

Jede Menge Grund zur Heiterkeit

Beim Lachyoga kommt die Lebensfreude wie von selbst / Humor lässt sich lernen

Seit über fünf Jahren gibt die Lach- und Humortrainerin Sabine Heimes-Freesemann Kurse für gute Laune. Lachyoga macht aber nicht nur glücklich, sondern ist auch ein gesundes und effektives Ganzkörpertraining. Wer das am eigenen Leib erfahren möchte, ist am Weltlachttag, am 4. Mai, in den Bürgerpark eingeladen.

VON BRITTA KLUTH

Östliche Vorstadt-Schwachhausen. Es baut den Stress ab, stärkt das Immunsystem, löst Verspannungen, aktiviert Herz und Kreislauf und trainiert neben der Atmung mehr als 300 Muskeln. Und das Beste: Die positive Wirkung und Energie seien sofort spürbar, sagt Sabine Heimes-Freesemann. Nach dem Lachyoga gehen die Leute entspannter und zufriedener nach Hause. Sie habe mit der Methode nach einer schweren Erkrankung ihres Mannes Lebensfreude zurückgewonnen.

Das war eine Erfahrung, die die Sozialpädagogin weitergeben will. Sie hat sich bei Christoph Emmelmann und Madan Kataria ausbilden lassen. Seit über fünf Jahren leitet die Findorfferin Lachyoga-Kurse, Workshops in Firmen, bietet sie Einzelcoaching und Burn-out-Prävention an. In ihrer offenen Gruppe in der Elternschule im Klinikum Mitte beispielsweise wird jeden Donnerstag ausgiebig gelacht.

Für die 28-jährige Judith aus Schwachhausen ist das wie eine Stunde Sport zu treiben – nur lustiger. „Aus gesundheitlichen Gründen habe ich nicht viel zu lachen gehabt“, erzählt sie. „Im Januar war ich dann zum ersten Mal beim Lachyoga und bin seitdem nicht mehr krank gewesen.“ Alle negativen Gedanken würden ausgeschaltet, und man könne so wunderbar albern sein. Ihr Tipp: Einfach mal ausprobieren!

Stress wird abgebaut

Das hat Gaby Jurrán aus der Bahnhofsvorstadt 2013 getan. „Beim Weltlachttag bin ich auf den Geschmack gekommen und dabei geblieben“, sagt sie. Seitdem ist sie Teil der bunt gemischten Gruppe im Alter von 28 bis 75 Jahren. „Seit ich zum Lachyoga gehe, fühle ich mich einfach besser“, sagt sie. Nach der Stunde merke sie richtig, dass der Stress von ihr abgefallen sei.

„Beim Lachyoga werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet“, erklärt Sabine Heimes-Freesemann. „Das baut den Stress ab und entspannt. Man fühlt sich einfach besser und zufriedener.“ Dem Gehirn sei es nämlich egal, ob das Lachen echt ist oder künstlich erzeugt worden sei. Die positive Wirkung sei dieselbe. Sowieso dauere es meist nicht lange, bis aus dem grundlosen Lachen ein echtes und natürliches hervorgehe, denn die Klatsch-, Körper- und Atemübungen machen Spaß.

Das findet auch Agatha große Macke. „Wir brauchen keine Witze hier“, sagt die Lilienthalerin schmunzelnd. „Anstatt sich in bestimmten Situationen zu ärgern oder verbissen zu reagieren, sollte man einfach lachen. Das hebt die Stimmung und man wird lockerer.“ Erst vor Kurzem habe sie den Tipp einer anderen Teilnehmerin beherzigt und die Wartezeit an den roten Ampeln einfach weggelacht. Nicht nur das Lachen lässt sich übrigens trainieren, sondern auch der Humor. Im Raum für Zeit in der Goethestraße im Steintor hat Sabine Heimes-Freesemann im April zum ersten Mal ihr Humor-Seminar angeboten, weitere Termine sollen folgen. Lachen könne man auch ohne Humor, sagt sie. Aber Humor



„Anstatt sich in bestimmten Situationen zu ärgern, sollte man lachen“, rät Agatha große Macke.



Sabine Heimes-Freesemann (Dritte von links) leitet Lachyogakurse wie hier in der Elternschule im Klinikum Mitte. Für 4. Mai lädt sie zum Lachen in den Bürgerpark ein.

FOTOS:
WALTER GERBRACHT

funktioniere nicht ohne die entsprechende Haltung. Beim Humor-Training setze man sich immer auch mit der eigenen Biografie auseinander. Es sei eine Mischung aus Information, Austausch, Unterhaltung und verschiedenen Techniken. Carmen Vogel, die mit dem Lachyoga eine viel zu ernste Lebensphase überwunden hat, gefällt der Mix aus Praxis und Theorie. Die Übungen könne man leicht in den Alltag integrieren, sagt die Schwachhauserin.

Eine gute Schnuppermöglichkeit bietet sich am Sonntag, 4. Mai, dem Weltlachttag. Dann wird im Bürgerpark am Marcusbrunnen gemeinsam herzlich gelacht. 2013 seien über 80 Leute da gewesen, sagt Sabine Heimes-Freesemann und hofft auch in diesem Jahr auf sonniges Wetter. Wem es

sonst eher zum Joggen in den Park zieht, dem gibt sie einen Rat: Am Weltlachttag einfach mal die Laufschuhe zu Hause stehen lassen. Denn drei Minuten lachen wirke wie 15 Minuten Joggen.

Weltlachttag am Marcusbrunnen im Bürgerpark: Sonntag, 4. Mai, 13.30 bis 14.30 Uhr. Teilnahme gratis. Offene Lachgruppe, donnerstags, 17 bis 18 Uhr, Elternschule im Klinikum Mitte, Raum 141, St. Jürgen-Straße 1. Fünferkarte 40 Euro. Lachyoga für krebserkrankte Frauen und Angehörige, ebenfalls dort. Lachyoga-Kurse in der Neustadt, im SOS-Kinderdorf-Zentrum, Friedrich-Ebert-Straße 101. Weitere Infos unter Telefon 69644307, info@lachschole-bremen.de oder auf <http://www.lachschole-bremen.de>.