

Entspannung wirkt ansteckend

Wer zum Lachen in den Keller geht, ist ein humorloser Zeitgenosse. Georg Holfelder geht zum Lachen in den Keller - und dort prustet, kichert, gackert er hemmungslos. Georg Holfelder aus Magstadt leitet einen Lachtreff. Alle 14 Tage treffen sich in Herrenberg Menschen, die hemmungslos und ungestört ablachen wollen. Oder die das Lachen wieder lernen wollen.

Georg Holfelder war vor etwa zwei Jahren das Lachen vergangen. „Ich fühlte mich tief unten“, sagt der 46-jährige Vater zweier Kinder. Die Lebensfreude sei ihm abhanden gekommen. Bei einem Lachtreff in Stuttgart fand er Hilfe: „Ich bin alle zwei Wochen hingegangen und habe das Lachen wieder gefunden.“ Dabei blieb es nicht. Der DaimlerChrysler-Mitarbeiter war infiziert vom Lachvirus, er stellte im Kreis Böblingen einen eigenen Lachtreff auf die Beine.

Das Yoga-Lachen

Georg Holfelder praktiziert das so genannte Yoga-Lachen. In verschiedenen Seminaren hat er sich zum Lachtrainer ausbilden lassen. Das Yoga-Lachen sei eine „ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert“. Das Kräftegleichgewicht von Spannung und Entspannung werde durch Yoga-Lachen harmonisiert. „Ich bin durch das Yoga-Lachen entspannter und lockerer geworden“, sagt Georg Holfelder. Alltägliche Probleme sehe er mit der nötigen Distanz und lasse sie nicht mehr so stark an sich herankommen. Das Yoga-Lachen entfalte sich nach den Übungsstunden weiter. „Ich wurde dadurch freier und selbstbewusster“, sagt Georg Holfelder. „Es stellt sich automatisch und dauerhaft ein Wandel zum Positiven ein.“

Gute Stimmung

Die Stimmung im Haus der Begegnung in Herrenberg ist prächtig. Zu Beginn des Treffens führt Georg Holfelder mit seinen Schützlingen Gesichtsgymnastik durch, dadurch werden die Gesichtsmuskeln gelockert. Bei verschiedenen Übungen wird dann herzlich gelacht, oder aber nur freundlich gelächelt. Nicht jeder Teilnehmer kann sich sofort fallen lassen, sich überwinden und herzlich prusten und losgackern, wie es in Kindertagen noch völlig normal war. Doch im Laufe der gut 90 Minuten stellt sich bei jedem ein herzhaftes, lautstarkes, gelöstes Lachen ein.

Zu wahren Lachsalven kommt es, als sich alle Teilnehmer im Kreis auf ihre Matten legen und plötzlich und ohne Anlass loslachen. Der eine steckt den anderen an, es gibt kein Halten mehr. Herrscht zeitweise Ruhe und nur einer kichert, so setzt das schallende Gelächter wieder allenthalben ein.

Das Lachen hat nicht nur auf den eigenen Körper und Geist positive Auswirkungen, auch die Mitmenschen profitieren davon. „Lachen wirkt ansteckend, aber auch entwaffnend“, sagt Georg Holfelder. „Wer regelmäßig lacht, ist nicht so verbissen, entspannter und kreativer und klarer und bestimmter im Denken, Entscheiden und Handeln.“

Thomas Oberdorfer

■ Der **Lachtreff** trifft sich alle 14 Tage immer montags von 19.30 Uhr bis 21 Uhr im Haus der Begegnung in Herrenberg, Schliffkopfstraße 5. Der nächste Termin ist der 9. Juli. Die Kosten betragen vier Euro, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.lachtreff-boeblingen-stuttgart.de.

