

Annemarie Reinhardt, Lachtrainerin:

Lachen ohne Grund

Elisabeth Rüegg

Wie funktioniert eine Lachgruppe und was geschieht da?

Annemarie Reinhardt kennt die Antworten: Seit über einem Jahr bringt sie mit ihrem Partner zusammen in Zürich Leute zum Lachen.

@pixelquelle.de



«Gott ehrt dich, wenn du arbeitest,
freut sich, wenn du singst und
liebt dich, wenn du lachst.»



«Lachen ist Balsam und Nährstoff für Seele, Geist und Körper», definiert Annemarie Reinhardt – und unterstreicht ihre Aussage mit einem herzhaften Lachen.

Vor zwei Jahren hatte sie weniger Grund zur Heiterkeit: Eine medizinische Diagnose zwang sie zum Nachdenken. Just zur gleichen Zeit entdeckte sie ein Inserat für eine Veranstaltung mit dem Titel «Lachen ohne Grund». Neugierig geworden, ging sie an jenem Montagmittag zum Stadelhoferplatz in Zürich – und lachte, lachte zusammen mit andern.

«Es war ein wichtiger Moment, als ich merkte, wie sich meine ständig um diese Diagnose kreisenden Gedanken verflüchtigten, wie ich heiter und gelöst wurde. Hinterher fühlte ich mich locker

Lachen tut gut!

Physische Auswirkungen:

- ☉ Im Körper werden die Atmung und das Herz aktiviert.
- ☉ Lachen baut Stress ab und regt die Verdauung an.
- ☉ Es stärkt das Immunsystem.
- ☉ Es kann Schmerzen dämpfen und den Alterungsprozess verlangsamen.
- ☉ Es werden Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet.

Psychische Auswirkungen:

- ☉ Es schafft Distanz zu Problemen und zeigt neue Lösungsansätze auf.
- ☉ Es baut Hemmungen ab und stärkt das Selbstvertrauen.
- ☉ Es fördert die zwischenmenschlichen Beziehungen.
- ☉ Es steigert die Kreativität, die Motivation und die Kommunikation.
- ☉ Leistungs- und Konzentrationsfähigkeiten werden verbessert.
- ☉ Es schenkt Lebensfreude und Lebenskraft.
- ☉ Wohlbefinden und die Lustgefühle werden vergrössert.
- ☉ Es fördert den Frieden. Denn wer lacht, der kann nicht streiten.

und fröhlich und spürte eine gute, innere Distanz zu meinen Sorgen», erinnert sie sich an ihr erstes Lacherlebnis in einer Gruppe.

Es war erst der Auftakt: Die Zürcherin war regelmässige Teilnehmerin bei dieser Veranstaltung, und immer häufiger fragte sie sich, weshalb das Lachen, das sie selbst als so wohltuend empfand, so einen geringen Stellenwert in der Gesellschaft geniesst. Und noch etwas kristallisierte sich heraus: «Ich wollte nicht nur teilnehmen, sondern «Lachen ohne Grund» auch weitergeben.» Es war ihr ein Anliegen, andern Leuten zu zeigen, wie sie das Lachen herbeiführen können. Sie liess sich zur Lachtrainerin ausbilden und leitet seither Lachkurse in der Limmatstadt.

Eine Frage steht im Raum: Wie funktioniert eine Lachgruppe eigentlich? Annemarie Reinhardt lacht schon wieder, übrigens ausserordentlich ansteckend. «Wir beginnen mit einem spielerischen, fröhlichen Teil. Es ist oft so, dass die Teilnehmenden müde oder gestresst vom Tag bei uns eintreffen. Dann versuchen wir zuerst ein künstliches Lachen. Ich sage der Gruppe: «Jetzt sind wir alle Schauspieler», und fangen an zu lachen. Die Leute reagieren mit grundlosen «Hoho» oder «Haha», die jedoch bald in ein echtes Lachen übergehen. Anschliessend leiten wir verschiedene Lachübungen an. Ein Beispiel: Alle werfen symbolisch ihre Sorgen in die Mitte. So entsteht ein imaginärer Sorgenhaufen, den wir Stück um Stück miteinander heben und in die Luft werfen. Dabei kommt es automatisch zum Lachen; die Sorgen schrumpfen und sind nicht mehr unüberwindbar. Nach weiteren Lachspielen folgt zum Abschluss noch eine Übung mit an- und abschwellendem Lachen, damit alle gelöst und heiter nach Hause gehen können. Und: Dass jemand nicht lacht, kommt nicht vor – es ist einfach zu ansteckend.»

In ihre Gruppe kommen Leute mit Lach-Erfahrung, aber auch neugierige und oft skeptische «Neulinge», die sich

und die Lachtrainerin fragen, wie man denn auf Kommando lachen könne und ob durch das Lachen andere Gefühle nicht verdrängt oder verschleiert würden. «Ich erkläre dann, dass bei einem Trauer- oder Wutanfall diesen Gefühlen Raum gegeben werden muss, um sie auszuleben. Doch wenn alles vorbei ist, ist es gut, hinterher ein Lachen zu wagen.»

In ihren Lachgruppen arbeitet Annemarie Reinhardt zwar mit Erwachsenen. Wie lacht man mit Kindern? Die ausgebildete Spielgruppenleiterin, Kindergärtnerin und Hortnerin plädiert dafür, heitere Momente bewusst mit den Kindern zu geniessen und die eigene spielerische Seite auszuleben. Dann entwickle sich eine fröhliche Atmosphäre wie von selbst, ist sie überzeugt. «Kinder nehmen die spielerische Art der Erwachsenen gerne auf und entwickeln sie

«Humor
ist die Medizin, die
am leichtesten
einzunehmen ist und
am wenigsten kostet.»

weiter», sagt sie. Umgekehrt ermutigt sie Erziehende, sich von der natürlichen Heiterkeit der Kinder anstecken zu lassen und an fröhlichen Momenten teilzunehmen.

«Ich wünschte mir, dass die Leute die Angst vor dem grundlosen Lachen abbauen würden. «Was denken denn die andern?», oder: «Ich darf doch nicht so laut lachen!», sind häufige Bedenken vieler Menschen. Schade, denn wenn man mit Heiterkeit lebt, ist vieles einfacher. Lachen ist eine Medizin ohne Nebenwirkung; es ist gesund und steht immer und überall zur Verfügung.»



@Elisabeth Rüegg

Zur Person:

Annemarie Reinhardt, 1948 in Basel geboren, bildete sich zur Kindergärtnerin / Hortnerin, Spielgruppenleiterin, Erwachsenenbildnerin und Supervisorin aus, ist Leiterin des Single-Forums, Lachtrainerin sowie Mutter von zwei erwachsenen Töchtern.

Kontakt:

Annemarie Reinhardt
Trottenstrasse 89 | 8037 Zürich
Tel. 044 482 35 83 | areinhardt@hispeed.ch
www.single-forum.ch

Die Wurzeln der Lachgruppen

Der indische Arzt und Yogalehrer Madan Kataria aus Mubai entwickelte 1995 das Lachyoga. Er kreierte verschiedene Lachübungen, die hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yoga basieren. Diese Übungen sind die Basis der Lachgruppe. Die Philosophie der Lachbewegung heisst: «Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.»

Einloggen:

www.lachdichgesund.com
www.hahahahaha.org
www.lachbewegung.de
www.muzio.ch
www.hoho-haha.ch

Agenda:

ABZ-Jubiläums-Fest, Samstag, 1. Juli 2006:
Lach-Yoga, 16 Uhr, Josefwiase, Zürich