

Gar nicht lächerlich

Im Lachklub lernen Springer, wie sie humorvoller, warmherziger und fitter werden

VON ANNEGRET
BRINKMANN-THIES

Springe. Dass Lachen gesund ist, sagt schon der Volksmund. Aber weiß der auch, dass das Lachen trainiert werden kann? Unter der Leitung der Lachyogaleiterin Jola Horschig stimmen die Teilnehmer des „Springer Lachklubs“ in der Bahnhofstraße jede Woche ein mitreißendes Gelächter an.

„Werft Euren Stress in die Mülltonne“, fordert Horschig die Besucher auf. Die streifen daraufhin pantomimisch ihre seelische Last ab, machen Dehn-, Klatsch- und Atemübungen. Immer wieder begleitet der Schlachtruf der Lachyogi die Übungsstunde: „Haha, ho-ho, sehr gut, yeah“, feuern sich Teilnehmer gegenseitig an, und ihr Lachen wird dabei lauter und fröhlicher.

Doch man braucht kein Spaßvogel zu sein, um ein Lachyogi zu werden. Zunächst wird nämlich ein künstliches Lachen trainiert, später wird es immer freier und unwillkürlicher. Dazu dienen unter anderem die Übungen. „Stellt euch vor, ihr geht über einen Laufsteg“, schlägt Horschig vor. Bejubelt von den anderen stolzieren die Lachyogis über den imaginären Steg – einige mit einem strahlenden Lächeln, andere mit einem lauten Lachen.

„Beim Lachen werden mehr Muskeln benötigt als beim Joggen“, berichtet Horschig von den positiven Eigenschaften. Zudem erhöhe sich die Sauerstoffaufnahme, das Immunsys-



Lachen ist ansteckend – und gar nicht schwer zu trainieren: Beim „Lachyoga“ lernen die Teilnehmer, wie sie mit pantomimischem Spiel gute Launen verbreiten.

Brinkmann-
Thies

tem werde gestärkt und körpereigene Antischmerzmittel freigesetzt.

Die Lachyogis wissen noch mehr gute Gründe, warum sie beim Lachklub mitmachen: Durch die Übungen werde man

humorvoller, warmherziger und bekomme eine positive Ausstrahlung, berichten sie übereinstimmend.

Doch Lachen ist auch anstrengend. Und so legt Leiterin Horschig nach etwa 40 Minu-

ten eine kurze Pause ein, bevor sich die Teilnehmer in eine entspannende Meditationsphase begeben – aber nicht, ohne sich vorher noch einmal ausgiebig miteinander gefreut zu haben.

■ Der Lachklub ist öffent-

lich. Interessierte können sich unter ☎ 05041/ 802776 oder per E-mail an info@jola-horschig.de anmelden. Die Mitglieder treffen sich montags (außer in den Schulferien) um 19 Uhr in der Bahnhofstraße 2.