

Die Wendlingerin Anita Klein hat eine Mission: den Menschen das Lachen zurückgeben. 2018 eröffnete sie die Lachscheune und bietet seitdem Seminare, Workshops und Spaziergänge rund ums Lachen an.

Lachen ist gesund, hält fit, macht glücklich und fördert den zwischenmenschlichen Kontakt. Alles durchaus positive Dinge also, trotzdem tun wir es viel zu selten. Lachyoga-Trainerin Anita Klein will das nicht einfach so stehen lassen. Im Gegenteil. Die Wendlingerin hat eine Mission: den Menschen das Lachen zurückgeben. 2018 eröffnete sie die Wendlinger Lachscheune und bietet seitdem Seminare, Workshops und Spaziergänge rund ums Lachen an – derzeit aus Pandemiegründen nur online. „Ich will den Teilnehmern helfen, wieder mit ihrem inneren Kind in Verbindung zu kommen“, erklärt Anita Klein. Kinder lachen wesentlich öfter am Tag, Erwachsene um ein Vielfaches weniger. Es gibt eine Studie aus der Humorforschung, dass die Menschen in den 1950er-Jahren etwa im Schnitt 18 Minuten am Tag gelacht haben und heute, wenn es hochkommt im Schnitt noch sechs Minuten – Tendenz eher weniger. Dabei hat das Lachen ein unglaubliches Potential. Wenn man sich vor Lachen biegt, werden viele Muskeln in Bewegung gesetzt – Wissenschaftler wie der US-Lachforscher William F. Fry haben errechnet, dass 20 Sekunden Lachen einem Kalorienverbrauch von drei Minuten Joggen entsprechen. Im Grunde wissen wir ja alle, dass Lachen gut tut. Jeder erinnert sich an Situationen, bei denen man sich so richtig vor Lachen gebogen hat – und sich danach befreit gefühlt hat. „Lachen ist gesund“ besagt nicht umsonst eine alte Weisheit. Und tatsächlich gibt es wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Lachen auch Endorphine ausschüttet, die uns zufriedener machen. Viele Selbsthilfebücher raten bei schlechter Stimmung dazu, einfach mal künstlich los zu lachen. Denn unser Körper kann nicht unterscheiden, ob das Lachen echt oder gespielt ist – die Endorphine fließen so oder so. „Unser Körper interessiert sich nicht dafür, warum wir lachen“, bestätigt Anita Klein.

In ihren Kursen tastet man sich langsam über die körperliche Ebene heran. Atemübungen, systematisches Klatschen – dabei Hahaha und Hohoho. „Es handelt sich um einen klar strukturierten Prozess über den man sanft zum Lachen geführt wird“, sagt die Wendlingerin und fügt hinzu: „Je älter wir werden, desto schwerer fällt es uns, einfach drauf los zu lachen.“ Am Anfang hilft es, sich bewusst für das Lachen oder lächeln zu entscheiden. Es funktioniert auch vorm Rechner – denn Lachen steckt einfach an.

Lachtraining ist grundsätzlich für jeden was, findet Anita Klein: „Es gibt nur einige wenige Kontraindikationen, bei denen man vorher mit seinem Arzt sprechen sollte. Unbehandelter Bluthochdruck etwa oder einige psychische Krankheiten, wie bipolare Störungen oder manische Depressionen.“ Anita Klein hat selbst vor über zehn Jahren mit Lachyoga angefangen: „Ich litt unter Angstzuständen und chronischen Schmerzen, resultierend aus mehrfachen Bandscheibenvorfällen. Mit heftigen Schmerzen lag ich im Bett und sah einen Fernsehbeitrag über Lachyoga. Da musste ich schmunzeln und war neugierig, denn es wurde erwähnt, dass beim Lachen auch Schmerzen nachlassen.“ Trotz gewisser anfänglicher Skepsis wagte die Wendlingerin einen Versuch. „Es war ein unbeschreibliches Erlebnis – wer lacht, kann nicht gleichzeitig denken. Schon gar nicht an Schmerzen. Für mich war Lachyoga ein echter Rettungsanker, heute kann ich viel besser und entspannter mit Schmerzen umgehen.“

Nachdem sie fast zehn Jahre lang nur Nutznießerin war, absolvierte Anita Klein 2018 eine Lachyoga-Leiter-Ausbildung nach Madan Kataria. Es folgten mehrere Fortbildungen, unter anderem 2019 in der Technik der Laughter-Wellness-Methode nach Sebastian Gendry. Bei Letzterem liegt der Fokus auf dem Wohlfühl, das mit einer leicht umsetzbaren Struktur erreicht wird. Erst kürzlich schloss die heute 52-Jährige ihre offizielle Lach-Trainer Ausbildung beim europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humor ab. „Mit meiner Lachwellness möchte ich meinen Teilnehmern eine Methode an die Hand zu geben, die wirkt.“

Besonders in diesen Zeiten: „Durch Corona kommen viele ins Grübeln, ich setze Lachwellness gezielt ein, um das Kopfkino abzuschalten.“ Der Bedarf ist da – auch wenn die Kurse derzeit nur online stattfinden. „Das ist eine andere Art in Verbindung zu kommen, aber auch erfolgreich“, bestätigt Anita Klein. So erfolgreich übrigens, dass sie ihr Online-Angebot auch nach Aufhebung der Kontaktbeschränkungen beibehalten will: „Ich habe inzwischen Teilnehmer aus ganz Deutschland, das wäre mit Präsenzkursen gar nicht möglich.“