# Wie man Lachen sogar lernen kann

## Mit der Lach-Yoga-Lehrerin Annette Augustin ist das ein Kinderspiel

*Lachen kann doch jeder. Es ist uns quasi in die Wiege gelegt. Kinder lachen über 300 Mal am Tag. Das ändert sich im Laufe des Lebens.*

*Von Annette Frühauf*

LEONBERG. „Erwachsene lachen nur noch zehn bis 15 Mal pro Tag", macht Lach-Yoga-Trainerin Annette Augustin den Teilnehmern des Lach-Kurses in Leonberg bewusst. Obwohl wohl jeder weiß, dass Lachen gesund ist. Tatsächlich ist es medizinisch bewiesen, dass beim Lachen sogenannte Glückshormone ausgeschüttet werden. Diese Endorphine wirken unter anderem entzündungshemmend und schmerzstillend. „Dabei unterscheidet der Körper nicht zwischen künstlichem und natürlichem Lachanfall", erklärt die Lach-Trainerin.

Dass der Alltag aber nicht immer zum Lachen ist, wissen die Kursteilnehmerinnen des Schnupperkurses ‚Lach Yoga' der Familienbildungsstätte Leonberg. Obwohl eine von ihnen schon ziemlich strahlt und bei der Vorstellungsrunde prompt erklärt: „Ich habe schon öfters Lach-Yoga gemacht und finde es toll." Dabei blicken ihre braunen Augen mit den fröhlichen Lachfältchen verschmitzt in die Runde. Die anderen Kursteilnehmer haben noch keine persönlichen Erfahrungen mit Lach-Yoga gemacht und sind gespannt.

Dann geht es auch schon los. Die erste Übung ist leicht: Alle laufen durcheinander, atmen ein und aus, klatschen in die eigenen Hände oder einen Vorbeikommenden ab und rufen laut „Hohoho" und „Hahaha". Danach wird gelobt: „Sehr gut! Sehr gut! Yeah!" Beim „Yeah!" springen die Teilnehmerinnen hoch und recken die Daumen nach oben. Das Lachen wirkt noch etwas verkrampft. Die Mundwinkel zeigen allerdings schon nach oben. Yoga-Lehrerin Annette Augustin sagt: „Das machen wir gleich nochmal und zwar auf Französisch." Gelacht wird schließlich überall auf der Welt. Am Ende heißt es jetzt: „Tres Bon! Tres bon! Tres bon! Und beim Springen rufen alle „Chérie". Niemand kann sich das Lachen mehr verkneifen und die Stimmung wird zunehmend gelöster.

Die Leonbergerin hat ihre Ausbildung in der Lachschule in Stuttgart absolviert und bei der "Global Laughter Conference 2017" in Frankfurt den indischen Arzt Madan Kataria getroffen. Kataria hat 1995 seinen ersten Lach-Club in Indien gegründet. Er gilt als Erfinder des Lach-Yoga, das immer populärer wird. Inzwischen soll es tausende von Lach-Clubs weltweit geben, die auch gerne von Senioren besucht werden. Senioren haben ein besonderes Bedürfnis nach emotionaler Fürsorge und Trost. Lach-Yoga hilft emotionale Bindungen aufzubauen und ist eine Möglichkeit Depressionen vorzubeugen.

*Die Lach-Yoga-Trainerin Annette Augustin lockt die Kursteilnehmer mit Übungen aus der Reserve* *Foto: red*

Die rund 100 Übungen des Lach-Gurus sind einfach und können im Stehen und oftmals sogar im Sitzen ausgeführt werden. Dabei werden Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga mit Lustigem verbunden, was zu unkontrollierten Heiterkeitsausbrüchen führen soll. Aber dazu braucht es Übung, denn auch Lachen will gelernt sein. Vor allem in einer Gesellschaft, in der alles noch schneller, noch besser und noch effektiver passieren soll. Fürs Lachen bleibt da kaum noch Zeit.

Annette Augustin macht ihre Lach-Workshop inzwischen auch in Unternehmen: „Bei meinem letzten Kurs waren ganz unterschiedliche Nationalitäten vertreten", erzählt die Yoga Lehrerin, die gerne und viel lacht und weiß: „Gemeinsames Lachen verbindet und fördert Teambildung." Doch auch als Lach-Trainerin ist sie sich sehr wohl bewusst, dass es im Leben auch Situationen gibt, die nicht zum Lachen sind. Dann ist es gut, wenn man auf Übungen zurückgreifen kann, die positiv stimmen. So wie den Sprung in die Heiterkeit.

Bei dieser Übung stehen alle im Kreis. In der Mitte befindet sich die ‚Heiterkeit'. Annette Augustin macht vor, wie es geht und springt in den Kreis. Dabei stößt sie kichernde und lachende Laute aus. „Es ist, als würde man etwas hinter sich lassen". Die Lachlaute stecken an, so dass die anfänglich gekünstelten Laute der Teilnehmer immer mehr wie ein befreiendes Lachen klingen. Die spielerischen Übungen reizen nicht nur zum Lachen, sondern aktivieren die Lachmuskulatur im gesamten Körper. Untersuchungen der Lach Forschung (Gelotologie) haben ergeben, dass dabei deutlich tiefer geatmet wird als sonst und die Körperzellen besser mit Sauerstoff versorgt werden. Das regt die Konzentration an. Um wieder zu Puste zu kommen, gibt es abschließend eine Entspannungsübung. Neben einem herzlichen Lachen gibt Annette Augustin jedem eine Karte mit der Erinnerung auf dem Weg: „Heute schon gelacht?".

**Hintergrund:**

- Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen (William James).
  Mehr zur Glücks- und Lachforschung:
  Lachen reduziert den Anteil an Stress-Hormonen und fördert die Ausschüttung von Glückshormonen. Die ausgeschütteten Endorphine sind Wohlfühl-Hormone und steigern Optimismus, Selbstvertrauen und Selbstwert.
  Lachen stärkt das Immunsystem, denn Lach Yoga verbesset schon nach kurzer Zeit die Immunabwehr.
  Lachen massiert die Verdauungsorgane und regt das Lymphsystem und die Durchblutung an. Die verbesserte Durchblutung sieht man auch im Gesicht - die Haut wird rosig und strahlt.
  Lach-Yoga und speziell Lach-Clubs bieten ein Netz an herzlichen sozialen Kontakten. Durch das gemeinsame Lachen werden soziale Kontakte gefördert. Quelle: Dr. Madan Kataria Handbuch für die Ausbildung zum zertifizierten Lach-Yoga-Leiter.

**Weiterführende Informationen**

- Europäischen Lachverband unter: www.lachverband.org
- Wissenschaftliches unter: www.humorcare.com
- Mehr zu Annette Augustin: www.zeitgefuehl-yoga.de
- Zur Familien-Bildungsstätte Leonberg e.V.: www.fbs-leonberg.de