

# Lachen ist ansteckend

Claudia Lippkau verbreitet gute Laune

Von Dorothee Trommer

**Nagold.** Was haben Frauen zu lachen? Die Antwort darauf wollten all die Frauen wissen, die in die Hauptstelle der Volksbank gekommen waren. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe »Was Frauen antreibt« war Claudia Lippkau, ihres Zeichens Lachyoga-Businesstrainerin, nach Nagold gekommen.

Gleich zu Beginn ihres Vortrags versprach sie, dass an diesem Abend viel gelacht werden würde. Um gleich klar zu machen, wie einfach das sein kann, verteilte sie Luftballons an die Anwesenden. Und tatsächlich: Allein schon das Bild, einen ganzen Raum voller Erwachsener - darunter natürlich auch elegante Banker - mit bunten Luftballons vor dem Gesicht zu sehen, brachte die meisten schon zu einem herzhaften Lachen. Claudia Lippkau stellt sich selbst als Frohnatur dar, die immer schon viel gelacht hat. Auch in ihrem erlernten Beruf als Bankkauffrau konnte in den Beratungsgesprächen gelacht werden, vor zwölf Jahren ist sie freiberufliche Trai-

nerin und Coach geworden, seit 2008 hat sie das Lach-Yoga für sich entdeckt und zu ihrem Hauptthema gemacht.

Ein kurzer Abriss über die Rolle der Frau in der Gesellschaft zeigte auf, dass es hier eine stetige Entwicklung hin zu Mitspracherecht und Akzeptanz gibt. Eigentlich ein Grund zur Freude, doch bringt die Mehrfachbelastung mit Familie, Haushalt und Beruf auch große Anforderungen mit sich. Studien zeigen auf, dass heute weniger gelacht wird als vor 50 Jahren, dabei ist Lachen »für unsere stressige Gesellschaft ein sehr wichtiges Gut.«

## Lachen tut dem Herzen gut

Die Wissenschaft der Gelotologie, begründet von William F. Fry, erforscht die körperlichen Vorgänge beim Lachen - und die brachten so manchen Besucher zum Staunen. Während des Lachens steigt der Blutdruck und der Puls, doch die Ruhepause danach ist besonders für Herzpatienten heilsam. Die Gefäße werden



Wie einfache Übungen herzlich zum Lachen anregen, bewies die Referentin überzeugend. Foto: Trommer

erweitert, die Luft schießt mit großer Geschwindigkeit durch die Lungen, und es wird ungesunde Restluft ausgeatmet. Der Anteil an Sauerstoff, den wir während des Lachens aufnehmen, ist dreimal höher als beim »normalen« Atmen.

Claudia Lippkau bewies ihrem Publikum eindrucksvoll, dass einfache Übungen Menschen wirklich zum Lachen bringen. Ein bisschen sah es aus wie beim Kasperletheater, als alle in die Hände klatschten und hoho haha intonierten - besonders schön wirkt das natürlich bei feinen Herren in Anzügen. Doch es

funktioniert: Manche Frauen bogen sich vor Lachen, mussten sich an ihren Nebensitz erinnen festhalten oder fielen fast vom Stuhl. Besonders eindrucksvoll wurde dabei gleich demonstriert, dass Lachen ansteckend ist, denn schließlich lachte der ganze Saal.

Anschließend gab es noch die Möglichkeit, Urschel-Figuren bunt zu bemalen, eine Aktion der Urschelstiftung in Zusammenarbeit mit der Volksbank, was von einer ansehnlichen Gruppe gern angenommen wurde. Ein schmackhafter Imbiss rundete den Abend ab.