



Nur ein kleines Späßchen: Welche lachenden Augen gehören zu welchem lachenden Mund? Gehören A und 4 zusammen oder D und 1 oder B und 6? Kleiner Tipp: Unsere Prominenten heißen Herzogin Catherine (kurz Kate), Heidi Klum, Magdalena Neuner, Helmut Schmidt, Markus Söder und Jürgen Klopp. Die Auflösung finden Sie rechts unten auf der Seite. Fotos (6): dpa

Ho-ho-Hahaha

Gesundheit Lachen hilft, sagt jeder. Erst mal grundsätzlich, in allen Lebenslagen. Aber auch als Medizin. Zum Beispiel bei Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden. Manche sagen, Lachen kann man richtig lernen. Etwa in einem Lachyoga-Seminar. Na dann nichts wie los

VON FREDDY SCHISLER

Gräfelng An diesem Vormittag hängen die Wolken besonders dunkel am Himmel und bilden für die Sonne eine unüberwindbare Wand. Es ist eine wenig attraktive Gegend hier in Gräfelng bei München, nahe der A96. Ein Industriegebiet, wo die Häuser keine spitzen Dächer tragen, sondern oben flach sind. Funktionale Plattenbauten, nichts fürs Auge. Für die Ohren schon eher, zumindest an diesem Tag. Aus einem der Gebäude dringt Lachen heraus. Schallendes Gelächter sogar.

Drinnen ein, na ja, zunächst etwas gewöhnungsbedürftiges Bild: Mehrere Frauen und Männer bilden einen Kreis, indem sie sich an den Händen fassen. Atmen tief ein, wieder aus und beginnen herzhaft zu lachen. Auf Kommando eines Mannes, der Christoph Emmelmann heißt und selbst dann einen heiteren Gesichtsausdruck hat, wenn er nicht lacht. Dieser Emmelmann verlangt eigentümliche Dinge von seinen Seminarteilnehmern. Sie müssen ihre Leber erst massieren, dann kräftig schütteln, um, wie er sagt, die Läuse auf den Boden fallen zu lassen. Schließlich trampeln die Frauen und Männer die kleinen, ungebeten Gäste mit einem lauten Lachen imaginär auf dem Fußboden zu Tode.

Willkommen beim Lachyoga der 1. Münchner Lachschule. Emmelmann feiert in diesem Jahr ein Jubiläum. Vor zehn Jahren beschloss der 51-jährige Münchner, das Lachen zum Beruf zu machen. Er belegte Kurse, ließ sich zum Lachtrainer ausbilden, trat dem Verband der deutschen Lachyoga-Therapeuten bei und gründete die erste Lachschule Deutschlands mit eigenem Ausbildungssystem in München.

Eine lächerliche Idee, ein lächerlicher Beruf? Ganz und gar nicht, behauptet Christoph Emmelmann und erinnert an Studien deutscher Krankenkassen. Die besagen, dass beispielsweise psychische Erkrankungen bei den Fehlzeiten von Arbeitnehmern immer stärker ins Gewicht fallen. Einige Unternehmen

versuchen gegenzusteuern, bieten Kurse und allerlei andere Maßnahmen an. Eine davon ist, Christoph Emmelmann zu verpflichten.

Nur: Was soll befohlenes Lachen oder die Nummer mit den Läusen bewirken? Darauf gibt es zunächst Standardantworten. Wie: „Lachen ist gesund“ oder „Lachen stärkt das Immunsystem“. Emmelmann sagt aber auch, dass Lachyoga-Übungen

„Humorvolle Menschen leben gesünder und sind weniger krank.“

Christoph Emmelmann, 51, aus München

die Koordination fördern könnten, dass so beide Gehirnhälften (die linke ist mehr für klare Strukturen zuständig, die rechte für das kreative Potenzial) trainiert würden. Dass man Atemtechniken erlerne und Denkblockaden aufbreche. „Humorvolle Menschen“, sagt Christoph Emmelmann, „leben gesünder und sind weniger krank.“ Daran glaubt er, auch wegen seiner eigenen Geschichte. Hinter ihm liegt ein Lebensabschnitt, der von ähnlich dunklen Wolken begleitet war, wie

sie sich an diesem Vormittag über Gräfelng legen. Ein Rückblick.

Urlaub? Emmelmann hat das nicht gebraucht. Erholungswochenende? Emmelmann hat sich das nicht leisten können. Am Abend ins Kino gehen? Firlanz, er hatte Besseres zu tun. Über zehn Jahre ist es her, als dieser Emmelmann, gelernter Bauschlosser, Betriebswirt und Inhaber mehrerer Firmen, ein rastloses Leben führte. Immer auf Achse für seine Unternehmen, immer unter Strom, immer vom finanziellen Erfolg besessen. Emmelmann, der Global Player. Und er fand sich toll bei diesem Spiel, sagt er.

Eines Tages war der Bogen überspannt. Es folgte der Zusammenbruch. Privat (seine Frau ließ sich von ihm scheiden), geschäftlich (Insolvenz), körperlich (schwere Herzoperation). Der einstige Shootingstar stand vor dem finanziellen Ruin und wohnte als Arbeitsloser wochenlang in einem kleinen Zelt am Ammersee. Vom Global Player war nichts mehr übrig.

Emmelmann ist nach dem Absturz wieder auf die Beine gekommen. Er lernte neu zu leben, zu lachen, sich zu freuen. Heute ist er Lachtrainer, Buchautor und Therapeut. Lachen als Mittel, das Immunsys-

tem zu stärken. Lachen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. So sieht er das.

Die Idee des Lachyogas kommt aus Indien und geht auf Madan Kataria zurück, einem praktischen Arzt und Yogalehrer aus Mumbai. Er verband einst Yogatechniken mit Lachübungen und entwickelte daraus eine Methode, die Menschen zum Lachen bringen soll. 1995 gründete er den ersten Lachklub in Indien. Inzwischen gibt es weltweit über 6000. Kataria versuchte vor allem auf wissenschaftlicher Basis zu argumentieren: Herzhaftes Lachen fördere die Durchblutung, so seine Erkenntnis, dämme Stresshormone und massiere innere Organe. Beim Lachyoga wird ohne Zuhilfenahme von Witzen gelacht, denn nach Katarias Theorie ist die Wirkung des Lachens unabhängig vom Grund des Lachens. Es sei daher nicht notwendig, Humor zu haben. Der Meister sagt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.“

Zurück nach Gräfelng. Norbert, 62, ist aus Sindelfingen angereist. Es ist sein zweiter Kurs seit dem Herz-

Der Lachtrainer: Christoph Emmelmann. Foto: privat

infarkt und der anschließenden Operation. Was eine schwere Zeit gewesen sei. Schmerzen, Atemnot, seelische Schiefelage. „Ich habe dem Tod ziemlich nah ins Auge geblick“, sagt Norbert. Aber er sagt auch: „Ich finde, es ist noch nicht die Zeit für mich, um zu gehen.“

Als er im Krankenhaus lag, bot Christoph Emmelmann dort Lachyoga-Stunden an. Norbert, ein eher

„Ich kann auch mal über jene Fehler lachen, die ich ohnehin nicht mehr rückgängig machen kann.“

Sonja, 45, aus Neu-Ulm

vorsichtiger Typ, fand das erst ziemlich lächerlich. Welch ein Hokuspokus. Weil ihn aber seine beiden Tischnachbarinnen beim Mittagessen dazu drängten, doch einfach mal beim Kurs vorbeizuschauen, sagte er schließlich zu.

Heute sagt er: „Mir hat es psychisch und körperlich einfach gutgetan.“ Die Hemmschwelle, laut herauszulachen, sagt Norbert, sei immer mehr gesunken. Wobei: Wenn er seine Übungen macht, bei denen er „Ho-ho-Hahaha“ ruft und

in die Hände klatscht, ist es ihm auch lieber, wenn niemand zu Hause ist.

Sonja, 45, wohnt in Neu-Ulm. Auch sie ist zum zweiten Mal in Gräfelng. „Vielleicht“, hofft sie, „kann ich diese Art von Yoga als Angebot in unserer Firma installieren.“ Noch ist sie dabei, ihren Chef von dieser Idee zu überzeugen. Der hat immerhin schon mal ein Seminar mit einem morgendlichen Lachyoga-Kurs bereichert. Einige waren begeistert, andere schüttelten verstört den Kopf und suchten bald das Weite. Sollte der Chef irgendwann Ja sagen, will Sonja selbst vorne stehen und die Gruppe anleiten.

Was sie bislang gelernt hat? „Ich sehe heute vieles lockerer im Leben“, sagt sie. „Ich kann auch mal über jene Fehler lachen, die ich ohnehin nicht mehr rückgängig machen kann.“ Und sie rege sich auch nicht mehr so sehr über ihre Mitmenschen auf. Über Kollegen oder über Nachbarn.

Die Kunst des Lachens und ihre heilende Kraft – es ist ein weiter Weg, modernen Krankheiten wie dem Burnout-Syndrom entgegenzutreten. Es gab freilich auch Zeiten, in denen derjenige, der lachte, hinterher nichts mehr zu lachen hatte. So galt heftiges, maßloses oder – einst vor allem den Frauen zugeschriebenes – töriches Lachen in manchen Kreisen des Früh- und Hochmittelalters als verwerflich. Und wurde entsprechend geahndet. Erst nach dem 13. Jahrhundert, als man unter anderem Schriften des griechischen Philosophen Aristoteles entdeckte, der von dem Wesensmerkmal des Menschen schrieb, bekam das Lachen allmählich eine positivere Bedeutung.

Heute, welch ein Trost, ist man da weiter. Und wenn man dafür seine Leber massieren muss.

Flotende Augen und Mänder gehören Helmut Schmidt, F3 Heidi Klum, D2 Herzogin Catherine, B1 Klopp, B4 Markus Söder, C9 Jürgen

Das kleine Lach-Lexikon

- **Animalisches** Auch manche Tiere können lachen. Eine Studie ergab, dass junge Menschenaffen genauso kitschig sind wie kleine Kinder. Bei Schimpansen klingt das allerdings völlig anders: Sie keuchen, statt zu lachen.
- **Droge** Humor aktiviert US-Forschern zufolge dieselbe Hirnregion wie Kokain und Geld.
- **Ernsthaftes 1** Die Wissenschaft vom Lachen heißt Gelotologie. Als ihr Begründer gilt der amerikanische Sozialwissenschaftler und Anthropologe Gregory Bateson.
- **Ernsthaftes 2** Menschen mit Gelotophobie haben krankhafte Angst, ausgelacht zu werden.

- **Firmenkultur** Auch Konzeme haben mittlerweile den Humor entdeckt und schicken ihre Mitarbeiter zu entsprechenden Seminaren. Lachübungen sollen lustvoll entspannen und Stress abbauen.
- **Ganzheitliches** Yoga und Lachen kombinierte der indische Arzt Madan Kataria. Zwei Minuten Lachen sind aus seiner Sicht so gesund wie 20 Minuten Joggen.
- **Häufigkeit** Lachforscher behaupten: Erwachsene bringen es nur auf schlappe 15 Lacher am Tag, bei Kindern sind es etwa 400. Eine weitere Erkenntnis ist: Lachen und Denken zugleich ist unmöglich.

- **Muskeln** Bei einem echten Lachen sind bis zu 80 Muskeln aktiv. Tut sich um die Augen herum nichts, ist die Fröhlichkeit nur vorgetauscht. Das entdeckte schon 1862 der französische Neurologe Guillaume Duchenne.
- **Vorgang** Beim Lachen wird die Atemmuskulatur unterbrochen. Durch ruckartige Bewegungen des Zwerchfells wird Atemluft aus der Lunge gestoßen.
- **Weltlachatag** Den gibt es natürlich auch – und zwar immer am ersten Sonntag im Mai.
- **Wirkung** Lachen entspannt, senkt den Blutdruck, bringt den Kreislauf auf Touren und regt Immunsystem und

- Verdauung an. Es werden Hormone ausgeschüttet, die das Schmerzempfinden dämpfen können.
- **Zitate** „Ein Tag, an dem man nicht lacht, ist ein verlorener Tag.“ (Komiker Charlie Chaplin) – „Die Menschen lachen am liebsten über Menschen, die nicht lachen.“ (Schauspielerin Diane Keaton) – „Hüten wir uns vor todernsten Politikern. Wir werden sonst nichts mehr zu lachen haben.“ (Ex-CDU-Politiker Norbert Blüm)
- **Zu guter Letzt** Es gibt Menschen, die wohnen sogar in Lachen. Das ist eine Gemeinde mit rund 1500 Einwohnern im Landkreis Unterallgäu. Es müssen glückliche Menschen sein. (dpa, AZ)

Haftpflicht & Vollkasko*

9,99 € pro Monat

ÜBERZEUGENDE ARGUMENTE!

MINI ONE

LEASINGANGEBOT UND MINI SMILE VERSICHERUNG

Ausstattung: 55 kW/75 PS, Salt-Paket, Klimaanlage, dynamische Stabilitätskontrolle, Bordcomputer, Sitzheizung, u.v.m.

Mtl. Versicherungsprämie: 9,99 €*

Mtl. Leasingrate: 189,01 €

Mtl. Gesamtleasingrate: 199,00 €

Fahrzeugpreis: 17.530,00 €

Leasingsonderzahlung: 999,00 €

Laufzeit: 36 Monate

Fahrleistung p. a.: 10.000 km

Kraftstoffverbrauch innerorts: 7,2 l/100 km, außerorts: 4,4 l/100 km, kombiniert: 5,4 l/100 km, CO₂-Emission komb.: 127 g/km, Energieeffizienzklasse: D.

Zzgl. 590,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung.

Ein Angebot der BMW Bank GmbH, Stand 09/2012.

* Die monatliche Versicherungsprämie für Kfz-Haftpflicht und Vollkasko ist gültig für MINI Neuzulassung bis Abschluss eines MINI SMILE Leasingvertrages bis 30.09.2012. Zulassung bis 31.01.2013. Vertragspartner und Risikoträger ist die ERGO Versicherung AG. Selbstbeteiligung: VK 1.000,00 EUR/TK 150,00 EUR. Wir vermitteln Finanzierungsverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Heidemannstr. 164, 80939 München.

Drexl + Ziegler GmbH & Co. KG
 Neusäß • Gersthofen • Günzburg
 Drexl + Ziegler GmbH & Co. KG
 Neusäß • Augsburger Str. 15-20 • Tel.: 0821 / 480 690
 Gersthofen • Seneffelderstr. 25 • Tel.: 0821 / 480 690
 Günzburg • Robert-Koch-Str. 8 • Tel.: 0821 / 90170
 www.drexl-ziegler.de