



Von Katharina Platt

**N**eulich habe ich meinen Bauch befreit. Und ganz nebenbei mein Zwerchfell kennen gelernt. Ich war beim Lach-Yoga bei Frau Lechler.

Eigentlich wollte ich nur bestens vorbereitet sein, für den Weltlachttag am 2. Mai, und jetzt kann ich sogar richtig atmen.

Entspannung, Körperbewusstsein und gute Laune verspricht das Konzept von Lach-Yoga- und Atemtrainerin Corinna Maria Lechler. Dinge, die ich gut gebrauchen kann.

Hinterm Offenbacher Wilhelmplatz wird gelacht. In einem kleinen Raum mit Schaufenster warten schon die anderen Teilnehmerinnen. Sie alle haben weite Klamotten an, und ich beneide sie um die kuscheligen Hosen und bequemen Shirts. Zur Begrüßung gibt es weiche, gestrickte Ringelsocken. Toll, denke ich. Wie bei Oma. Außerdem passen sie prima zu meinem Pullover.

Bevor es los geht, verteilen wir uns in dem hellen Zimmerchen. Ich vermeide es, mich vor den großen Spiegel zu platzieren. Nur ungern möchte ich mir dabei zu sehen, wie ich alberne Grimassen schneide oder in hemmungsloses Gelächter verfall.

**Infos zum Lach-Yoga** gibt es bei „Lachen mit Lechler“ in der Wilhelmstraße 22, unter ☎069/80909498 oder unter [www.mehr-lachen.de](http://www.mehr-lachen.de)

Für Entspannung sorgen auch Kurse von Entspannungspädagogin Roswitha Gutbier unter der gleichen Adresse.

## Reines Bauchgefühl: Unsere Volontärin Katharina Platt war beim Lach-Yoga und hat vor allem eins gelernt: Lachen ist harte Arbeit!

Bevor wir loslachen, wird geatmet. Ausgeatmet. „Einatmen ist gar nicht nötig“, erklärt Corinna Maria Lechler. „Wenn man den Bauch locker lässt, kann man immer wieder aufs Neue ausatmen.“ Bei mir klappt das nicht. Einatmen ist sehr wohl nötig! Sonst schnappe ich nach Luft wie ein Fisch, dem das Wasser ausgegangen ist. Überhaupt stellt sich mein Bauch ganz schön an. Beim Einatmen zieht er sich ein, beim Ausatmen drückt er sich wie eine Kugel nach vorne. Dabei müsste es umgekehrt sein. Ich muss mich konzentrieren, damit es klappt. Während meine Kolleginnen gemütlich ihre Bäuche in den Raum strecken, fristet meine kleine Wampe ein Leben eingequetscht in einer viel zu engen Jeans. Den Oberbauch kann ich gerade so noch raus strecken. Gut geht es mir dabei. Einatmen, ausatmen, einatmen... Ein bisschen fühle ich mich, als wäre ich schwanger, als die Trainerin mir ihre Hände auf den Magen legt. „Und jetzt ausatmen!“, weist sie mich an. „Huh, huh, huh“, mache ich und fühle mich noch mehr wie kurz vor der Niederkunft. Es hilft nichts. Ich muss den obersten Knopf meiner Hose öffnen. Mhm. Das tut gut.

„Viele Menschen meinen, dass sie ihren Bauch nicht zeigen dürfen“, sagt Lechler. „Wir laufen mit eingezogenen Bäuchen durch die Gegend und vergessen zu atmen oder atmen nur bis in die Brust. Richtiges Atmen will gelernt sein.“ Aber das geht doch von ganz allein, denke ich. Falsch. „Kinder atmen richtig. Kinder halten auch nicht die Luft an. Und Kinder lachen mehr“, verrät die Expertin. Bis zu 300-mal am Tag. Erwach-



Atem- und Lach-Yoga-trainerin Corinna Maria Lechler betreibt das Studio „Lachen mit Lechler“ in Offenbach. Fotos: Hoven

sene lachen nur etwa zehn Mal. Und dann auch nur sehr zögerlich. Wenn man älter wird, eignet man sich falsche Atemtechniken an.

Corinna Maria Lechler rät mir, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen. Das tue ich sonst nie.

Dann machen wir eine Übung im Knien. Wir stellen uns eine Kerze vor, die wir immer wieder auspusten. Dazwischen brauchen wir keine Luft holen, müssen nur unseren Bauch entspannen. Pff, pff, pff. Machen wir. Und ich kann's! Mein Bauch ist lo-

cker, und ich muss nicht immer wieder einatmen. Mein Bauch ist ein Blasebalg. Wenn er Platz hat, kann er sich ganz schön gehen lassen. Ein witziges Gefühl. Dann lachen wir uns durch das Alphabet. „Ha, ha, ha, he, he, he, hi, hi, hi“, schallt es durch den Raum. Die Yogatrainerin weiß genau, worauf es ankommt. „Bewegt eure Gesichtsmuskulatur!“ In unseren Gesichtern ist Leben. Mundwinkel hoch, Mundwinkel runter. Und immer wieder lachen. Irgendwann lachen alle von ganz alleine, weil man sich frei fühlt und die Übungen trotz aller Ernsthaftigkeit, mit der ich zum Training gekommen bin, doch irgendwie albern wirken.

Claudia Brunner und Ute Haase sind nicht zum ersten Mal dabei. „Ich bin jetzt viel freundlicher“, sagt Ute Haase. „Darauf reagieren die Menschen sehr positiv.“ Heute merkt sie ganz von alleine, wenn sie falsch atmet. „Viele kommen, weil sie Stress abbauen und sich entspannen möchten“, sagt Lechler. „Einige aber auch, weil sie einfach zu wenig lachen.“ Die Expertin orientiert sich an der Schule von Dr. Kataria. Es sei egal, ob man tatsächlich lachen muss oder ob man nur so tut als ob, so Lechler. Durch das Lach-Yoga wird das Zwerchfell aktiviert und gibt Informationen an das Gehirn weiter, die sagen „Mir geht es gut“. Es werden Endorphine ausgeschüttet, der Körper wird durchblutet und besser mit Sauerstoff versorgt, und die Organe rund um das Zwerchfell werden massiert.

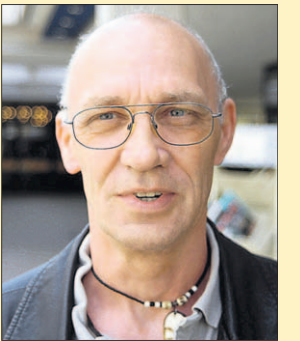
Mein Zwerchfell kenne ich jetzt auch. Es hat mitgelacht und mir beim richtigen Ausatmen geholfen. Ich hoffe, es ist mir nicht böse, dass ich den Umfang meiner Jeanshose nach der Übungsstunde wieder verringert habe, aber sonst lache nicht ich, sondern meine Kollegen.

Zum Abschluss schmeißen wir das Lachmofa an. In den Tank füllen wir Lachgas und dann geht's los. „Ha, ha“ tönt es aus unseren Mündern. Das Mofa springt nicht an. „Ha, ha, ha.“ Schon wieder abgewürgt. Doch dann klappt's. „Ha, ha, ha, ha, ha...“, lachen wir und fahren auf unsrem lachenden Vehikel davon.

## Darüber wird gelacht



**Katharina Norembuena-Zobel, 34, und Tochter Anouk, 2, aus Frankfurt:** „Das letzte Mal, haben wir gelacht, als wir mit Papa Jaime Flugzeug gespielt haben. Wir haben Anouk in die Höhe gehoben und sie hat dabei so sehr gelacht, dass es ansteckend war.“



**Wolfgang Dietz, 59, aus Neu-Isenburg:** „Ich lache gern, weil ich optimistisch bin. Erst heute Morgen hat mein dreijähriger Sohn etwas vollkommen Unerwartetes getan, dass ich loslachen musste. Ich denke, Lachen ist gesund. Menschen sollten nicht so verbissen rumlaufen.“



**Christine Wenzke, 50, aus Sprendlingen:** „Ich lache ständig, weil ich das Leben so schön finde. Aber so richtig heftig war's beim Nähkurs. Dort hat sich eine Lehrerin vorgestellt, die im Umgang mit den Menschen so erfrischend lustig war.“



**Stefan Zorn, 47, aus Hanau:** „Während der Mittagspause habe ich zuletzt gelacht. Ich lache oft und gerne. Das Leben ist viel zu kurz und zu schön ist. Deshalb dürfen es die Menschen nicht so verbissen angehen.“



**Gülsüm Edis, 45, aus Sprendlingen:** „Ich lache den ganzen Tag. Grund dazu hatte ich, als vor einigen Wochen mein Sohn geheiratet hat. Wir haben eine ganze Woche lang gefeiert und natürlich gelacht. Unsere Familie war nach langer Zeit mal wieder komplett zusammen.“

# So oder so eine Bilderbuchkarriere

## Schwarzer Humor mit Herz: Seit Jahren lacht das Land über die „Nichtlustig“-Cartoons von Joscha Sauer.

Von Barbara Hoven

**V**on der Wohnzimmerwand grinst ein riesengroßer grüner Dino. Daneben hockt der weiße wuschelige Yeti, und dass in dieser Sachsenhäuser Altbauwohnung auch einer von diesen komischen Lemmings nicht fehlt, das versteht sich ja von selbst. Außerdem, vor der Wand: Joscha Sauer. Der ist dreidimensional und eine Figur für sich. Obwohl es gerade der schwarze Humor ist, der ihn groß rausbrachte, lebt er in einer ziemlich bunten Welt. Einer, in der die unterbelichteten Urzeitmonster, die todessehnsüchtigen Tierchen und der Sensenmann für die „Nichtlustig“-Cartoons entstehen. Von Hand, mit Aquarellstift, meistens. Und mit ungewöhnlichem Erfolg, immer.

Nun gut, was heißt schon immer in einer Branche, in der einer schon als Altvorredner gilt, wenn es seine Kunst ins Regal des Schreibwarenladens schafft. Sauer hat noch viel mehr geschafft, er hat eine Bilderbuchkarriere hingelegt, so oder so. Und natürlich war das nicht immer so. Zehn Jahre ist es her, dass der Frankfurter nicht so recht wusste, wohin mit seinen

Ideen, und die Internetseite [www.nichtlustig.de](http://www.nichtlustig.de) startete. „Nur so zum Zeitvertreib und um mich kreativ auszuprobieren“, veröffentlichte er dort anfangs täglich und für jedermann kostenlos einen Cartoon. Das brachte zunächst kein Geld, aber schnell viele Fans. Solche Ermutigung trieb Sauer nach Berlin, wo er das Tütensuppen-Dasein vieler kreativer Freiberufler fristete, bis er fast aufgegeben hätte. Nur Talent ohne Transportweg zum Publikum, das reichte nicht für den Lebensunterhalt, und was das Sterben betrifft, unterschied sich Sauer auch damals schon massiv von den inneren Zwängen seiner Cartoon-Klassiker, den Lemmings.

2003 wurde das Klinkenputzen belohnt. Sauer war Hausierer gegangen, hatte seine Mappe Verlagsmenschen unter die Nase gehalten, meistens den falschen und dann doch einmal dem richtigen. Der Carlsen-Verlag brachte das erste „Nichtlustig“-Buch heraus, stockte die Erstauflage wegen üppiger Vorbestellungen gleich mächtig auf. Inzwischen gibt es vier Cartoonsammlungen, dazu „Nichtweihnachten“ und, gerade neu, die „Zeitmaschinen Bedienungsanleitung“. Lemminge, Yetis und berner-



www.nichtlustig.de



**Joscha Sauer aus Frankfurt, Deutschlands beliebtester Cartoonist** Foto: p

an den Start gehen. Ob der Dimensionen tun Job aber mit Zeichnen auch weniger zu tun, als man meine. „Das was zählt, das eigentliche Talent, sind die Ideen.“ Und die sollten flutschen, wenn der Termin für ein neues Buch näher rückt. Oder diverse Zeitungen, darunter große Namen wie die „Welt kompakt“, auf ihre tägliche Lieferung warten. Aber der Erfolg habe praktischerweise auch „eine gewisse Narrenfreiheit“ mit sich gebracht. „Ich bin nicht ersetzbar, das gibt einem verdammt viel Seelenfrieden“, sagt Sauer und ist lustig.

Er charakterisiert seine Arbeit als kontrastreichen, als „schwarzen Humor mit Herz“, wie er es gerne in Interviews tut. „Ich finde, Humor wird immer dann interessant, wenn er nicht absehbar ist.“ Diesen Anspruch erfüllen seine Werke, in denen man unter anderem Wissenschaftlern begegnet, die Dinge wie einen „Pupsümkehrer“ erfinden (man riecht Magenwinde, bevor man sie hört). Oder diesem Herrn Riebmann, der in der Wand wohnt, täglich Schokopampe durch Steckdosen presst und dazu ruft „Ich bin ein Adventskalender“.

Fünf Jahre lang lebte Sauer in Berlin. Als dann die Familie seine Unterstützung brauchte, kehrte er nach Frankfurt zurück. Auch nach einem Jahrzehnt im Geschäft mangle es ihm nicht an neuen Ideen. Da wären etwa das geplante Lemming-Einrichtungsbuch „Feng-Shui-Zid“ und der Wille, mal ganz neue Sachen wie die Trickfilmerei auszuprobieren. Von wo aus, das scheint egal, und in Frankfurt fühle er sich jetzt „wider Erwarten sehr wohl“. Wohler gar als in der Hauptstadt der Nation und der Kreativen.

Viel mehr Persönliches gibt Sauer nicht preis. Da spricht der Profi aus dem Kumpel oder der Kumpel aus dem Profi; so genau ist das nicht zu greifen. Zurück also zum Geschäft. Aber bloß nicht zur Frage, die Sauer längst nicht mehr hören kann: „Ja, ich kann davon leben!“ Er überlegt, sich das auf ein T-Shirt drucken zu lassen. Würde sich zweifellos gut verkaufen.