

Heute schon gelacht?

Mein Name ist **Hans-Jörg Angele** (geb.1952), Diplommusikpädagoge und Lachyogatrainer. Meine Familie und ich leben in Herford (NRW) und im Oktober 2007 habe ich „das Lachen gelernt“ bei Gabriela Leppelt-Remmel in Hamburg.

Seitdem gebe ich es, so gut ich kann, hier in der Gegend weiter und habe schon viele mit dem Lachvirus infiziert:

der „**1.Herforder Lachyoga-Club**“ im Bürgerzentrum „Haus unter den Linden“, der „**1.Offene Lachyoga-Club Lage-Hörste**“ im „Haus des Gastes“ mit jeweils wöchentlichen Treffen sind Belege dafür.

Interessant ist die regelmäßige „**Lach-Arbeit**“ (*was für eine Wortkreation!*) mit Patienten in verschiedenen **Reha-Kliniken**: immer wieder neue Teilnehmer und immer wieder dieses spürbare „Aha-Erlebnis“ bei ihnen, wenn die ersten Hemmungen überwunden sind und alle befreit und locker lachen und dann Freude, Wohlbefinden und Interesse wachsen. Und für einen selbst immer wieder motivierend!

Und wenn dann am Ende der Lachyogastunde die Frau von einem teilnehmenden Ehepaar (ca. um die 60 Jahre alt) mir laut zuruft und dabei auf ihren Mann zeigt: „Können Sie **den** nicht mal in die Lehre nehmen?“, gibt es kein Halten mehr...



Lachyoga in der Reha-Klinik

Natürlich muss man auch immer mal damit rechnen, dass jemand sagt: „Nee, das ist nichts für mich“ und geht.

So geschehen bei einem Pärchen, schätzungsweise um die 30. Die Partnerin ist geliebt, aber er hatte wohl Entertainment und leichte Unterhaltung erwartet und sollte nun stattdessen selbst aktiv werden.

Weiterlachen und locker bleiben – jeder ist für sich und seine Gesundheit selbst verantwortlich; und wenn er seinen positiven Kick z.B. beim Hatha Yoga, beim Sport, Radfahren, beim Tanzen oder was auch immer bekommt, dann ist es doch auch o.k. Hauptsache, man findet „seins“!

Einige Tage später treffe ich das Pärchen wieder in der Klinik und er ruft mir schon von weitem ein nicht bösesartiges, aber doch provozierendes „Ho-ho ha-ha-ha“ entgegen. Was er aber nicht bedacht hatte, war sein Bonbon, das er gerade lutschte. Es flog ihm in hohem Bogen aus dem Mund und das Ergebnis war, dass er auf allen Vieren vor uns auf dem Boden herumrutschte, um es wieder zu finden.

Und wir hatten alle was zum Lachen – er auch.

Eine spezielle aber auch dankbare Aufgabe ist das **Lachen mit Behinderten**; betreut von der „Lebenshilfe Herford“. Fingerspitzengefühl und volle Aufmerksamkeit sind dabei gefordert. Und man hat sehr dankbare Teilnehmer. Ich war wirklich tief berührt, als eine Teilnehmerin, die aufgrund ihrer Einschränkung nicht alle Übungen mitmachen konnte, mir - von sich aus und ohne Hilfe - ein selbst gemaltes Bild als Dankeschön überreichte.



Danke

Schön ist, dass das Gesundheitsmanagement der **Universität Bielefeld** in 2008 einen Lachyoga-Kurs für die Mitarbeiter ins Programm aufgenommen hat und erste Vorabsprachen - nach dem „Qualitätscheck“ durch die Teilnehmer - dasselbe für 2009 erwarten lassen.

Weniger schön dagegen, wenn ein Professor – von einer Lachyogateilnehmerin eingeladen, doch auch einmal mitzukommen, antwortet: „Ach, lass mich doch mit diesem esoterischen Quatsch in Ruhe.“

Darüber könnte man nun natürlich lange diskutieren oder eine Abhandlung schreiben, aber „Insider“ wissen, worum es geht; also lassen wir das einfach mal so stehen...

Unsere Erkenntnis: auch Professoren können immer noch etwas dazulernen... hi-hi-hi!

Für mich ist immer wieder erstaunlich, dass die meisten Menschen noch nichts vom Lachyoga gehört haben und noch eine so große Unkenntnis darüber herrscht.

Das schreit geradezu nach unseren Lachaktivitäten!

Natürlich läuft nicht immer alles glatt; z. T. gab und gibt es falsche Erwartungshaltungen, z.T. fehlen Engagement und Unterstützung durch die veranstaltenden Einrichtungen, die Medien werden nicht informiert usw. und dann reibt man sich verwundert die Augen, dass die Angebote nicht nachgefragt werden....

Damit müssen wir leben, darüber lachen unddran bleiben!

Wichtig ist es meiner Meinung nach, immer wieder mit den **Medien** zu arbeiten, um Interessenten zu erreichen. Das dabei dann auch folgendes herauskommen kann nehme ich gern in Kauf. Eigentlich sehe ich ja so aus:



Die „Neue Westfälische“ hat es geschafft, mich so zu fotografieren:



Von Susanne Heidel, Lachyogatrainerin in Bielefeld, hatte ich die Idee zu einem Lachyoga-Spaziergang anlässlich des Weltlachtages 2008 übernommen. Es war ein guter Erfolg und so wird es in diesem Jahr dann also im Mai den **„2. Herforder Lachyoga-Spaziergang“** mit hoffentlich noch mehr Teilnehmern geben.



Positiv ist auch, dass die Zahl von gesundheitsorientierten Vereinen wächst, die sich **Vorträge** über Lachyoga und den damit zusammenhängenden gesundheitlichen Effekten wünschen (z.B. Biochemische Vereine, Gesundheits-Fördervereine u.ä.). Oft ist hier einfach nur ein eigenes Angebot, ein Hinweisen auf das Lachyoga vonnöten.

Was ist für mich am Lachyoga nun so interessant und fesselnd?

Das ist zum einen, dass ich selber spüre, wie gut mir Lachyoga tut. Seit ich es betreibe kann ich sagen, dass sich für mich das Leben insgesamt „aufgehellt“ hat und ich lockerer, offener und natürlich fröhlicher geworden bin. Ich habe eindeutig an Lebensqualität gewonnen. Und was kann mehr von einer Sache überzeugen, als dass man selber die positiven gesundheitlichen Effekte spürt.

Zum anderen ist Lachyoga deswegen interessant, weil man darüber mit vielen anderen Wissensgebieten in Berührung kommt.

Wir verfahren in unseren Lachclubs so, dass der Trainer in jeder Stunde für etwa 10 bis 15 Minuten Wissenswertes rund um das Lachyoga vermittelt.

Vom **Lachyoga als Mittelpunkt** ausgehend berühren wir natürlich **Gesundheitsfragen** (Herz-Kreislauf-System, Atmung, Muskelentspannung, Immunsystem, Lachyoga vs. diverse Krankheiten wie Krebs, Fibromyalgie, Depressionen usw.).

Es gibt viele interessante Neuigkeiten aus der **Hirnforschung** (Neurotransmitter, Placebo-Effekt, beteiligte Hirnareale, positive Beeinflussung unserer Hirnentwicklung usw.), wissenschaftliche Erkenntnisse zu **Stress, Burn-out-Syndrom** usw. zu besprechen.

Dies Fragen führen uns dann auch weiter zu den **gesellschaftlichen Problemen** wie z.B. unserem Gesundheitssystem, unserer Arbeitswelt (Stressbericht 2008), dem Business-Lachyoga und Lachen am Arbeitsplatz vs. Mobbing und Überforderung.

Viel Interessantes kommt aus der **Glücksforschung** und der „**positiven Psychologie**“. Alles (und noch viel mehr wie z.B. **Yoga**, weitere **Entspannungstechniken** ...) sind für uns Ausgangspunkte für **positive Denkanstöße**.

Die Teilnehmer bekommen die jeweiligen Informationen (max. 1 – 2 Seiten) ausgedruckt zum Mitnehmen. Ich hoffe, es kommt nicht zu sehr „der Lehrer“ durch, aber die Teilnehmer sind immer sehr interessiert und nehmen alle Hinweise dankbar auf.

Für mich selbst ist es eine Art ständiger „Weiterbildung“.

Ich sehe diesen Teil der Stunde auch immer als eine Art **Lebenshilfe / Selbstcoaching** und versuche Denkanstöße und Hinweise für eine Verbesserung der Lebensqualität, für eine gesündere aktivere Lebensweise zu geben.

Also Lachyoga ist mehr als nur einmal die Woche 1 Stunde Lachen –

Lachyoga ist eine Lebenseinstellung!



Meine 3 besten Buchtipps:

1. Heiner Uber / André Steiner - Lach dich locker

So lachen Sie sich erfolgreich, glücklich und gesund

2. Manfred Geier - Worüber kluge Menschen lachen

Kleine Philosophie des Humors

3. Lutz Schwäbisch / Martin R. Siems - Selbstentfaltung durch Meditation

Eine praktische Anleitung

Hans – Jörg Angele

Lachyogatrainner mit Zertifikat „Dr.Kataria’s School of Laughter Yoga“

Diplom-Musikpädagoge

Tel. 05221 – 93 93 94

fitlachen@gmx.de

www.fit-lachen.de