

Elf Tiger streifen lachend durch den Dschungel

Im Lachyogaclub Rupertiwinkel kann und soll man sich fallen lassen – Der Lachflash ist vorprogrammiert

Laufen. „Stellen wir uns Onkel Otto vor. Onkel Otto hat einen dicken Bauch und eine tiefe Stimme. Und jedes mal, wenn er lacht, wackelt sein dicker Bauch.“ Robert legt sich die Hände vor den Bauch und lacht tief. „Ho ho ho.“ Jetzt machen auch die anderen aus der Gruppe mit. „Ho ho ho.“ Elf Menschen gehen durch den Raum, halten sich den Bauch und lachen wie der Weihnachtsmann. Es dauert nicht lange, dann muss eine der Frauen kichern. Es ist ein Treffen des Lachyogaclubs Rupertiwinkel.

Das Prinzip von Lachyoga ist einfach. Der indische Arzt Dr. Madan Kataria geht davon aus, dass der Körper nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen unterscheiden kann. Deshalb wird das Lachen einfach so lange simuliert, bis es automatisch in ein echtes übergeht. Lachyoga ermöglicht es einem erwachsenen Menschen zu lachen, ohne bewusst zu denken. Der Intellekt hemmt das natürliche Lachen, sagt Dr. Kataria.

Von dieser Theorie ist auch Robert Meisner überzeugt. Der Fridolfinger ist immer auf der Suche nach etwas Neuem. Im Sommer letzten Jahres besuchte er einen historischen Vortrag in

Salzburg. Es war eine trockene Angelegenheit. An einer Infotafel stand geschrieben, was nach diesem Vortrag im selben Raum folgen sollte: Lachyoga. „Da war ich neugierig“, sagt er.

Heute leitet der Krankenpfleger und Gesundheitspraktiker den Lachyogaclub Rupertiwinkel. Aus Teisendorf, Burghausen und Freilassing fahren die Teilnehmer jeden zweiten Donnerstag nach Laufen, wo der 46-Jährige in einem ehemaligen Firmengebäude einen Raum gemietet hat.

„Very good, very good. Yeah!“

„Ha ha ho ho ho. Ha ha ho ho ho.“ Zum Aufwärmen geht's erst einmal langsam los. Robert klatscht rhythmisch in die Hände, und die Gruppe marschiert im Kreis. „Ha ha ho ho ho. Ha ha ho ho ho.“ Der erste muss schmunzeln, Robert freut's. „Very good, very good. Yeah!“ Ein Freudenschrei nach jeder Übung.

Die Gruppe wird lockerer, die Stimmung entspannter. Das Ziel von Lachyoga ist, dass jeder aus sich herausgeht, sich fallen lässt. Deshalb hat Robert eine harte Prüfung vorbereitet. Es geht in den Dschungel. „Wir sind Tiger, erheben unsere Pranken und durchstreifen unser Revier.“ Mit lautem, gefährlichem Lachen bahnen sich elf Tiger ihren Weg durch das Gestrüpp des Dschungels. Mit grimmigem Gesicht, die Hände in Angriffstel-



Einfach nur lustig: Der Lachyogaclub Rupertiwinkel trifft sich am morgigen Donnerstag wieder in Laufen. Vorne sitzt Robert Meisner. Foto: Agnes Lamminger

lung, streifen sie an Lianen vorbei. „Ha ha ha ha.“ Das Lachen kommt tief aus dem Bauch heraus. Es dauert nicht lange, dann

Selbstvergessen

lachen die Tiger aus vollem Hals. Eine kurze Verschnaufpause, dann legt Robert Musik

auf. Dschungelmusik. Aus den Tigern sind wieder Menschen geworden und sie tanzen selbstvergessen durch den Raum. „Ha ha ho ho ho.“ Jeder hat seinen eigenen Rhythmus, manch einer schließt die Augen, hebt die Arme gen Himmel.

Um wieder herunterzukommen, legt sich die Gruppe auf den Boden. Elf Menschen bilden

ein Geflecht, bei dem jeder seinen Kopf auf den Bauch eines anderen bettet. Der Lachflash ist vorprogrammiert. Sich fallen zu lassen ist nicht leicht, aber es macht Spaß. Jeder kann so sein, wie er ist. Hier macht sich keiner lächerlich.

Agnes Lamminger

Alle zwei Wochen

Der Lachyogaclub Rupertiwinkel trifft sich alle zwei Wochen am Donnerstag. Die nächsten Termine sind am morgigen Donnerstag sowie am 5. und 19. Juli, jeweils um 19.30 Uhr in der Bahnhofstraße 28. Im August und September ist Sommerpause.

Mitmachen kann jeder, die Treffen sind kostenlos. Robert Meisner bittet lediglich um einen kleinen Beitrag für die Raummiete. Er erteilt auch nähere Informationen unter der Telefonnummer 08684/9685617 oder unter der E-Mail-Adresse Robert.S.Meisner@t-online.de.

100 Muskeln lassen uns lachen

Die Tendenz sinkt mit jedem Lebensjahr: Während Kinder aus purer Lebensfreude 300 mal pro Tag lachen, schafft es ein durchschnittlicher Erwachsener nur mehr auf 15 müde Lacher. Ernst bestimmt das Leben. Viele Deutsche leiden

an Kraftlosigkeit, Depressionen, Angststörungen und sehen keinen Sinn im Leben.

Die Gelotologie beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem Thema Lachen. Forscher haben herausgefunden, dass im Lachen großes Potenzial steckt.

Dabei treten mehr als 100 Muskeln in Aktion, verbrauchte Luft wird aus der Lunge herausgeschleudert, das Herzkreislaufsystem kommt auf Trab, die Verdauung wird angeregt, Schmerzen gedämpft, Stress abgebaut.