

Gemeinsam lachen für das Leben

JUBILÄUM Am Samstag feierten die Mitglieder des 1. Lachyoga-Clubs Solingen dessen einjähriges Bestehen.

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, eine kurze Begrüßung folgt, und dann geht es schon los. Norbert Hagen (51) macht den Anfang, Lachend und klatschend springt er quer über die Wiese und wiederholt dabei immer: „Ho; ho – ha, ha, ha.“ Es dauert keine zwei Sekunden, bis die elfköpfige Gruppe mitmacht. „Bei dieser



Haben gut lachen: Die Mitglieder des 1. Lachyoga-Clubs Solingen feierten jetzt dessen einjähriges Bestehen. Die Gruppe trifft sich regelmäßig im Alten- und Pflegeheim SenVital auf der Hackhauser Straße. Foto: Michael Strahlen

Übung verliert man schnell die Hemmungen, sie ist der perfekte Einstieg in die Stunde“, erklärt der zertifizierte Lachyoga-Lehrer. Durch das Klatschen werden die Akupressurpunkte der Hand stimuliert, somit wirkt es sich positiv auf den gesamten Körper aus.

Mehr Heiterkeit ins Leben bringen

Was auf andere skurril wirken muss, ist für die Lachyoga-Gruppe reinste Entspannung.

Alle zwei Wochen treffen sie sich samstags um 18 Uhr, jetzt im Sommer draußen im Park des SenVital Pflegeheimes in Ohligs.

Werner Andrick ist 81 und erklärt, was die anderthalb Stunden für ihn bedeuten: „Das Nachlassen der eigenen Kräfte ist oft schwer zu ertragen, Lachyoga hilft mir dabei, mehr Heiterkeit in mein Leben zu bringen.“ Zwischendurch braucht er eine kurze Pause, auf einem Stuhl entspannt er seine Lachmuskeln, bevor es weitergeht. Er ist von Beginn an dabei und hat nur eine Stunde verpasst – da war er im Urlaub.

Im Club kommen Menschen jeden Alters zusammen. Vorkenntnisse benötigt man nicht, denn Norbert Hagen erklärt die Übungen immer wieder gerne. Zwischen den Lachen sind Atemübungen wichtig. „Da bedienen wir uns öfter aus dem Bereich des Qigong“, erläutert der Leiter. Auf der Gesundheitsmesse in Solingen hat er im vergangenen Jahr Lachyoga zum ersten Mal gesehen und war gleich begeistert. „Es ist fantastisch, das Leben ist oft ernst, da tut gemeinsames Lachen immer gut.“

Auch für Irene Ehlert ist die Gruppe wichtig. Die 76-Jährige begann vor zwei Wochen mit dem Lachen. „Mit dem Alter verliert man viele Freunde und viel Freude – hier holt man sich seine Fröhlichkeit zurück.“
nk

**Weitere Bilder unter
www.solinger-tageblatt.de**