



Lachyogi Sandra Lüttmann erklärt, warum Lachyoga alles andere als albern ist.

Lachyoga – ist das nicht albern?

Vier Fragen an Lachyogi Sandra Lüttmann

SAERBECK. Nach Hatha-Yoga, Yoga auf dem Stuhl und sogar Yoga für Kerle beim Kolping-Bildungswerk gibt es im Dorf seit neuestem auch Lachyoga. Wir befragten Lachyogi Sandra Lüttmann.

Lachyoga – ist das nicht sehr albern?

Sandra Lüttmann: (lacht) Ja, und zwar aus vollem Ernst! Es ist schon seit lange wissenschaftlich bestätigt, dass Lachen den Menschen gut tut: Endorphine, Immunsystem, Stressabbau, Schmerzmilderung, sogar der Herzkreislauf wird stark angeregt. Weil zivilisierte Erwachsene aber selten lachen und dann auch nur wenige Sekunden lang, hat ein Internist das Lachyoga erfunden. Das war vor 20 Jahren, mittlerweile gibt es weltweit über 6000 Lachclubs, selbst in Osnabrück und Münster gibt es mehrere.

Was ist Lachyoga eigentlich? Wird da tatsächlich Yoga gemacht?

Lüttmann: Jein. Wir machen keine Asanas, also die Haltungen, aber wir machen Atemübungen und gelegentlich Meditationen. Letztlich ist Lachen nichts anderes als ein rhythmisches Ausatmen und weil dabei der Körper stark aktiviert wird und das Zwerchfell ordentlich zu arbeiten bekommt, werden zwischendrin Atemübungen gemacht, um sich wieder zu beruhigen. Eine typische Lachübung für den Anfang ist das Begrüßungslachen: die Lachyogis gehen herum, begrüßen sich mit einem Händeschütteln und lachen sich dabei an.

Ist das denn ein echtes Lachen?

Lüttmann: Das ist egal, unser Körper unterscheidet nicht zwischen Lachen über einen Witz, spontanes Lachen oder Lachübung. Im Lachyoga gilt: „Fake it until you make it“, zuerst ist es noch geschauspielert, aber dann springt der Funke über und das Lachen bricht hervor. Der Vorteil beim Lachyoga ist halt, dass man viel und vor allem lange lacht.

Man kennt Sie im Dorf durch Ihr „Wiebke – Fit in XXL“ und Bauchtanz bieten Sie auch an – wie passt Lachyoga dazu?

Lüttmann: Ich habe lange als Kind und dann während des Studiums klassisches Hatha-Yoga gemacht, daher war Yoga schon länger ein Teil meines Lebens. Lachyoga und Improvisationstanz haben gemein, dass es hier im ersten Schritt um das Ausschalten des inneren Kritikers geht, der einem immer sagt mach das nicht, das ist nicht gut genug, das ist albern. Erst wenn man sich davon befreit hat, kann man auch loslassen und wirklich kreativ sein. Mittlerweile nutze ich Lachyoga mit zunehmender Begeisterung in der Haltungsprävention: Die innere Haltung, also Gefühlswelt, Stress, Müdigkeit, prägt die äußere Haltung. Daher kann man Lachen gut mit Rückengymnastik koppeln, zumal es laut Forschern der Uni Münster für die tiefen Bauchmuskeln effektiver ist als Crunches – da geh ich doch lieber lachen! (lacht) Und vor der Arbeit ist es eine gute Alternative zum Kaffee. lü