

Guten Tag,

vielen Dank für Ihre Artikelbestellung. Sie haben folgende Artikel ausgewählt:

23. Dezember 2007

Inhalt


1. Gesellschaft: Alles wird gut vom 20.06.2005 - 5200 Zeichen
DER SPIEGEL Seite 68

Kurz-Anleitung

- **PDF speichern:**

Sie können dieses PDF auf Ihrer Festplatte speichern. Bitte benutzen Sie dazu das Speichern-Menü Ihres Browsers.

- **PDF drucken:**

Zum Drucken benutzen Sie bitte das Drucken-Menü oder klicken Sie auf den  Drucken-Button Ihres Browsers.

Dieses PDF-Dokument ist ausschließlich für Ihren privaten Gebrauch bestimmt. Die Übernahme und Nutzung der Daten zu anderen Zwecken bedarf der schriftlichen Zustimmung.
www.spiegel.de/agb



Alles wird gut

Ortstermin: In Berlin hat die erste Lachschule der Hauptstadt eröffnet.

An dem Ort, an dem das Land das Lachen lernen soll, beginnt das große Heulen. Unten, im Erdgeschoss, weinen Babys, doch hier oben in der ersten Etage stehen sechs Menschen ohne Schuhe und schlagen sich mit der flachen Hand auf die Stirn und lachen, Augen verengt, Mund weit aufgerissen.

Sie üben das „I got it“-Lachen, das Ich-hab's-begriffen-Lachen, in einem Land, das wenig begriffen hat, wenn es ums Lachen geht. Susanne Maier will das ändern. Die Lach-Yoga-Therapeutin hat große, blaue Augen, und wenn sie über die Heilkraft des Lachens spricht, dann blickt sie sehr ernst. Dann erzählt sie von den 80 verschiedenen Muskeln, die das Lachen aktiviert, von der Ausschüttung der Antikörper, die das Immunsystem stärken, von den Endorphinen, die das Glücksgefühl im Körper verteilen. „Uns Deutschen fehlt das Freie, das Unbeschwertere“, sagt die Therapeutin. „Wir müssen lachen, bevor wir krank werden.“

Ein Signal soll ausgehen von diesem Ort. Es ist die erste Lachschule Berlins, einer Stadt, die sich schon immer zu ernst nahm. Susanne Maier will die innere Einheit. Deutschland soll ein Land des Lachens werden und Berlin die Hauptstadt.

Im Lachübungsraum laufen die Teilnehmer wild durcheinander, sie klatschen in die Hände, um ihre Reflexzonen zu stimulieren, rufen „ho-ho, ha-ha-ha“ und blicken sich tief in die Augen. „Fake it until you make it“ nennt Susanne Maier das Prinzip, sie täuschen ihr Lachen so lange vor, bis sie es wirklich können. „Der Weg ist, übers unechte ins echte Lachen zu kommen.“

Sie weiß, dass es sehr deutsch klingt, Lachen trainieren zu wollen, dass die Niederländer und Italiener kichern werden über die lächerlichen Deutschen. Es ist ihr egal. „Wenn die Deutschen den Zugang zum Lachen nur über strukturelles Denken finden“, sagt sie, „dann nutzen wir ihn doch.“

Die Idee ist nicht deutsch. Es war der indische Arzt Dr. Madan Kataria, der vor zehn Jahren das Lach-Yoga entwickelte. Es sollte seinen Patienten den Stress nehmen und ihnen Lebensfreude geben.

Drei ältere Damen, zwei junge Frauen und ein junger Mann stehen mit der Therapeutin in einem Kreis. Sie alle haben das Gefühl, zu selten zu lachen in ihrem Leben. Sie tragen Socken und leichte Kleidung,

draußen wogen die Wipfel der Bäume im Wind. Die Lachschüler formen ihre Hände zu Schalen, in denen ihr Lachen wie eine Materie liegt. Sie schütten es wie Wasser von einer Schale in die nächste, dann über ihre Köpfe. Sie lachen wie Kinder im Regen.

Sie sind in Hermsdorf im Norden Berlins, sie wirken dem müde reformierten Deutschland seltsam entrückt. Während draußen dem Volk das Lachen vergeht, lernen sie hier drinnen das Begrüßungslachen, das Steigerungslachen, das Harley-Davidson-Lachen, das Herz-zu-Herz-Lachen. Und das alles in einem gerechten Gehührensysteem, in dem Hartz-IV-Emp-

wieder so ernst, jetzt, wo sie gewählt werden wollen, die Riesenstaatsmänner, die ihre Gesichter aus Sorge um das Land in Falten legen. Nur Angela Merkel wirkt plötzlich, als hätte sie eine Lachschule besucht, während der Kanzler von Tag zu Tag grimmiger guckt. „Ich würde auch mit Herrn Schröder lachen“, sagt Susanne Maier. „Die Frage ist, ob Herr Schröder auch mit mir lachen würde.“

Die Lachschüler legen sich auf den Boden und bilden einen Stern, Köpfe nah beieinander. Sie liegen einfach da und lachen. Ihre Bäuche beben, ihre Gesichter erröten. Einige wischen sich Tränen von den Wangen. Es sind Lachtränen. Doch zuletzt,



Lach-Yoga-Teilnehmer in Berlin: „Übers unechte ins echte Lachen“

fänger weniger zahlen. Und das beweglicher ist als der Arbeitsmarkt. „Die Elferkarte“, sagt Susanne Maier, „kann flexibel abgelacht werden.“

Sie hat Träume. Sie wünscht sich, dass die Arbeitsagentur ihr Hartz-IV-Empfänger schickt, damit sie bei Bewerbungsgesprächen positiv auftreten. Dass die Krankenkassen ihr Patienten schicken und anerkennen, dass Lachen gesund macht. Dass Firmenchefs ihre Mitarbeiter schicken, weil fröhliche Unternehmen erfolgreicher sind. Und was ist mit den Parteien? Es wird dauern, bis man sie ernst nimmt. Doch Susanne Maier will warten. „Jeder“, sagt sie, „gilt so lange als verrückt, bis sich seine Idee durchgesetzt hat.“

Sie blickt auf Berlin und auf jene, die die Geschicke der Republik lenken. Sie sind

sagt Susanne Maier, begann eine Frau wirklich zu weinen. Sie konnte es erst, nachdem sie das Lachen lernte.

Es ist jetzt ganz still. Dann öffnen die Lachschüler die Augen und rufen: „Wir sind die glücklichsten Menschen der Welt! Wir sind die lustigsten Menschen der Welt! Wir sind die gesündesten Menschen der Welt!“ Sie erheben sich und klopfen sich gegenseitig auf die Schulter.

Dann verabschieden sie sich und gehen, einige lächeln. „Ich hatte das Gefühl, dass mich der Ernst des Lebens eingeholt hatte“, sagt Waltraud Oppenheim. „Wir Deutschen sind zu sehr darauf bedacht, nichts falsch zu machen und uns zu benehmen.“ Sie ist jetzt Rentnerin. Zuletzt arbeitete sie in der Oberfinanzdirektion, Abteilung Vollstreckung.

MARIO KAISER



Wir sind hier.

Eine gute Krankenversicherung trägt dafür Sorge, dass Sie nach einem Krankenhausaufenthalt schnell wieder auf die Beine kommen. Ob stationär oder ambulant – die BKK wendet für Behandlungen in Krankenhäusern jährlich über 7,3 Milliarden Euro auf. Weil wir wissen, dass es nichts Beruhigenderes gibt, als im Falle eines Falles gut aufgehoben zu sein. Weitere Informationen finden Sie unter www.bkk.de

www.bkk.de

