

Lach-Yoga: Herrlich ansteckend und befreiend

Lach-Trainer Holfelder: Wer lacht, der streitet nicht

Herrenberg. Um hochgradig Ansteckendes sollte man normalerweise einen großen Bogen machen. Für Georg Holfelders Passion gilt dies allerdings ganz und gar nicht: Der 47-jährige Magstadter ist ausgebildeter Lachtrainer und kann von seinem geliebten Hobby einfach nicht genug bekommen.

VON SANDRA FUNK

Im Herrenberger Haus der Begegnung steckt er Interessierte bei seinen Lach-Yoga-Treffen seit einem halben Jahr regelmäßig mit seinem sonnigen Gemüt an und löst eine Lachsalve nach der anderen aus. Allerdings war auch ihm nicht immer zum Lachen zumute. „Vor zwei Jahren war ich ganz tief unten. Mir hat nach einem Zu-

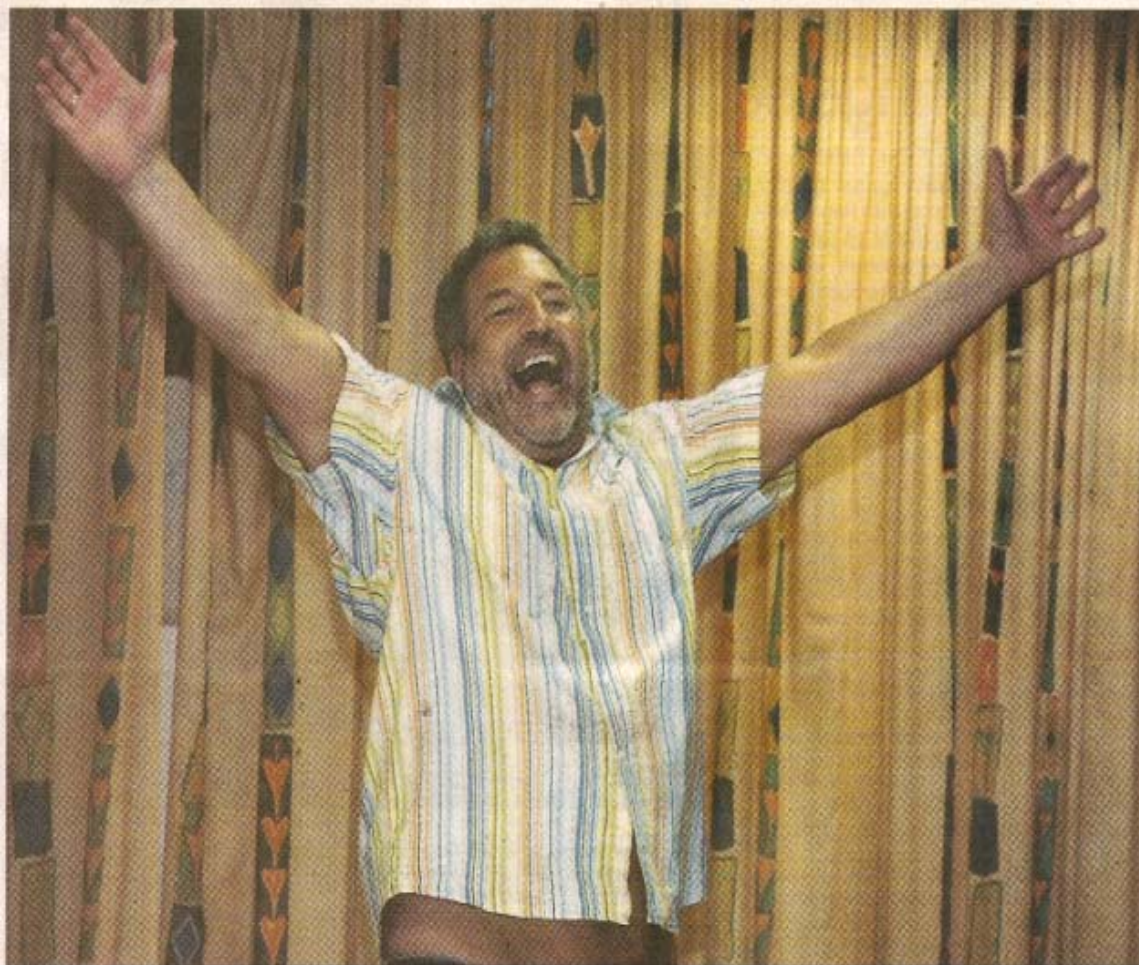
sammenbruch einfach das Lachen im Leben gefehlt“, erzählt der 47-Jährige. Also machte er sich auf die Suche nach einer geeigneten Gruppe und wurde in Stuttgart fündig. Alle zwei Wochen ging er dorthin und lernte langsam, wieder das Positive im Leben zu sehen.

Nach einer Ausbildung zum Lachtrainer gründete er im Januar dieses Jahres schließlich einen eigenen Treff. „Das regelmäßige Lachen in der Gruppe wirkt unbewusst. Man nimmt vieles nicht mehr so schwer“, erklärt der Daimler-Mitarbeiter. Wer lacht, könne schon nicht streiten, und zudem würden dabei dessen sämtliche Ängste und Sorgen in den Hintergrund treten, die so Manchen im Alltag schwer belasten. „Außerdem stellt das Lachen die kürzeste Distanz zwischen zwei Menschen her. Man schaut sich in die Augen und kann so beispielsweise auch seine Gegenspieler einfach ent-

zweifeln“, erzählt Holfelder. Bei seinen Treffen klappt das hervorragend. Laut kichernd läuft er auf jeden einzelnen Teilnehmer zu, schaut ihn dabei an und im Handumdrehen muss dieser einfach mitlachen. Allerdings gehört auch Übung dazu, denn nicht jeder kann sich in der Gruppe gleich zu Beginn einfach so fallen lassen. „Für mich ist es immer wieder interessant, wie schnell ich jemanden aus der Reserve locken kann. Man muss einfach verstehen, dass aus dem so genannten künstlichen Lachen ein echtes



Lachen ist bekanntlich auch ansteckend



Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund. Georg Holfelder animiert dazu, sie regelmäßig zu nehmen. Fotos: Funk

entstehen kann“, erklärt der Lachtrainer.

Damit die Teilnehmer hierauf gut vorbereitet sind, macht Holfelder mit ihnen ein Aufwärmprogramm. Der Stress des Alltags wird abgestreift, die Muskeln in den Schultern und im Gesicht werden gelockert und gedehnt, bevor Holfelder zum so genannten situativen Lachen übergeht. Gemeinsam mit den Teilnehmern stellt sich der Lachtrainer lustige Begebenheiten vor, über die alle herzlich lachen sollen. Zwischen den Lachphasen wird tief ein- und ausgeatmet, um wieder Kraft für neue Salven zu tanken. „Wir packen alles was uns belastet in einen

imaginären Rucksack, streifen diesen ab und freuen uns darüber“, sagt Holfelder, bevor er wieder in lautes, extrem ansteckendes Gekacker verfällt.

Auch das Lachen braucht Übung

Irene Jäger aus Ehningen ist an diesem Montag das erste Mal im Lach-Yoga und machte voller Begeisterung mit. „Wenn ich Zeit habe, komme ich auf jeden Fall wieder her“, schwärmte sie. Gert Bahlinger aus Herrenberg ist selbst Lachtrainer und ver-

tritt Holfelder, falls dieser mal verhindert ist. Für ihn sind die regelmäßigen Treffen eine Übung, die man brauche, um richtig befreit lachen zu können. Vor allem beim so genannten Reflexlachen, dem Lachen ohne Grund, sei etwas Übung ganz hilfreich.

Das nächste Treffen im Haus der Begegnung Herrenberg findet am Montag, 17. September um 19.30 Uhr statt. Für Interessierte, die in Böblingen oder Sindelfingen einen Lachtreff auf die Beine stellen wollen, ist Georg Holfelder über seine Homepage unter www.lachtreff-boeblingen-stuttgart.de erreichbar.