



„Hoo hoo Hahaha“

Auch in Krisenzeiten muss gelacht werden. Das haben auch Hamburger Firmen erkannt und engagieren eigens professionelle Lachtrainer für die Belegschaft. Das Lachen wird im Berufsleben neu kultiviert. Für einige befremdlich, für viele die schönste Nebensache der Welt. Unsere Redakteurin hat kräftig mitgelacht

Text: Anja Stupp Fotos: Stephan Bigge

Dieser Mann weiß, wie man lacht. Er ist ein Profi. Ein Lachprofi. Er steht alleine auf einer großen Bühne. Das Publikum: 500 Mitarbeiter eines Hamburger Unternehmens. Vollversammlung. Alle verharren erwartungsvoll auf ihren Plätzen. In der ersten Reihe sitzt die Chefetage. Man blickt sich um, gegenseitig in die Augen. Einige tauschen irritierte Blicke aus, andere beginnen zu lächeln und zu schmunzeln. Zumindest zeigen die Mundwinkel nach oben, denn quer zwischen den beiden Zahnreihen aller Anwesenden steckt ein bunter Strohhalm. Dann bricht es aus den Ersten heraus: lautes Gelächter! Die ersten Halme fallen aus offenen Mündern. Einige können sich nun gar nicht mehr einkriegen und krümmen sich vor Lachen, mit Tränen in den Augen.

Dabei hat der Mann auf der Bühne eigentlich gar nicht viel gemacht, er hatte bloß bunte Strohhalme verteilt.

Robert Butt ist dieser Mann. Er wird immer häufiger von Firmen eingeladen. Denn der 54-Jährige ist Trainer für Lachyoga in Hamburg. Unternehmen engagieren ihn, damit er den Angestellten zeigt, wie man lacht. Die Übung mit dem Strohhalm ist nur ein kleiner Teil seines interaktiven Vortrags. „Es wird viel zu wenig gelacht. Die meisten gehen mit ernstern Gesichtern zur Arbeit und kommen mit ernstern Gesichtern nach Hause“, sagt Robert Butt, das feine Netz der Lachfältchen an seinen Augen zieht sich vergnügt zusammen, als er das sagt. Man müsse damit anfangen, über sich selbst zu lachen, „doch das können die



Wenigsten“, führt er fort. Statistisch betrachtet lachen die Deutschen nur noch sechs Minuten am Tag, in den 50er Jahren war es dreimal so viel. „Vielleicht liegt es daran, dass weniger miteinander kommuniziert wird und man mehr für sich lebt. Und Lachen ist Kommunikation.“

*„Es wird viel zu wenig gelacht.
Die meisten gehen mit ernstern Gesichtern
zur Arbeit und kommen mit ernstern
Gesichtern nach Hause“*

Der Lachexperte stößt stets auf die vielfältigsten Reaktionen, wenn er mit seinen Seminaren und Vorträgen versucht, ein wenig mehr Lachkultur in die Arbeitswelt zu tragen. Ratlose Zweifel auf der einen, absolute Begeisterung auf der anderen Seite. Dabei gibt es mittlerweile eine Reihe von Untersuchungen, die belegen, wie positiv sich

das Lachen und das Lächeln auch im Berufsleben auswirken können. Lachen motiviert, reduziert den Stresspegel und hilft den Mitarbeitern ihre Aufgaben leichter und schneller zu erledigen. So schreibt zum Beispiel der amerikanische Psychologe Daniel Goleman in seinem Bestseller „Emotionale Intelligenz“, dass Lachen wesentlich dazu beiträgt, Konflikte im Arbeitsalltag zu entschärfen und die Produktivität zu steigern.

Lachen als eine Art Chance in Krisenzeiten? Vielleicht. Fest steht: „Lachen macht Spaß“, sagt Robert Butt. „Spaß“ gehört zu den Worten, die er oft und gerne benutzt. So bietet der gebürtige Engländer bereits seit 2001 regelmäßig Workshops für Lachwillige an. Im gleichen Jahr gründete er den ersten Lachclub in Hamburg. Seither versammeln sich jeden Mittwochabend um 18.30 Uhr lachbereite Menschen. Treffpunkt ist das Gelände der Blindenschule, nahe des Stadtparks in Winterhude. Hinweisschilder, in Folie eingeschweißt, mit rotem Pfeil und der schwarzen Aufschrift „Lachyoga“, baumeln an den Handläufen der verwirrend verschachtelt angelegten Wege. Sie leiten die Teilnehmer allwöchentlich zum Ort des Geschehens. Bei gutem Wetter trifft sich die Lachgruppe unter freiem Himmel auf dem Sportplatz der Schule.



*„Aber das ist doch albern.
Sehr albern. Was machen
die denn da? Das ist ja ein
Kindergartenspielplatz für
Erwachsene“*

So auch an diesem Abend. Eine ältere Dame in türkisfarbenen gemusterter Bluse gesellt sich zu den plaudernd Wartenden und ruft schelmisch in die Runde: „Na, seid ihr alle zum Lachen aufgelegt!?“ Eher eine Aufforderung als eine Frage. Sie erntet bestätigendes Lächeln und leises Lachen. Die neun Teilnehmer und Robert Butt stellen sich auf der Wiese im Kreis auf. Alle sind jetzt bereit. Bereit zum Lachen. Die noch vor wenigen Augenblicken ruhigen und gelösten Gesichtszüge des Lachyoga-Trainers spannen sich mit einem Mal an. Die Augenbrauen schnellen in die Höhe, die Augen sind weit aufgerissen und die Lippen formen ein Oval. Ihnen entströmt ein lautes, rhythmisches „Hoohoo Hahaha, Hoohoo Hahaha“. Die Frauen und Männer fallen ohne Zögern sogleich mit ein, klatschen in ihre gespreizten Hände. „Hoohoo Hahaha“, schallt es über den Sportplatz. Immer und immer wieder: „Hoohoo Hahaha. Hoohoo Hahaha. Hoohoo Hahaha.“

Doch das ist erst der Anfang – eine Aufwärmübung für das Zwerchfell sozusagen. Im Laufe des Abends folgen viele weitere Trainingseinheiten. Das Juckreiz-Lachen zum Beispiel: Die Teilnehmer kratzen und rubbeln sich mit ihren Händen an den verschiedensten, imaginär juckenden Körperteilen. Währenddessen kichern, gackern und krümmen sie sich vor Lachen. Danach die Arme und Beine kurz lockern, ausschütteln. Schon folgt die nächste Disziplin. Robert Butt: „So, und jetzt machen wir die Wabbel-Lippen.“ Die Gruppenmitglieder treten weiter auseinander, versetzen ihre Lippen in schwingende Vibrationen und erzeugen dabei Geräusche wie „Brrrrrruuuu“ oder „Bbbr-raaaaao“. Das ganze Gesicht schwingt mit. Die Haut an den Wangen kribbelt. Hie und da verirren sich einige Partikel Spucke aus den allseits bebenden Mündern.

„Aber das ist doch albern. Sehr albern. Was machen die denn da? Das ist ja ein Kindergartenspielplatz für Erwachsene!“ So oder ähnlich fallen die Reaktionen von unbeteiligten Beobachtern meist aus, wenn sie zufällig auf den Lachclub in Winterhude stoßen. Mag sein, dass diese Übungen auf Außenstehende befremdlich, albern, vielleicht auch kindisch wirken.



Doch eines ist gewiss: Lachen ist gesund! Sehr gesund sogar. Denn Lachen verbessert die Atmung und bringt den Kreislauf in Schwung. Das Immunsystem wird gestärkt und die Stresshormone reduziert. Ist Lachen damit womöglich das Allheilmittel unserer Zeit?

Die Mitglieder des Hamburger Lachclubs gehen derweil weiterhin fröhlich und ausdauernd ihren Übungen nach. Unablässig huschen, hüpfen oder schreiten zehn Paar Füße über den kurz geschnittenen Rasen des Sportplatzes. Beine dehnen sich, Rücken strecken sich lang und Arme wirbeln kreisend durch die Luft. Kleine Schweißperlen purzeln von so mancher Stirn ins Gras. Und zwischendurch wird natürlich immer wieder lauthals gelacht: „Hahaha, Huhuhu, Hohoho.“ Ab und an wirft Robert Butt heitere Kommentare in die Runde: „Ich weiß nicht, warum ich das mache. Aber es macht riesig Spaß!“

Das stimmt natürlich nicht so ganz. Denn der bereits seit dreißig Jahren in Hamburg lebende Lachtrainer weiß sehr wohl, warum er das tut. Er hat sein Handwerk bei dem indischen Arzt Madan Kataria in Mumbai gelernt. Kataria ist der Begründer der weltweit vertretenen Lachyoga-Bewegung, die beständig wächst. Heute gibt es bereits rund 6000 Clubs, weit über 100 in Deutschland, fünf in Hamburg. Der indische Lachdoktor hatte vor 14 Jahren bereits die „simple, aber zugleich geniale Idee“, so Butt, Yoga-Techniken und Lachübungen miteinander zu verbinden. Kern von Madan Katarias Methode ist die Erkenntnis, dass es für das Lachen keinen Grund geben muss. Durch Übungen herbeigeführtes Lachen wirkt sich auf den menschlichen Körper ebenso positiv aus wie spontan entstehendes Gelächter. Die beim Lachen ausgeschütteten Glückshormone unterscheiden nicht, ob mit oder ohne Witz gelacht wurde. Sie fließen einfach.

„Den Muskelkater gibt es inklusive“

Wie in der Winterhuder Lachgruppe. Aus dem künstlichen Lachen ist bei einigen längst ein spontanes natürliches Gelächter entstanden. Die Teilnehmer und ihr Trainer liegen nun mit dem Rücken auf bunten Gymnastikmatten in der an den Sportplatz angrenzenden Turnhalle. Die Frauen und Männer kichern, gackern und jauchzen auch hier unvermindert weiter. Vor Lachen vibrierende Bäuche werden festgehalten, Rücken auf den Matten herumgewälzt und zuckende Handflächen auf den Fußboden geklatscht. Die meisten können fast nicht mehr vor Lachen. Und die Stunde geht allmählich zu Ende.



Alle kommen langsam zur Ruhe, rücken ihre Matten näher zusammen und fassen einander für das abschließende Ritual an den Händen. Dreimal hintereinander schallt es in sich steigender Lautstärke durch die Halle: „Sehr gut, sehr gut. Yeah!“ Nach dem dritten dröhnend in den Raum gebrüllten „Yeah“ klatschen alle begeistert in die Hände. Glückliche Gesichter. Eine gelungene Lachstunde.

Das meint auch Edita, eine junge Frau mit warmen kastanienbraunen Augen. Beim Verlassen der Turnhalle erzählt sie, dass das Lachyoga vieles bei ihr gelöst habe, sie entspannter als früher sei. Auch in Bezug auf ihr Berufsleben. „Ich finde es wichtig, auf der Arbeit zu lachen. Man fühlt sich wohler und arbeitet viel besser“, sagt sie. Eine Ansicht, die die anderen Mitglieder des Lachclubs teilen. Viele von ihnen kommen direkt von der Arbeit, um beim Lachtreff einmal befreit auflachen zu können und den stressigen Alltag hinter sich zu lassen.

Genau da möchte Robert Butt Ende September wieder anschließen, wenn er mit den Angestellten eines Hamburger Unternehmens lacht. Dieses Mal mit 40 Mitarbeitern. Ob die bunten Strohhalme auch wieder zum Einsatz kommen, weiß er noch nicht. Er wird sie auf alle Fälle bereit halten. Doch eines kann er schon jetzt versprechen: „Den Muskelkater gibt es inklusive.“ ■