

# ogromnacht

chschulgemeinden laden Kunst und Information ein

der Woche vor dem 9. November allen die Katholische Hochschulemeinde (KHG) und die Evangelische udiierendengemeinde (ESG) mit einer Kunstaktion an die Reichspogromnacht 1938 erinnern.

Zurück blieben die Koffer...“ t die Performance der iranischen stlerin Somayah Farzaneh, die Dienstag, 4. November, von 11 bis Jhr zwischen St. Paul, Dutzendstraße 24, und der Mensa besucht len kann.

am gleichen Thema laden KHG ESG gemeinsam mit dem Lehr- l für Didaktik der Geschichte am woch, 5. November, von 14 bis 0 Uhr zu einer Informations- und ussionsveranstaltung im The- saal in St. Paul ein. Über „Die hspogromnacht – Erinnern, Wis- Handeln“ diskutieren Martin er, Geschäftsführer „Bayerisches dnis für Toleranz“, Nadja Benne- und Johannes Burkhardt, Lehr- l für Didaktik der Geschichte. Im rum der Diskussion wird die Fra- ach der pädagogischen und politi- n Verantwortung stehen, die sich den historischen Vorgängen, aber i durch den stärker werdenden ernen Rechtsextremismus ergibt.

## Aufg'schnapp

Neulich hatten wir's hier mit identischen Wohngemeinschaften zu tun, in denen sich zunehmend Gleich und Gleich zusammen- tun. Das Vertrauen, dass ein athematiker einer künftigen nguistin etwas zu sagen haben nnte, oder eine Joggerin einem obbykoch, scheint in der Tat ver- ren gegangen zu sein. Weiterge- cht, müsste sich der Trend zum entischen auch auf die Liebe swirken. Er tut es. Zumindest gt das die Pressemitteilung ei-

## leichklang ber Tofuschnitzel

r Internet-Partnervermittlung he, die ein Herz hat für das sondere. Veganer? Tierschütze- !? In polyamouröser Beziehung end oder spirituell? Hier findet

# Yoga in allen Varianten: Lachen, bis der Bauch schmerzt — Selbstversuch per Seminar macht glücklich

VON KEVIN EBERT

Entspannungsübungen, Lach-Flashes, Bauchschmerzen und Glücksgefühle. Alles zusammen erlebt man wahrscheinlich nur hier: beim Lach-Yoga. Unser Reporter wollte es genau wissen und hat sich zum Lach-Yoga-Seminar angemeldet.

Ich liege immer noch auf dem Boden. Mein Bauch schmerzt, mein Hals ist trocken, mein Herz pumpt wie nach einem 100-Meter Sprint. Die Beine sind schwer, als hätte jemand meine schwarze Jogginghose an den Teppich festgetackert. Ich schaue an meinem Körper hinunter: Auf meinem grauen Shirt zeichnen sich unter den Achseln dunkle Schweißringe ab. Ich bin schlapp und glücklich zugleich, es war mein erstes Mal. Mein erstes Lach-Yoga.

Marita Ahrens (75) ist von Beginn an so richtig gut gelaunt. Die Lach-Yoga-Trainerin grinst so breit, dass ihre Augen klein wie Hemdknöpfe werden. Ihr hellbraunes Haar legt sich auf die schmalen Schultern, ihre knallpinke Bluse sticht ins Auge. Sie steht vor der Gruppe – sechs Frauen und ich – und hält einen silbernen CD-Spieler in der Hand.

„Na gut, bevor ich jetzt schon wieder so viel plappere, machen wir einfach mal 'ne kleine Begrüßungsrunde.“ Marita drückt auf den schwarzen Play-Knopf. „It's a real good feeliiing...you got me rockin' and reeliin'...“ säuselt David Hasselhoff aus dem CD-Spieler.

## Sie wackeln mit dem Po

Hasselhoff. Bitte nicht David Hasselhoff! Doch ich habe keine Zeit, die Musikauswahl zu beklagen: Sofort fangen die sechs Frauen an, über den blauen Teppichboden zu tanzen. Im Rhythmus der Musik wackeln sie mit dem Po, nehmen sich an den Händen und springen auf und ab. Sie laufen aufeinander zu, ziehen Grimassen und kichern sich an. „Hihihi... It's a real good feeliiing.“ Ich verdrücke mich ins Abseits, tänzle dort unbefolgen herum: Was mache ich hier eigentlich?

Nathalie, die junge Französin mit den Wollsocken, springt breit grinsend auf mich zu. „You got me rockin' and reeliin'...“ Ich mache eine Hampelmann-Bewegung – warum auch immer – und grinse halb echt, halb

gekünstelt zurück. Ich schaffe es einfach nicht, so hemmungslos zu tanzen wie die anderen. „Ooh, such a real good feeliiing...“

Vor vier Jahren, also 2011, hat Marita Ahrens eine Schulung zur Lachpädagogin gemacht, seit drei Jahren gibt sie regelmäßig Lach-Yoga-Kurse. „Das viele Lachen macht mich zu einem glücklichen Menschen. Am liebsten lache ich in der Gruppe“, sagt sie. Lach-Yoga funktioniert auch nur in der Gruppe: Am Anfang lachen alle künstlich, doch die Gruppe soll sich hochschaukeln, so lange, bis jeder wirklich lacht. Wer am Ende wegen des Lach-Flashes Bauchschmerzen hat, hat alles richtig gemacht.

## Falsches Grinsen

Die Gruppe steht nun in einem Kreis in dem Zimmer. „So, das war ja nur die Begrüßung. Jetzt wird richtig gelacht“, sagt Marita. Meine Hände werden schweißnass. Ich merke selbst, wie falsch mein Grinsen ist, und frage mich, ob die anderen Teilnehmerinnen das bemerken.

„Jetzt laufen wir aufeinander zu und machen hoho-hahaha! Und dabei

dann im Rhythmus klatschen! Mal sehen, wer zuerst lacht“, erklärt Marita die Lach-Übung. Einfach so loslachen, ganz ohne Witz, ohne YouTube-Video, ohne Facebook-Bilder. Klingt schwierig. Nathalie kommt als Erste auf mich zu. „Hoho-hahaha, hoho-hahaha“, ruft sie mir entgegen und klatscht dabei in ihre Hände.

Ihr Gesicht ist angespannt, ihre Augen weit aufgerissen, sie grinst über beide Backen. Von rechts hinten kommt der erste laute Lacher. Bevor ich Nathalie richtig antworten kann, ist sie im Stechschritt zur Lachquelle unterwegs. Das Lachen wird lauter: „Hoho-hahaha“ rufen alle, dazu klatschen sie wild in die Hände. Die Nasenlöcher der Frauen blähen sich

Alle lachen sie nun, in jeder Tonlage prusten sie los: Ein ganz hohes Kinderlachen und ein relativ tiefes Lachen und ein schrilles Maschinengewehr-Lachen. Auch mich packt es nun ein wenig und ich gluckse vor mich hin.

Wenn ich in die Gesichter der Frauen sehe, dann muss ich einfach mitlachen. Und je mehr ich grinse und gluckse, desto weniger dumm komme

ich mir dabei vor. „Wenn jemand nicht lacht, dann finde ich das gar nicht schlimm. Ich freu mich über ein ehrliches Grinsen ganz genauso“, sagt Marita.

Sie hatte auch schon Teilnehmer im Kurs, die vor lauter Scham überhaupt nicht mehr mitmachen wollten. „Ich sage dann, sie sollen sich an den Rand setzen und zusehen. Nach drei Übungen sind sie wieder dabei und lachen genau wie alle anderen.“

## Ungewohnte Ruhe

Wir liegen jetzt alle auf dem blauen Boden. Die Köpfe in der Mitte, die Füße nach außen weggestreckt, so dass wir die Form eines Sterns bilden. „Das ist der Lachstern“, verkündet Marita. Es ist ruhig, und das ist fast schon ungewohnt in diesem Raum. „Wir machen jetzt alle die Augen zu und wer Lust hat zu lachen, der lacht. Aber niemand muss“, sagt Marita.

Ich schließe die Augen. Ich höre meine Nachbarin schnauben. Irgendwo tickt der Sekundenzeiger einer Uhr, und dann geht es los. Hinten beginnt jemand leise zu kichern. Ich kenne das hohe, klare Lachen: Nathalie. Ihr Lachen wird mutiger. Auch die restlichen Frauen lassen sich anstecken. Das Lachkonzert beginnt erneut, alle steigen sie ein: die Grunzerin, das Maschinengewehr-Lachen und das tiefe Männerlachen.

Zum ersten Mal muss ich nun auch so richtig mitlachen. Nicht grinsen, nicht kichern, nicht schmunzeln, nicht glucksen. Ich lache laut. Bis sich meine Stimme überschlägt und für einen Augenblick kein einziger Ton mehr meine Kehle verlässt.

Wenn andere leiser werden, muss ich umso lauter lachen, jetzt bin ich der, der die Gruppe ankurbelt. Es macht Spaß, einfach hier zu liegen und sinnlos zu lachen – bis ich Bauchschmerzen habe, der Hals trocken ist und mein Herz pumpt wie nach einem 100-Meter Sprint. Endlich.



Ob laut oder leise, ob grunzend oder glucksend: Wer in der Yoga-Gruppe das Lachen gelernt hat, fühlt sich entspannt und glücklich. Foto: colourbox.de

Richtig vorsorgen