



Von Katharina Platt

Reines Bauchgefühl: Unsere Volontärin Katharina Platt war beim Lach-Yoga und hat vor allem eins gelernt: Lachen ist harte Arbeit!

Neulich habe ich meinen Bauch befreit. Und ganz nebenbei mein Zwerchfell kennen gelernt. Ich war beim Lach-Yoga bei Frau Lechler. Eigentlich wollte ich nur bestens vorbereitet sein, für den Weltlachtag am 2. Mai, und jetzt kann ich sogar richtig atmen.

Entspannung, Körperbewusstsein und gute Laune verspricht das Konzept von Lach-Yoga- und Atemtrainerin Corinna Maria Lechler. Dinge, die ich gut gebrauchen kann.

Hinterm Offenbacher Wilhelmplatz wird gelacht. In einem kleinen Raum mit Schaufenster warten schon die anderen Teilnehmerinnen. Sie alle haben weite Klamotten an, und ich beneide sie um die kuscheligen Hosen und bequemen Shirts. Zur Begrüßung gibt es weiche, gestrickte Ringelsocken. Toll, denke ich. Wie bei Oma. Außerdem passen sie prima zu meinem Pullover.

Bevor es los geht, verteilen wir uns in dem hellen Zimmerchen. Ich vermeide es, mich vor den großen Spiegel zu platzieren. Nur ungern möchte ich mir dabei zu sehen, wie ich alberne Grimassen schneide oder in hemmungsloses Gelächter verfallende.

Infos zum Lach-Yoga gibt es bei „Lachen mit Lechler“ in der Wilhelmstraße 22, unter ☎069/80909498 oder unter www.mehr-lachen.de

Für Entspannung sorgen auch Kurse von Entspannungspädagogin Roswitha Gutbier unter der gleichen Adresse.

Bevor wir loslachen, wird geatmet. Ausgeatmet. „Einatmen ist gar nicht nötig“, erklärt Corinna Maria Lechler. „Wenn man den Bauch locker lässt, kann man immer wieder aufs Neue ausatmen.“ Bei mir klappt das nicht. Einatmen ist sehr wohl nötig! Sonst schnappe ich nach Luft wie ein Fisch, dem das Wasser ausgegangen ist. Überhaupt stellt sich mein Bauch ganz schön an. Beim Einatmen zieht er sich ein, beim Ausatmen drückt er sich wie eine Kugel nach vorne. Dabei müsste es umgekehrt sein. Ich muss mich konzentrieren, damit es klappt. Während meine Kolleginnen gemütlich ihre Bäuche in den Raum strecken, fristet meine kleine Wampe ein Leben eingequetscht in einer viel zu engen Jeans. Den Oberbauch kann ich gerade so noch raus strecken. Gut geht es mir dabei. Einatmen, ausatmen, einatmen... Ein bisschen fühle ich mich, als wäre ich schwanger, als die Trainerin mir ihre Hände auf den Magen legt. „Und jetzt ausatmen!“, weist sie mich an. „Huh, huh, huh“, mache ich und fühle mich noch mehr wie kurz vor der Niederkunft. Es hilft nichts. Ich muss den obersten Knopf meiner Hose öffnen. Mhm. Das tut gut.

„Viele Menschen meinen, dass sie ihren Bauch nicht zeigen dürfen“, sagt Lechler. „Wir laufen mit eingezogenen Bäuchen durch die Gegend und vergessen zu atmen oder atmen nur bis in die Brust. Richtiges Atmen will gelernt sein.“ Aber das geht doch von ganz allein, denke ich. Falsch. „Kinder atmen richtig. Kinder halten auch nicht die Luft an. Und Kinder lachen mehr“, verrät die Expertin. Bis zu 300-mal am Tag. Erwach-



sene lachen nur etwa zehn Mal. Und dann auch nur sehr zögerlich. Wenn man älter wird, eignet man sich falsche Atemtechniken an.

Corinna Maria Lechler rät mir, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen. Das tue ich sonst nie.

Dann machen wir eine Übung im Knien. Wir stellen uns eine Kerze vor, die wir immer wieder auspusten. Dazwischen brauchen wir keine Luft holen, müssen nur unseren Bauch entspannen. Pff, pff, pff. Machen wir. Und ich kann's! Mein Bauch ist lo-

Atem- und Lach-Yoga-trainerin Corinna Maria Lechler betreibt das Studio „Lachen mit Lechler“ in Offenbach. Fotos: Hoven

cker, und ich muss nicht immer wieder einatmen. Mein Bauch ist ein Blasebalg. Wenn er Platz hat, kann er sich ganz schön gehen lassen. Ein witziges Gefühl. Dann lachen wir uns durch das Alphabet. „Ha, ha, ha, he, he, he, hi, hi, hi“, schallt es durch den Raum. Die Yoga-trainerin weiß genau, worauf es ankommt. „Bewegt eure Gesichtsmuskulatur!“ In unseren Gesichtern ist Leben. Mundwinkel hoch, Mundwinkel runter. Und immer wieder lachen. Irgendwann lachen alle von ganz alleine, weil man sich frei fühlt und die Übungen trotz aller Ernsthaftigkeit, mit der ich zum Training gekommen bin, doch irgendwie albern wirken.

Claudia Brunmert und Ute Haase sind nicht zum ersten Mal dabei. „Ich bin jetzt viel freundlicher“, sagt Ute Haase. „Daruf reagieren die Menschen sehr positiv.“ Heute merkt sie ganz von alleine, wenn sie falsch atmet. „Viele kommen, weil sie Stress abbauen und sich entspannen möchten“, sagt Lechler. „Einige aber auch, weil sie einfach zu wenig lachen.“ Die Expertin orientiert sich an der Schule von Dr. Kataria. Es sei egal, ob man tatsächlich lachen muss oder ob man nur so tut als ob, so Lechler. Durch das Lach-Yoga wird das Zwerchfell aktiviert und gibt Informationen an das Gehirn weiter, die sagen „Mir geht es gut“. Es werden Endorphine ausgeschüttet, der Körper wird durchblutet und besser mit Sauerstoff versorgt, und die Organe rund um das Zwerchfell werden massiert.

Mein Zwerchfell kenne ich jetzt auch. Es hat mitgelacht und mir beim richtigen Ausatmen geholfen. Ich hoffe, es ist mir nicht böse, dass ich den Umfang meiner Jeanshose nach der Übungsstunde wieder verringert habe, aber sonst lache nicht ich, sondern meine Kollegen.

Zum Abschluss schmeißen wir das Lachmofa an. In den Tank füllen wir Lachgas und dann geht's los. „Ha, ha“ tönt es aus unseren Mündern. Das Mofa springt nicht an. „Ha, ha, ha.“ Schon wieder abgewürgt. Doch dann klappt's. „Ha, ha, ha, ha, ha...“, lachen wir und fahren auf unsrem lachenden Vehikel davon.