



Lach-Yoga ist laute Spontan-Meditation

Am kommenden Samstag gibt Dr. Christian Eisenschink einen Kurs an der Volkshochschule Cham

Von Stephanie Paa

Cham. Meditation bedeutet gemeinhin Konzentration. Absolute Stille. Ganz anders gestaltet sich Dr. Christian Eisenschinks Weg zur eigenen Mitte, den er üblicherweise Managern und Firmenmitarbeitern in Teamschulungen angeeignet lässt und am Samstag, 10. März, in der Volkshochschule Cham anbietet. Was er „laute Spontanmeditation“ nennt, kennt jeder aus eigener Erfahrung – es ist bekannt als Losprusten, Lachen, Kichern. Dr. Eisenschink gibt nämlich Kurse in Lach-Yoga.

Dabei bringt er die Glückshormone der Chamer auf Trab, sofern sich noch Teilnehmer anmelden. Im Gegensatz zum allseits bekannten Hatha-Yoga (Atem- und Körperübungen), müsse man sich im Lach-Yoga nicht „verrenken“ und habe den selben Effekt: „Die Teilnehmer fühlen sich hinterher sehr wohl, sie sind fit-

ter und klarer im Kopf – wie nach einer Meditation“, so der promovierte Betriebswirt Dr. Eisenschink.

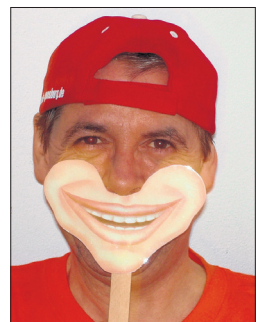
Insgesamt führt er mit seinen Kursteilnehmern um die 20 Übungen durch, die dazu führen sollen, dass alle irgendwann einfach loslassen, heißt: mitlachen, können. Lachen ist die beste Medizin, wer lacht, vergisst vorübergehend alle Sorgen und hat direkten Kontakt mit seinem innersten Wesen, so die Theorie. Dass das ganz schön anstrengend werden kann, weiß jeder, der einmal einen Lachanfall hatte. Das Zwerchfell schmerzt bei jeder Kontraktion, es fühlt sich an wie Muskelkater. Endorphine werden aktiviert, sämtliche Gesichtsmuskeln aktiviert, es wird viel Sauerstoff und damit Lebensenergie ein- und ausgeatmet und der Kreislauf aktiviert. „Teilnehmer an meinen Seminaren trinken während dieser Zeit etwa zwei Liter Wasser“, erzählt Dr. Eisenschink.

Eine einfache Übung, die jeder zu Hause ausprobieren kann, ist etwa einatmen und beim Ausatmen Lachlaute von sich geben. Das kann man mal schnell, mal ganz laut und mal ganz langsam machen. Am besten vor dem Spiegel. Wer glaubt, das bringe nichts, irrt: „Auch das zunächst nur vorgetäuschte Lachen regt im Gehirn das Zentrum an, das Endorphine ausschüttet. Es hat die selbe Wirkung, wie wenn man wirklich lacht.“ Lachen sei einer der unzähligen Yoga-Wege zum innenwohnenden Selbst. Ebenso wie durch Singen könne man durch Lachen ins Unterbewusstsein, zum Kern, vordringen und setze damit Kreativität frei. Schon der Erfinder des Lach-Yoga, der indische Dr. Madan Kataria, habe vor zehn Jahren, als er die positiven Wirkungen des Lachens zu einer Yogapraxis zusammenfasste, gesagt: „Täusche es vor, bevor du es wirklich machst.“ Zu deutsch: Wenn du nicht lachen

kannst, tu es trotzdem, auch wenn es gekünstelt ist, denn irgendwann bist es nicht mehr du, der lacht, sondern du bist das Lachen.

Wichtig ist Dr. Eisenschink zu betonen: „Der Ernst des Lebens soll nicht verloren gehen.“ Lach-Yoga diene vor allem dazu, sich selbst zu motivieren und positiv zu aktivieren. Lächerlich mache sich im Kurs keiner über den anderen. Vielmehr gehe es beim Lach-Yoga um einen inneren Dialog. Jeder müsse in sich den eigenen Kabarettisten finden, um sich selbst zum Lachen zu bringen. Kunden, die seine Kurse häufiger besuchen, könnten sich schnell öffnen und die Stunden dann richtig genießen.

Wer mehr über Lach-Yoga erfahren will, kann sich unter www.hohohaha.de und unter www.lachschule-regensburg.de informieren. Der Kurs an der VHS ist am Samstag, 10. März. Anmeldung unter Tel. 09971/85010.



Der promovierte Betriebswirt Dr. Christian Eisenschink hält am Samstag in Cham ein Lach-Yoga-Seminar ab.