# Mit dieser Frau hat man gut Lachen

**YOGA** Marita Nowak lehrt fast vergessene Körperfunktion

Schon morgens vor dem Spiegel fängt es an: Wer lacht, hat mehr vom Leben. Und daran lässt sich aktiv arbeiten.

VON MARTIN WEIN

**WILHELMSHAVEN** – Einfach losprusten, sich kringeln vor Lachen, hemmungslos fröhlich sein, sich den Bauch halten, bis Schweißperlen auf der Stirn stehen. Das ist nicht nur hartes körperliches Training – eine Minute Lachen ist so anstrengend wie zehn Minuten auf einem Rudergerät. Es ist auch ziemlich gesund und seit einigen Jahren selbst in der Miesepeter-Nation Deutschland zunehmend in Mode. Und vor allem, das sei der eigentliche Witz, sagt Marita Nowak: „Für Lachyoga braucht man keinen Humor."

Marita Nowak ist so etwas wie die Prophetin des Lachens im Nordwesten. Am besten lacht man nämlich in Gesellschaft. Und die muss man sich bisweilen suchen. Marita Nowak arbeitet bei der Behörde für Geoinformation, Landentwicklung und Liegenschaften (GLL). Früher hieß das mal Katasteramt, war aber auch nicht lustiger. Als Vermessungstechnikerin im Innendienst verarbeitet Nowak dort tagein, tagaus die Daten ihrer Kollegen – und das seit 1980. Zum professionellen Lachen war es da ein weiter Weg. Doch als die lebenslustige Frau innerhalb weniger Jahre ihre Eltern und sämtliche Geschwister an den Krebs verlor, suchte sie nach Ablenkung und Entspannung. Reiki, Jazztanz und Yoga sollten helfen, das Unglück zu verdauen. Dann hörte sie von Lachyoga, buchte einen Intensiv-Kurs und lachte fünf Tage in der Gruppe – „eine echte Herausforderung".

WZ Serie
Notizen vom Nachbarn

Inzwischen ist Marita Nowak fest überzeugt: Lachen ist gesund. Es belastet 300 Muskeln, davon 17 allein im Gesicht. Hängende Mundwinkel sind passé, der Blutdruck reguliert sich, Depressionen werden leichter, Probleme kleiner, Schmerzen weniger schlimm. Jeden Morgen – es sei denn, sie hat wirklich schlecht geschlafen – lächelt die 46-Jährige sich im Badezimmerspiegel an. „Das hilft einem gut in den Tag, aber erst richtiges Lachen macht ihn dann zum Erfolg". An der Volkshochschule und der Evangelischen Familienbildungsstätte hat sie deshalb schon Kurse gegeben. Wer die besucht, der hat garantiert gut Lachen. Und das geht so: Erst kommen ein paar Dehnübungen und Humorspiele, dann Lachsituationen, schüchtern mit Hand vor dem Mund oder am Handy, schließlich freies Lachen aus voller Kehle. „Man muss nur anfangen hahaha-hohoho – dann kommt die Komik ganz von selbst", weiß die Referentin aus eigener Erfahrung.

Manche Menschen glauben ihr das nicht, einige genieren sich auch, sich so ungezügelt zu geben. Viele brauchen etwas Anlauf, aber da Lachen ansteckend wirkt, können die meisten am Ende doch nicht widerstehen. „Kinder finden fast alles neu und witzig. Sich wieder etwas ungezwungen zu geben, ist das Geheimnis des Lachens." Allerdings sollte man es auch nicht übertreiben – man könnte sich schließlich totlachen: „So ein richtiger Lachanfall kann eine schmerzhafte Sache sein. Danach ist man physisch völlig am Ende, aber trotzdem gut drauf."

Natürlich lacht Marita Nowak nicht den ganzen Tag, das würde ja auch ihre Mitmenschen irritieren. Sie macht Bauchtanz und reist gerne. Aber es wäre doch gelacht, wenn sich das nicht verbinden ließe. Nach ihrem Besuch auf dem 1. Deutschen Lachyoga-Kongress im Mai plant sie mit Lachyogakollegen aus Berlin fürs nächste Jahr eine Lachyogareise nach Indien. Bei Dr. Madan Kataria in Bangalore wollen sie dann noch einmal in die Lehre gehen. Schließlich hat der Arzt 1995 das Lachyoga erfunden und sich seither sicher schon oft genug selbst kaputt gelacht.

Und wer auf den Geschmack gekommen ist, der kann entweder ins Kabarett gehen oder am Sonntag, 7. November, in die Volkshochschule zum Schnupper-Lachen kommen.

Marita Nowak lehrt Lachyoga. WZ-FOTO: GABRIEL-JÜRGENS