

Haha! Das Zwerchfell reizen, bis es platzt

Lach-Yoga gilt als Therapie und echter Schenkelklopfer / Besucher konnten im Bürgerzentrum Humor freien Lauf lassen

Von unserem Redaktionsmitglied
Oliver Hillinger

Waiblingen. Ein echter Lacherfolg war der Lach-Yoga-Workshop des Unternehmerinnen-Netzwerks Rockwerk am Montagabend im Bürgerzentrum. Die drei Dutzend Besucherinnen kringelten sich, prusteten los oder lachten sich mal richtig ins Fäustchen - und alles der Gesundheit zuliebe.

„Stellen Sie sich vor: Sie haben ein Handy in der Hand.“ Doris Ehret-Wemmer formt aus ihrer Hand einen Telefonhörer, hält sich den Daumen Richtung Ohr, den kleinen Finger an den Mund. Sieht recht lustig aus, die ersten Besucherinnen prusten schon los. „Und Sie erzählen jemandem, dass Sie gerade auf einem Lachworkshop sind.“ Das Kichern wird lauter, als es einige ihr nachmachen. „Denken Sie daran, durch den Raum zu gehen. Denken Sie an den Blickkontakt.“ Doris Ehret-Wemmer hält sich ihr imaginäres Handy ans Ohr, geht in die Knie, biegt sich nach hinten, und lacht mit einem Mal laut los. Von einem Moment zum anderen versinkt der Nebenraum der Remstalstuben im Bürgerzentrum in einem Meer von Gelächter. Die Besucherinnen laufen quer durcheinander, sehen sich in die Augen und lachen, was das Zeug hält. Manche drehen kleine Pirouetten, schnappen nach Luft. Andere lassen sich treiben im Gewimmel, wandern von einem Augenpaar zum nächsten, angetrieben vom eigenen Zwerchfell. Ein, zwei Minuten lang, bis Doris Ehret-Wemmer in die Hände klatscht, und alle dreimal im Chor rufen: „Ho-Ho, Hahaha!“ Danach die Lunge auspumpen, tief Luft holen, Wärme in sich spüren. So geht Lach-Yoga.

Die Japaner betreiben das morgens vor der Arbeit: Bevor sie ans Fließband gehen, setzen sie sich erst einmal in Grüppchen zusammen und lachen los. Einfach so, aus vollem Bauch, bis die Tränen aus den schmalen Augen kullern. Als Doris Ehret-Wemmer das zum ersten Mal im Fernsehen sah, fand sie das ziemlich



komisch. Heute nennt sie sich Lach-Yoga-Therapeutin und bietet ihre Dienste im ganzen Land an. Ganze Belegschaften können bei ihr zum Lachen kommen, für ein paar Stunden oder ein ganzes Wochenende. Und das ohne einen einzigen Witz. „Wir lachen miteinander, nicht übereinander. Und wenn, dann nur über uns selbst“, sagt Ehret-Wemmer.

Am Ende langt ein schiefer Gedanke

Am Anfang ist das für den Besucher seltsam: Die ersten Lacher klingen zum Teil recht bemüht und „Ho-Ho“ gemeinsam im Chor zu rufen, muss sich von außen vor der Türe sehr seltsam anhören. Für die Sache an sich jedoch ist das kein Fehler, denn die Gruppe hat die Lacher auf ihrer Seite: Der Anblick von Prustenden, die kaum noch Luft bekommen, ist ansteckend. Immer leichter vibriert das Zwerchfell. Am Ende reicht ein halbschiefer Gedanke, um fast in den Boden zu versinken. Lach-Yoga wird wissenschaftlich begleitet, von einem

Verband propagiert und ist inzwischen als Heilungschance anerkannt. Wer unter Schmerzen leidet, hat oft nicht viel zu lachen, sollte es aber. Zwerchfell-Lachen stimuliert den Muskeltonus und fördert die Verdauung, auch das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Das Gehirn sprudelt vor glücklichen Endorphinen, die Stresshormone reduzieren. Und mit den emotionalen Spannungen soll sich bei manchen Geplagten auch mal ein Perspektivwechsel ergeben. Auf dass man sich über die Sorgen eins lachen kann. Nach drei Stunden Lachübungen, nach Lach-Duschen, dem japanischen Reiskorn-Kichern, nach dem „Well-Done“-Gelächter und den Basstönen des lachenden Nikolaus', fühlt sich der Besucher warm, gut durchblutet und beseelt. „Bei den Lach-Yoga-Übungen steigt die Temperatur im Raum um fünf bis zehn Grad“, sagt Doris Ehret-Wemmer. „Inzwischen hat wohl jedes Deo versagt“ fügt sie hinzu. Hitzig pocht das Blut in den Wangen der Besucher, die aus dem warmen Bürgerzentrum in die kühle Nacht hinaustreten. Selten so gelacht.