

„Der größte Freund des Glücks“

Ein Wahl-Oberbayer gibt der Leichtigkeit des Seins ihren Raum

„Lachen ist gesund“ und „Lachen ist die beste Medizin“ sind Sprichwörter, die wohl jeder schon einmal gehört hat bzw. vielleicht sogar seit seiner Kindheit kennt. Robert Meisner aus Pietling bei Fridolfing hat die Heiterkeitsäußerung quasi zu seinem Lebensinhalt gemacht und in dem Zusammenhang schon zwölf Clubs gegründet. Der Schlüsselbegriff hierzu lautet „Lach-Yoga“. Und die Idee dahinter stammt – wie der Name schon vermuten lässt – ursprünglich aus Indien.

„Soweit musste ich aber nicht reisen, um die Methode kennen zu lernen“, erzählt der 53-Jährige. „Als geschichtlich interessierter Mensch besuchte ich vor einigen Jahren einen informativen aber ziemlich trockenen Vortrag in Salzburg zum Thema ‚Römische Straßen in Bayern‘. So ließ ich gedankenverloren meine Blicke schweifen und entdeckte an der Wand ein Poster mit der Aussage, dass der Lachclub Salzburg sich einmal in der Woche in dem Vortragsraum trifft – und das war zufällig am gleichen Tag. Ein ‚Lachclub‘? Mein Interesse war geweckt.“ Meisner blieb, nahm an der Veranstaltung teil

In die Methode „verliebt“

und „verliebte“ sich in die Methode, zusammen mit anderen Menschen ohne Grund zu lachen. So ließ er sich 2011 zum Trainer für Lachyoga ausbilden.

Die Methode wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Mit nur fünf Gleichgesinnten begann dieser sein erstes Lachtraining. Inzwischen gibt es mehr als 6.000 Lachclubs in mehr als 100 Ländern, erklärt Robert Meisner. Lachen sei ein richtiger Gesundheitsbrunnen, führt er weiter aus. Es stärke nachweislich das Immunsystem, Glückshormone würden freigesetzt, die Muskulatur lockere sich, aufgestaute Emotionen lösten sich, belastende Gedanken und Stress verschwänden. „Beim Lachyoga kann man Stress einfach weg-

lachen“, ist er überzeugt. „Der Kreislauf kommt in Schwung und die Atmung vertieft sich, die Verdauung wird angeregt, Schmerzen werden gedämpft. Zehn Minuten herzhaft lachen ist genauso gesund wie 30 Minuten Joggen. Beim Lachyoga, das aus unzähligen verschiedenen Übungen besteht, werden über 300 Muskeln im Körper beansprucht. Dabei hat die Methode aber mit albernem Spielchen nichts zu tun“, ist Meisner überzeugt. Es sei vielmehr eine Kombination aus Lachsilben wie „ho-ho, haha“, Klatsch-, Dehn- und Atemübungen sowie Pantomime. „Das alles verhilft einem, in eine heitere Grundstimmung zu kommen“ sagt er. Denn „wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Für ihn steht fest: „Lachen ist der größte Feind des Stress‘ und der größte Freund des Glücks“.

Geboren wurde der Pietlinger vor 53 Jahren im Banat. „Zu meiner Überraschung bin ich in einem Dorf im Westen des damals noch kommunistisch beherrschten Rumä-

nien auf diesem Planeten angekommen. Ich bin nicht unglücklich mit meinem Geburtsort, es hat alles seinen Sinn und ich habe viel gelernt, auch in einer Diktatur“. Mit 25 Jahren korrigiert er jedoch die ‚Fehlhandlung‘, wie er es humorvoll ausdrückt, und ‚beamt‘ sich nach Bayern. „Nachdem ich mich als Forsttechniker fast zehn Jahre lang mit Tieren und Pflanzen beschäftigt hatte, reizten mich neue Herausforderungen, erzählt er. „So wechselte ich über auf die Pflege von humanoiden Wesen. Als Krankenpfleger und Gesundheitspraktiker konnte ich beide Facetten des menschlichen Leidens und Genesens erfahren. Ich entdeckte für mich als eine der wichtigsten Aufgaben, Menschen zu motivieren, sie zu neuem Lebensmut zu bewegen – mit ihnen eine neue Lebensqualität aufzubauen.“

Bei Meisners Tätigkeit als Gesundheitspraktiker wird auch der Bezug zum Lachyoga ersichtlich. Denn es geht dabei um Angebote, die einfach Wohlbefinden vermitteln. Fitness, besondere Naturerfahrungen oder neue kreative Anreize gehören dazu. Anwender aus diesen Bereichen geben den Menschen „Nahrung“ für Herz, Geist und Seele. Die Zielsetzung liegt auf Wohlbefinden, auf Energieausgleich und Vitalisieren. In einem anderen Teilbereich geht es darum, sinnli-

ches Erleben mit Themen oder mit offenen assoziativen Erfahrungen zu verbinden. Die Zielorientierung ist damit von der Wellnesserfahrung deutlich unterschieden. Kompetenzen für das Arbeiten mit inneren Bildern, mit Beratungsgesprächen usw. sind erforderlich. Im Prinzip können alle Methoden als Selbsterfahrung genutzt werden, wenn Themen, inneres Erleben und das Entwickeln von neuen inneren Haltungen Ziel der Arbeit ist. Dazu gehört auch die Qualifizierung zum/r Lachyoga-Leiter/in. Robert Meisner wollte nach der Ausbildung zum Lachyoga-Trainer unbedingt die nächste Stufe erreichen. „2013 kam Dr. Kataria nach Deutschland und so konnte ich diesen wundervollen

Wundervoller Mensch

Menschen, der auch schon für den Friedensnobelpreis nominiert wurde, kennenlernen, um bei ihm die Qualifikation ‚Laughter Yoga Teacher‘ und ‚Laughter Ambassador‘ zu erhalten“, erläutert er.

Wie sehen die Zukunftspläne des Pietlinger Lach-Yogis aus? Sein Credo lautet „Jedem Dorf sein Lachclub“. Er möchte mehr Lachtrainer in Bayern ausbilden und weitere Clubs gründen, damit im Alltag oder am Arbeitsplatz mehr gelacht wird, dem Humor und der Leichtigkeit des Seins mehr Raum gegeben wird. Außerdem möchte er gerne seine Buchprojekte zu heimatkundlichen Themen fertigstellen und einen Verlag dazu finden. Und nebenbei noch Zeit erübrigen können für vielfältige Interessen wie Reisen, Wandern, mit Gruppen die Natur „neu“ entdecken, Kraftplätze erkunden, Lesen, Sagen sammeln, mit Bäumen und Steinen kommunizieren.

Lutz A. Kilian



Foto: Meisner