

Lachen braucht keinen Grund

Obertürkheim: Susanne Klaus bietet regelmäßig Trainingsstunden für Laien und Fortgeschrittene an

Von Elke Hauptmann

Lachen ist gesund, Lachen hält den Körper fit, Lachen macht glücklich und fördert den zwischenmenschlichen Kontakt. Und trotz dieser positiven Wirkung tun wir es viel zu selten. Susanne Klaus nimmt das nicht einfach so hin. Sie hat eine Mission: Den Menschen das Lachen zurückgeben. 2005 gründete sie die Stuttgarter Lachschule, bietet seitdem regelmäßig auch in Obertürkheim spezielle Yoga-Seminare an. „Die bringen Sie wieder zum Lachen, selbst wenn Ihnen nicht danach zumute ist“, verspricht die gebürtige Rheinländerin und betont: Es gebe eigentlich niemanden, bei der Lachyoga nicht funktioniere.

Sie hat es selbst erlebt. Die studierte Betriebswirtin war lange als Personal- und Finanz-Managerin in international ausgerichteten Unternehmen tätig. Als Ausgleich zum stressigen Job entdeckte sie vor 14 Jahren die vom indischen Arzt Madan Kataria entwickelte Kombination von Lachen und Yoga. „Ich war sofort mit dem Lachvirus infiziert.“ Klaus ließ sich vom Begründer der Bewegung höchstpersönlich ausbilden, machte sich 2011 als Lach-Botschafterin schließlich selbstständig. Ihre Begeisterung gibt sie an andere weiter, hält Vorträge, bietet Workshops, Seminare, Firmentrainings und Wanderungen an, bildet mittlerweile auch selbst Lachyoga-Lehrer aus.



Susanne Klaus mit dem Lachyoga-Begründer Madan Kataria. Foto: Lachschule Stuttgart

Nein, sagt die 49-Jährige freundlich bestimmt, „Lachen muss man nicht lernen“. Es sei eine angeborene Fähigkeit, das könne wirklich jeder. Aber den Erwachsenen sei das Lachen fremd geworden, weil der Verstand ihr Handeln dominiere. „Anders als Kinder brauchen wir einen triftigen Grund zum Lachen.“ Der Körper aber könne zwischen einem gespielten und einem echten Lachen nicht unterscheiden – für ihn ist beides heil-

sam. Darauf basiert das Konzept des Lachyoga. In den Kursen geht es darum, herzlich und lang anhaltend zu lachen. Einfach so, egal ob es einen Anlass gibt oder nicht. „Zehn Minuten Lachen sind für das Herz-Kreislauf-System so effektiv wie 30 Minuten Joggen“, sagt Klaus. Und man setzt Muskeln ein, die sonst nicht in Anspruch genommen werden.

Der Begriff Yoga sei allerdings ein wenig irreführend, meint Klaus. Mit den teils

komplizierten körperlichen Übungen habe Lachyoga jedenfalls nichts gemein. Vielmehr gehe darum, beim rhythmischen Klatschen und bei Atemübungen zu entspannen. Bereits das einfache Anheben der Mundwinkel Sorge dafür, dass das Gehirn Glückshormone ausschüttet. „Es ist eine normale Reaktion“, betont Klaus. Irgendwann komme die Fröhlichkeit dann tatsächlich von ganz alleine. Die Folge: „Man hat mehr Kraft, die Herausforderungen des Lebens zu meistern“, sagt Klaus. Lachen sei eben die beste Medizin.

Fast jeden Monat lädt die Lach-Botschafterin Neugierige in die Gemeinderäume der Obertürkheimer Andeaskirche zu Einsteiger-Abenden ein – die nächsten Termine sind der 18. September, 23. Oktober und 20. November. Zudem steht ab 12. September jeden Mittwoch der Lachyoga-Übungsabend in der Naturheilpraxis Stuttgart, Augsburgstraße 670, auf dem Programm – Interessenten sind dazu jederzeit willkommen. Die Obertürkheimer „Lachyogis“ tun dabei übrigens nicht nur etwas Gutes für ihr eigenes Wohlbefinden. Mit ihrem Obolus wird ein Patenkind des Lachclubs in Indien unterstützt.

► Alle Infos zur Lachschule Stuttgart gibt es online unter www.stuttgarter-lachschule.de. Dort kann man sich auch zu den Lachyoga-Einsteigerabenden anmelden.