



Die Luft schießt mit bis zu hundert Stundenkilometern durch die Lunge, Lachen macht gesund. Claudia Lippkau verhilft den Kirchheimern zu mehr Lebensfreude.

Fotos: Horst Rudel

Die Brauen heben sich, die Mundwinkel ziehen nach oben, die Augen werden zu Schlitzeln, die Nasenlöcher weiten sich, die Luft schießt mit bis zu hundert Stundenkilometern durch die Lungen, der Atem geht stoßartig, die Stimmbänder werden in Schwingung versetzt. Das Herz schlägt schneller, pumpt brausendes Blut durch den Körper.

Lachen – Claudia Lippkau ist Expertin darin. Ihre großen weißen Zähne sind viel an der frischen Luft. Die resolute Frau berät seit Jahren Unternehmer und Banker, ist tief drin in der Businesswelt. Doch irgendwann hat sie gemerkt: „Das Leben ist oft ätzend trocken.“ Da hatte Claudia Lippkau eine Idee.

Jetzt ist Montagabend in Kirchheim unter Teck, und gleich kommen Claudias Lacher, wie sie sich selbst nennen. Heute wollen sie nach draußen gehen, in den neuen Stadtpark.

Es klingelt. Claudia springt auf, öffnet die Tür. Ein lautes Hallo, Claudia umarmt Anita, schaut über deren Schulter zum Himmel: „Ha wie! Kommt do doch dunkle Wolka?“ Kaum haben sich die beiden gesetzt, läutet es wieder, Edeltraud steht vor der Tür. „Ja, hallo, warum hosch jetzt du so dunkle Wolka mitbrocht?“ Schrilles Gelächter. „Jetzt lass mr die Tür oifach offa.“ Wolfgang tritt ein, dann Heike, schließlich Carmen. „Wo isch denn die Anja heut?“ – „Die hot abgesagt, die hot's arg mit em Maga, richtig übel, dr Bauch isch ganz hart.“ –

**Sie fühlen sich stärker, seit sie in der Gruppe lachen, sind zufriedener mit sich.**

„Au ja, Maga-Darm, des goht grad rom auf dr Alb, do liegat se alle flach.“ Heike lacht laut und schallend. Und wer kommt noch von den Montagslachern? „D'Marianne und dr Günder hen scho ogrufa, die komat au glei.“ Alle reden durcheinander. „Sag amol, dr Bernward, der isch grad wieder z'schbät.“ Plötzlich steht Bernward in der Tür. „I han euch scho bis vorna ans Eck läschdra gher!“ Bernward fühlt sich sichtlich wohl im Mittelpunkt, er klopft Sprüche: „I han dr Claudia gschriebe: Komme pünktlich. Fünf nach sieben.“ Alle kreischen über Bernwards Witzle. Er drückt Claudia eine kleine Schachtel in die Hand. Es ist eine Buddha-Statue drin. „Wenn du lächelst, geht die Sonne auf“, steht da. Er grinst, und sie umarmt ihn herzlich. Was gibt es mehr zu sagen?

Edeltraud lässt sich auf die breite Couch fallen. Die Räume von Claudias „Lachschmiede“ sind in hellem Gelb gestrichen, das Mobiliar: weiß, hellbraun, unauffällig. Hierher kommen zweimal die Woche die Lacher, immer montags und donnerstags. Die meisten von ihnen seit Jahren regelmäßig. Sie malen nicht Aquarell, üben kein Bauch-Beine-Po und pauken keine Französisch-Vokabeln zusammen. Sie lachen.

Claudia sagt dazu „Lachyoga“. Sie unterrichtet es seit 2008. Doch das Wort Unterrichten mag sie nicht. „Wir trainieren gemeinsam.“

Lachen trainieren. Das hört sich schräg an. Entweder es gibt etwas Lustiges oder nicht. „Das ist genau das Problem. Wir werden so erzogen, dass wir nur noch fröhlich sind, wenn wir einen Grund haben“, sagt Claudia. Ein Kind lache aber auch ohne Anlass. Und das sei gesund.

Studien haben es belegt. Lachen stärkt das Immunsystem, Glückshormone werden ausge-

schüttet, das Stresshormon Adrenalin unterdrückt. Das könne helfen, Schmerzen zu lindern, ein größeres Selbstbewusstsein zu entwickeln, sich wieder wohler zu fühlen.

So war es bei Anita. Sie hat zwei Kinder, ist Ende vierzig, leidet an chronischen Schmerzen. Anita kümmert sich um den Nachwuchs, den Haushalt, den Ehemann. Abends Fernsehen. Eines Tages sieht sie eine Sendung, die Menschen darin lachen. Sie wirken glücklich, stehen zusammen im Kreis wie bei einem Volkshochschulkurs. Es geht um Lachyoga. Die Teilnehmer sagen: Sie fühlen sich stärker, seit sie in der Gruppe lachen, sind zufriedener mit sich.

„Wie oft lache ich eigentlich noch?“, fragt sich Anita plötzlich, damals vor fünf Jahren auf dem Wohnzimmersofa. Wenn sie kichert, sagen die Kinder: „Mama, du bisch so peinlich.“ Der Mann sagt: „Was hosch jetzt du zum Lacha?“ Da setzt sich Anita an den Computer, tippt: „Lachyoga“ – und findet Claudia. Seitdem ist sie dabei.

Claudia kennt sich aus mit Heiterkeit auf Knopfdruck. Sie ist dafür ausgebildet und zertifiziert. Vom „Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining“. Und vom bekannten Guru Madan Kataria, einem Arzt und Yogalehrer aus Mumbai, der 1995 den ersten Lachclub gründete. Heute gibt es solche Gruppen weltweit. Zehntausende Menschen, die sich

das Glück herbeilachen, wenn es einfach nicht von selbst kommen will.

Manchmal steht auch Claudia, der Sonnenschein, morgens vor dem Spiegel und fühlt sich schlapp und niedergeschlagen. Dann ist ihr kaum zum Lachen zumute. Aber das will sie nicht hinnehmen. Sie schiebt langsam mit den Zeigefingern die Mundwinkel nach oben. Schon besser. „Wir müssen selbst die Verantwortung übernehmen. Wie möchte ich mein Leben, wie diesen Tag erleben?“, sagt Claudia entschlossen. Bei ihr ist kein Platz für Traurigkeit.

Im Stadtpark liegen Jugendliche im Gras. Auf der großen Wiese gibt es genügend Platz für die Lacher. Es geht los. Claudia verteilt jedes Mal Steine. Darauf hat sie fröhliche Gesichter gemalt. Carmen ist ganz wild darauf. Sie hat ihre Steine alle im Bad aufgereiht, erzählt sie. „Das ist morgens wie eine Zuschauertribüne für mich.“

Das Lachen kommt in Wellen, zuerst steigt es an, wird schneller, greller, lauter. Dann ist plötzlich Ruhe. Durchatmen. Wie eine große Erleichterung ist das. Und langsam, nach und nach, fängt es wieder von vorne an. Claudia gibt den Ton vor. „Wir klatschen in die Hände: Hohohaha! Ein Applaus!“ Die Muskeln aktivieren: „Wir klopfen uns mit den Fingern ins Gesicht, wie kleine Hagelkörner.“ Edeltraud haut sich mit der Hand auf die Stirn: „Goh't's au so?“

## Vorsicht, ansteckend!

**Gleichgesinnt (2)** Der Mensch ist ein soziales Wesen, er teilt seine Interessen gerne mit anderen. In einer Serie beleuchten wir Gruppen aus Baden-Württemberg, die für eine Sache zusammenstehen. Heute: der Lachclub aus Kirchheim unter Teck. Von Eva-Maria Manz

Einatmen, Ausatmen, die Hände liegen flach auf dem Bauch. „Jetzt stellen wir uns vor, wir steigen da hinter der Hecke auf eine Leiter und sehen unsere verrückte Gruppe – da biegen wir uns vor Lachen.“ Die Gruppe imitiert kichernd das Klettern, fast wie Pantomime in der Fußgängerzone. Und schallendes Gelächter. Claudia fuchtelt mit den Armen: „Das bin ich, und das ist die Welt, und alles, was meine Seele belastet, werfe ich hinter mich.“ Die Hände greifen nach vorne, dann hoch zum Himmel. Claudias Lachen ist laut, vibrierend, grell, sehr ansteckend. Es wirkt nicht aufgesetzt. Wer ihr ins Gesicht schaut, muss selbst grinsen.

Plötzlich stehen zwei Jugendliche da. „Was macht ihr?“ Der Junge und das Mädchen kichern. „Das funktioniert aber schon ohne Drogen?“ Claudia antwortet beherzt. Ob die Jugendlichen mitlachen wollen? Sie bleiben, schauen schüchtern, werfen einander Blicke zu, wie sie nur Jugendliche beherrschen. „Was sind das für Irre?“, scheinen sie zu denken. Irgendwann klatschen sie doch mit den anderen, ungelent und überdreht. Sie bleiben. Claudias zupackendem Temperament können auch sie sich nicht entziehen.

Die dunklen Wolken ziehen doch nicht vorbei. Es tröpfelt. „Ha wa, des kommt ned rai“, glaubt Bernward noch. Doch es donnert laut. Die Tropfen werden dicker. Die anderen Parkausflügler haben sich längst verzogen. Jetzt rennen die Lacher auch schnell unter das Dach einer Turnhalle. Bernward fällt trotzdem etwas Gutes ein. „Ha, do guggad no, was mir jetzt für a subbr Luft hend!“ Edeltraud setzt sich erschöpft neben Carmen. Sie hat schon das ganze Wochenende mit Claudia gelacht, lässt sich selbst zur Traineein ausbilden. „Meine Kollegin hat heute gesagt: Was war denn am Wochenende? Du bist so fröhlich.“ Edeltraud ist Gleichstellungsbeauftragte an der Uni Stuttgart. Sie sucht immer und überall Herausforderungen. Wolfgang ist ganz still. Wenn die anderen plaudern und scherzen, hält er sich zurück, hört nur zu. Er ist kein Schwätzer. Wer ihn nicht beim Lachen erlebt hat, könnte glauben, Wolfgang kann nur schwer aus sich herauskommen. Was geht in seinem Kopf vor? Von der Hausärztin hat er den Tipp mit dem Lachyoga bekommen, sagt er. Und mehr sagt er nicht.

Gegen welche Traurigkeit mancher hier anlacht, kann man nur erahnen. Der Spaß schweift die ungleichen Kirchheimer zusammen. Und wenn Claudia auch ein bisschen nachhilft, die Fröhlichkeit wirkt nicht falsch. Manchmal muss man eben erst wieder reinkommen ins Glücklichein. Und weil der Schwabe nicht gerade zum Überschwang, zur ausgelassenen Lebensfreude neigt, kann man doch nachhelfen, oder? Claudia lässt Zweifel daran gar nicht erst aufkommen. Sie nimmt die Lacher in die Arme. Gemeinsam rufen sie laut aus: „Sehr gut, sehr gut, jaa! Very good, very good, yes!“ Und: „Isch okeee, isch okeee – koh mr lassa.“

**// Video im Internet unter**  
[www.stuttgarter-zeitung.de/reportage](http://www.stuttgarter-zeitung.de/reportage)

**Vorschau** Am nächsten Dienstag, 14. Oktober, stellen wir eine Gruppe vor, die edles Federvieh züchtet.



„Wie möchte ich meinen Tag erleben?“: die Gruppe im Stadtpark.