Lacht's gut!

Gisela Dombrowsky gibt als zertifizierte Trainerin regelmäßig Lachyoga-Seminare in Düsseldorf und Umgebung. Weil das aktuell aber nicht möglich ist, lacht die ehemalige Bankkauffrau jetzt online

Von Maxi Strauch

Essen. Nach fünf Minuten ist bei den meisten das Lachen noch immer nicht verstummt. Dabei hat Gisela Dombrowsky nicht etwa einen Witz erzählt, sondern mit einer Atemübung zum freien Lachen aufgefordert. Aus dem anfänglichen „ho ho, ha ha, ho ho, ha ha“ wurde schnell ein echtes Kichern, Gackern und Giggeln. Markus hat eine ansteckende Lache. Moni und Uwe lachen im Duett. Und Heike scheint sich gar nicht mehr einzukriegen. Elena lacht noch etwas zögerlich, taut aber schnell auf. Kein Wunder, schließlich nimmt sie zum ersten Mal teil – am Lachyoga.

Ein bisschen wie Kindergarten

Das ist alles ganz schön albern, ein bisschen wie im Kindergarten, mit ganz viel Klatschen. Aber genau darum geht es, erklärt Lachtrainerin Gisela Dombrowsky. „Wir wollen wieder ein bisschen Kind sein. Darauf muss man sich erst einmal einstellen. Dabei waren wir heute noch recht harmlos“, resümiert die Neusserin und lacht fröhlich in die Webcam.

Eigentlich stünden sie und ihre Teilnehmer heute im Bürgerhaus in Düsseldorf-Bilk, würden sich umarmen, abklatschen, viel Blickkontakt austauschen. Aber Anfang des Monats musste Gisela Dombrowsky ihr Lachyoga-Training ins Internet, auf die Meeting-App „Zoom“ verlegen. Für Trainerin Dombrowsky kein Problem. „Das lache ich einfach weg. Ha ha ha.“ Zweimal die Woche gibt sie nun Lachyoga-Seminare online, kostenfrei.

Entstanden ist die recht eigenwillige Form des Yoga vor 25 Jahren, entwickelt von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri. Aus einem anfangs künstlichen, grundlosen Lachen soll ein echtes entstehen, unterstützt von Klatsch-, Dehn- und Atemübungen. Der Ursprungsgedanke: Lachen ist die beste Medizin.

Das kann Gisela Dombrowsky nur bestätigen. Bis 2005 arbeitete sie als Bankkauffrau. „Ich habe nach einer Alternative gesucht, was kann ich tun, um Stress abzubauen?“ Angekommen ist die Neusserin dann beim Yoga. „Das hat mir unheimlich gut getan. Auf einer Gesundheitsmesse bin ich dann auf Lachyoga gestoßen.“ Nach einem Workshop war klar: Das ist ihr Ding. Sie belegte weitere Kurse, ließ sich schließlich zur Lachtrainerin ausbilden.

Mittlerweile darf sich Gisela Dombrowsky Mastertrainerin nennen, damit kann sie andere ausbilden. „Ich finde es faszinierend, was das Lachen mit einem macht. Man kann den ganzen Alltag eine kurze Zeit vergessen – und wir tun dabei was für unsere Gesundheit.“ Stresshormone abbauen, Immunsystem stärken, das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen. Vor allem aktuell sei das Lachen wichtiger denn je. „Ich glaube, wir können diese Zeit besser überstehen, als viele andere Menschen, weil wir eine andere Gelassenheit haben.“

Diese Gelassenheit oder besser Ausgelassenheit mag man auf den ersten Blick komisch finden, aber ein Besuch in der „Zoom“-Lachgruppe zeigt: Die Teilnehmer – vom Studenten bis zum Rentner – haben einfach Spaß, lachen, miteinander und über sich selbst, mal mehr mal weniger intensiv, sitzend und stehend, alleine oder als Paar. Gemeinsam werden Sorgen und Ängste weggelacht. Vielleicht nur für eine Dreiviertelstunde, aber immerhin. Fürs Wohlbefinden reichen schon zehn bis 15 Minuten pro Tag, sagt Gisela Dombrowsky. Schwer ist das nicht. „Das ist ja das Schöne. Jeder kann mitlachen, ganz ohne Vorkenntnisse. Die Gruppe reißt dich mit.“ Den Körper anspannen, tief einatmen und anschließend loslachen. Erst noch zögerlich, die anderen Teilnehmer beobachtend, nach ein paar Atemzügen dann inbrünstig.

Fünf Minuten Ruhe

Nach einer letzten ausgiebigen Lachrunde, wird Gisela Dombrowsky leiser. „Ha ha, ho ho, ha ha, ho ho“, aufs Rumgackern folgt Ruhe. „Spürt, wie das Lachen auf euch gewirkt hat, spürt eure Atmung.“ Aus dem Lachen wird ein Lächeln. Auch Elena, die Neue, blickt seelig in die Webcam. „Wie war's für dich?“, fragt Gisela Dombrowsky. „Super! Ungewohnt, aber gut. Es tut gut.“ In Präsenz sei das alles noch intensiver, versichert die Lachyoga-Trainerin. Wann das wieder möglich ist? „Keine Ahnung, wir lachen jetzt erst mal online und dann schauen wir weiter. Bis dahin: Lacht's gut!“

Online-Lachtreff: Di+Do 19 Uhr. Teilnahme kostenlos. Anmeldungen und weitere Infos auf www.mit-lachen-zum-erfolg.de

Gisela Dombrowsky lacht sich regelmäßig schlapp und alle lachen mit – zur Not eben online. FOTOS: MAXI STRAUCH, GETTY

Schon gewusst?

- Gisela Dombrowsky rät zum täglichen Lachen. Wer aber nicht alleine lachen möchte oder einfach eine Portion gute Laune braucht, kann jeden Tag mit ehrenamtlichen **Lachprofis** drei Minuten gemeinsam lachen: ☏02131/7734152, 9-19 Uhr, Mo+Fr+Sa 9-22 Uhr. Unter www.lachen-online.de gibt es weitere Online-Angebote.
- Es gibt zahlreiche **Lachclubs** in Deutschland, eine Übersicht und weitere Infos: www.lachclub.info

Als gemeinsames Lachen noch ohne Abstand und Maske möglich war: Gisela Dombrowsky (4. v. re) und ihre Lachtruppe. FOTO: EGBERT GRIEBELING

VORVERKAUF

FOTO: WOITAS / PA

Ben Zucker: Neues Album und Arenatour

Schlagerrocker Ben Zucker hat die konzertfreie Zeit zum Schreiben von Songs genutzt, die im Frühjahr auf einem neuen Album erscheinen sollen. Die Tournee dazu plant er für Anfang 2022, mit Terminen in Köln (27.1. Lanxess Arena) und Oberhausen (1.2. KöPi-Arena). Bereits im Sommer 2021 will er sein von diesem Jahr verschobenes Gastspiel beim Zeltfestival Ruhr in Bochum (24.8.) nachholen. Karten gibt's ab ca. 50 € im VVK. *sm*

VERLEGUNGEN

Diese Nachholtermine stehen fest

Midge Ure & Band Electronica: Verlegung vom 19.12.20 (Köln, Essigfabrik) auf 27.11.21, vom 20.12.20 (Dortmund, Goldsaal) auf 28.11.21. **WDR 4 ab in die 80-er**: Verlegung vom 25.9.20 (Dortmund, Westfalenh.) auf 25.9.21. **Abenteuer Weltumrundung**: Verlegung vom 28.11.20 (Köln, Lanxess A.) auf 14.8.21. **German Comic Con**: Verlegung vom 5.+6.12.20 (Dortmund, Westfalenh.) auf 3.-5.12.21.

ES WAR EINMAL . . .

Heute vor 40 Jahren (1980) wurde die **Dallas**-Folge „Who Done It“ (dt. „Wer hat auf J.R. geschossen?“) ausgestrahlt – sie erzielte die bis dahin höchste Zuschauerquote im US-Fernsehen. In der vorangegangenen Folge wurde Bösewicht J.R. Ewing von einem Unbekannten angeschossen. Danach verabschiedete sich die Serie in die Sommerpause. Fans nutzten den Cliffhanger, um u.a. T-Shirts zu tragen mit der Aufschrift „I shot J.R.“ (dt. „Ich habe J.R. erschossen“).

WÜNSCHE, KRITIK, IDEEN?

Ihr Kontakt zur Redaktion:
veranstaltungen@funkemedien.de
Anzeigenkontakt:
o.rahms@funkemedien.de

Anzeige

SPEKTRUM. WISSEN

AM PULS DER ZEIT! MIT PROMINENTEN EXPERTEN.
Vortragsreihe für Themen, die die Welt bewegen

Mi., 24. Juni 2021
Ranga Yogeshwar
Emils Welt
44,90 €* | 49,90 €*

Mi., 24. März 2021
Margit Müller-Frahling
Vital mit Schüßler-Salzen
13 €* | 15 €*

Mi., 25. August 2021
Miriam Höller
Leben bedeutet Risiko. Mutig entscheiden, und an Herausforderungen wachsen.
39,90 €* | 44,90 €*

Ein Angebot Ihrer NRZ

Veranstaltungsorte:
CONGRESS CENTRUM
Düppelstraße 1, 46045 Oberhausen
FUNKE MEDIENHAUS
Jakob-Funke-Platz 1, 45127 Essen
Exklusiv für Abonnenten der Tageszeitung – Ersparnis mit dem Vorteilscode bei jeder Einzelkarte

Informationen und Tickets
spektrum-wissen.de
wir-lieben-tickets.de