



**Bärbel Hinz-Käfer (rechts) macht vor, wie's geht. Die Teilnehmer lassen sich von ihrem fröhlichen Lachen und ihrer Begeisterungsfähigkeit anstecken.**

FOTO: JULIUS STECKMEISTER

# Lachen kann man lernen

**Bärbel Hinz-Käfer unterrichtet Lachyoga und verpasst ihren Schülern auch mal eine Lachdusche**

Von unserem Mitarbeiter  
Julius Steckmeister

MERZHAUSEN. Über dem Jesuitenschloss lacht die Sonne, im Seminarraum dahinter Bärbel Hinz-Käfer. In ihrem Kurs „150 Glücksminuten“ möchte sie in die Theorie und Praxis von Lachen und Glück einführen. Wer Lachen für eine spontane, nicht steuerbare Gefühlsäußerung hält, der irrt. Dieser Überzeugung ist Bärbel Hinz-Käfer. Lachen kann man lernen, behauptet die Humor- und Lachyoga-trainerin.

Ihr selbst ist vor gut zehn Jahren aufgefallen, dass ihr das Lachen vergangen ist. Also hat sich die Betriebswirtin zunächst mit Hilfe des Internets auf die Suche nach ihrem verschwundenen Lachen gemacht. Und sie wurde fündig: Offensichtlich grassiert der lebensfeindliche Lachschwund weltweit. Neben unzähligen Glücks-, Gag- und Grinsratgebern gibt es einen gut sortierten Markt mit den unterschiedlichsten Methoden, dem Ernst des Lebens laut lachend den Kampf anzusagen. Denn Lachen ist nicht nur lustig, sondern auch gesund. Das beweisen wissenschaftliche Studien. Um sich auf dem Lachmarkt besser orientieren zu können, besuchte Hinz-Käfer vor zehn Jahren den Humorkongress „Heilsames Lachen“ in Stuttgart. Dort traf sie den indischen Arzt Madan Kataria, Erfinder des Lachyogas. Er verband die alte indische Tradition des Yogas mit Erkenntnissen der amerikanischen Lachlehre. Mittels spezieller Atem-, Klatsch- und Dehnübungen soll

zunächst ein grundloses Lachen erzeugt werden. Dieses willentliche Lachen geht durch den spielerischen Charakter der Übungen in das natürliche Lachen über, verspricht Kataria. Seine Methode hat sich Hinz-Käfer, die den Freiburger Lachclub gegründet hat, vom Meister persönlich vermitteln lassen. Denn so wie man Lachen und Humor verlieren kann, kann man diese auch wieder aktivieren, ist sie überzeugt. 110 Übungen hält das Lachyoga dafür bereit.

Bevor in den vier Seminarteilnehmern der Humor reaktiviert wird, steht Theorie auf dem Stundenplan. Mittels etlicher Zitate aus Lachfachbüchern erfahren sie etwas über Glückshormone, -arten, -statistiken und die Verbindung von Lachen und Glück. Die schlechte Nachricht: 50 Prozent Glücksveranlagung ist genetisch bedingt. Die gute Nachricht: 40 Prozent Glück kann man willentlich herbeiführen, beispielsweise durch Lachen.

Der Wille der Anwesenden wird gleich mit einer Lockerungsübung geprüft. In schnellem Wechsel sollen sich die Teilnehmer mit der linken Hand an die Nase und der rechten ans linke Ohr fassen. Wohl, weil dies kaum jemandem gelingen will, vielleicht aber auch mittels schierer Willenskraft, bricht die Lachlehrerin in Gelächter aus. Eine erste Seminaristin stimmt zaghaft ein. Also, geht doch! Die nächste Übung erfordert mehr Einsatzbereitschaft. Rhythmisch klatschend und unter lautem „Hahahahohoho“ wird im Raum herumspaziert. Wer einem Mitschüler in die Quere kommt, fordert die-

sen zum gemeinsamen Klatschen auf. Besonders bekömmlich: die Lachdusche. Ein Proband sitzt in der Mitte des Teilnehmerkreises und wird von den anderen mit ausgelassenem Hihhi, Hohoho oder auf Wunsch auch einem Üüüühhh erfrischt. Dem Kinde sehr nah ist die Bodenübung. Auf dem Rücken liegend wird gestram-pelt, dass selbst ein Maikäfer, in ähnlicher Lage jedoch eher unglücklich, zu lachen begönne. Zurück am Tisch wird es noch einmal ernst, schließlich sind die Kursteilnehmer nicht bloß zum Vergnügen da. „Das Glück ist nicht so einfach wie das Lachen“, gibt Bärbel Hinz-Käfer zu bedenken. „Aber auch da gibt es viele Tipps“, beruhigt sie die Anwesenden. Elf ausgesuchte Glücksrezepte hat sie an das Ende der Seminarunterlagen gestellt. Hier finden sich gutes Essen neben Vorfreude, Handarbeiten und dem Hopser-Lauf. Aber auch positive Kommunikation und ehrenamtliche Tätigkeiten steigerten das Glücksgefühl. Ratsam sei es, sich nicht mit Miesepetern und Schwarzsehern zu umgeben. „Suchen Sie die Gesellschaft von Optimisten und Gewinnern“, lautet der letzte Rezeptvorschlag.

„Stressabbau“, antwortet ein Teilnehmer auf die Frage, warum er den Kurs besucht hat. Ein wenig läuft man nach „150 Glücksminuten“ jedoch Gefahr, in eine Art Lach- oder gar Glücksstress zu geraten. Also vielleicht besser gleich mit Lachwandern vorbeugen!

▶ Infos über Lachtheorie, -kurse und -clubs unter [www.humor-lachen.de](http://www.humor-lachen.de)