.“

Eike Freesemann hat das Lach-Yoga geholfen, mit einer Krankheit leichter fertig zu werden, erklärt er. Und auch an den an-



Sabine Heimes-Freesemann, Kathrin Lahusen und Roman Antonic wissen, wie man die Leute einfach so zum Lachen bringt. AVE · FOTOS: R. SCHEITZ



Das Aufwärmtraining bestand aus viel „Hoho“, „Haha“ und kleinen Übungen. Anschließend wurde herzlich gelacht. AVE

deren Gruppenmitgliedern hat er positive Effekte registriert: „Die Gesichtszüge verändern sich, Handgriffe werden fester, die Haltung aufrechter“, kann er berichten. Gundel Fischer-Brede, die aus Hannover zu Besuch gekommen ist, sagt, dass sich in ihrem Leben mit dem Lach-Yoga viel verän-



Adriel Ackermann, Sophie Mikosch und Caroline Marques waren zunächst skeptisch, dann aber vom Lach-Yoga begeistert. AVE

dert hat: „Es macht das Leben so viel leichter, die Dinge, und vor allem sich selbst, nicht so ernst zu nehmen.“

Zu den Skeptikerinnen zählte zunächst Sophie Mikosch. Die junge Frau aus Walle hatte die Ankündigung gelesen und war mit zwei Freunden im Schlepptau in den

Bürgerpark gekommen. Caroline Marques und Adriel Ackermann stammen aus Uruguay, von Lach-Yoga hatten alle drei vorher noch nie etwas gehört. Dennoch reihten sie sich tapfer und zunächst noch etwas steif in den Chor ein, fanden es nicht albern, sich die pantomimische „Humorbrille“ aufzusetzen und auf Kommando zu kichern. Nach einer Stunde konnten sie den positiven Effekt bestätigen: „Super und total lustig“, fand Caroline Marques und strahlte. „Es ist erstaunlich, wie schnell man aus dem künstlichen in ein echtes Lachen übergeht“, staunte Sophie Mikosch. Mit einer Nebenwirkung ist allerdings zu rechnen, diagnostiziert die 23-Jährige: „Mir tut von dem ganzen Gelächter schon richtig der Bauch weh.“

Kontakt zur Lach-Yoga-Gruppenleiterin Sabine Heimes-Freesemann unter der Telefonnummer 69 6443 07 oder per E-Mail an [sabine.heifree@nord-com.net](mailto:sabine.heifree@nord-com.net).