

Guido Averbeck: Lachyoga. Eine wissenschaftliche Unterweisung und praktische Anleitung in die lustigste Methode für mehr Lebensfreude, Gesundheit und Erfolg. Konstanz: management by fun, 2011

Guido Averbeck gelingt mit dieser DVD eine wunderbare Unterweisung in Lachyoga. In amüsanter Weise wechseln sich dabei Theorie und Praxis ab. In leicht verständlicher Weise vermittelt der Konstanzer Humor-Coach alle Essentials der Gelotologie: So die physiologischen Wirkungen von Lachen und die wechselseitige Beeinflussung von Körper, Geist (Vernunft) und Seele (Emotion) im Lachen. Gleichzeitig erfährt die ZuschauerIn anschaulich, wie sich die Dynamik des Lachyoga einstellt: durch die initiale Aktivierung verschiedener Muskelpartien, wodurch sich über eine zentralnervöse Verbindung eine Heiterkeit einstellt, die sich wiederum positiv auf das Selbstwertgefühl der betreffenden Person sowie deren soziale Kompetenz auswirkt. Voraussetzung aber ist die stete Wiederholung jener einfachen, spielerischen Übungen, die im Lachyoga Verwendung finden. Averbeck geht dabei von einer Interdependenz von „motion“ und „emotion“ aus: Die gezielte Aktivierung unseres Bewegungsapparats hebt die Stimmung, was sich in positiver Weise auf unser Stress- und Energiemanagement auswirkt. Denn eine gehobene Stimmung schlägt sich nachhaltig auch in den Organen nieder. Deshalb sollte und kann Glück trainiert werden. Die Voraussetzung dafür ist eine kontinuierliche Praktizierung von Lachyoga in den verschiedensten Situationen des Lebens.

Wie das geht, wird in diesem Film demonstriert: in einer Fitnesshalle, im Straßenverkehr, in einem schattigen Biergarten, vor der Kulisse des Bodensees und im Eingangsbereich einer Bank. Diese flexible Gestaltung trägt mit dazu bei, dass dieser Film durchgehend spannend bleibt. Die ZuseherIn wird dabei unmittelbar angesprochen, „lustvoll Ja zu sagen im Hier und Jetzt“ und sich dabei vom angespannten Zwang zum kontrollierten Denken zu befreien. So kann eine neue Haltung entstehen, in der sich „innere Gelassenheit“ und „äußere Ausgelassenheit“ miteinander verbinden. Hirnphysiologisch gesehen heißt das, dass es durch ein konsequentes Üben von Lachyoga zu einem harmonischen Ausgleich von rechter und linker Hirnhälfte, von kindlicher Spiellust/Phantasie und erwachsener Ernsthaftigkeit/Rationalität kommen kann. Diese Harmonie entbindet sich zwanglos in einem Lachen, das nicht mühsam gelernt werden muss: Denn lachen kann jeder, man ist sich aber gerade in Konfliktsituationen dieses angeborenen Potentials (leider) nicht mehr bewusst. Dieser Film wird durch ein Kompendium kreativ neuer Übungen abgerundet, die zunächst in der Gruppe geübt werden sollten. Averbeck weist aber darauf hin, dass seine Übungen auch im stressgeplagten Alltag individuell einsetzbar sind.

Fazit: Ein toller Film, der den Zuschauer unmittelbar anspricht und ihn/sie mit einer Fülle von Informationen und Anregungen bereichert!

Michael Titze