



STECKBRIEF

Name: Christa Allaart
Wohnort: Gamprin
Jahrgang: 1970
Beruf: Sozialpädagogin
Hobbys: Lachyoga, Bergsport, Tai Chi, Tanzen
Lebensspeise: Immer viel Salat als Vorspeise und Wiener Schnitzel mit Risi Bisi
Getränk: Wasser und «Brünnerstrassler» (grüner Veltliner vom Weingarten der Wiener Familie)
Musik: von Hardrock bis zur Schrammelmusik
TV-Vorlieben: «Mamma Mia!»-Film
Lektüre: «Fuchserde» von Thomas Sautner
Stadt/Land? Land
Sommer/Winter? beides
Stärke: «Ich bin begeisterungsfähig»
Schwäche: «Ich sage manchmal zu spät «Stopp!»»
Motto: Lachen, leben, lieben
Kontakt: www.lachen.li, info@lachen.li

«Lachen hilft, wenn einem das Lachen vergeht»

In Christa Allaarts Leben gab es mehrere Schicksalsschläge, bei denen ihr das Lachen verging. Als sie merkte, dass ihr das Lachen abhanden gekommen war, wollte sie etwas dagegen tun. Heute ist sie Lachyoga-Trainerin. «Zum Lachen braucht man keinen Grund», sagt die 44-Jährige.

von Michael Winkler

Dass Lachen gesund ist, ist keine neue Erkenntnis. «Um in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile des Lachens zu kommen, sollte das Lachen natürlich und mithilfe des Zwerchfells geschehen, also aus dem Bauch heraus», erklärt Lachyoga-Trainerin Christa Allaart. Heute werde das Lachen zu oft dem Zufall überlassen. Gerade in einer leistungsorientierten und viel zu ernsten Welt wird lautes und anhaltendes Lachen nicht gerne gesehen. Das war auch einer der Gründe, warum der indische Allgemeinmediziner Dr. Madan

Kataria 1995 den ersten «Lachyoga-Club» initiierte. Das Konzept von Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass der Körper nicht zwischen simuliertem und echtem Lachen unterscheiden kann.

Warum man lacht, ist sekundär
Der physiologische und psychologische Nutzen ist der gleiche. «Lachübungen werden dabei mit tiefer Yoga-Atmung kombiniert. Dadurch nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und wir fühlen uns vitaler und gesünder», erklärt Christa Allaart, welche das Konzept auch in der Region anwendet. Bis es aber so weit war, geschah im Leben der gebürtigen Wie-

nerin einiges. Viele Schicksalsschläge führten dazu, dass ihr das Lachen vergangen war. «Und dann bin ich auf einen Kurs aufmerksam geworden, der mich zu einem glücklicheren Menschen machte.»

Heute gibt Allaart, neben ihrer hauptamtlichen Tätigkeit als Sozialpädagogin, wo sie mit Menschen mit Behinderungen arbeitet, Kurse in Lachyoga – sowohl für verschiedenste Veranstalter, Firmen als auch privat. Ihr Traum ist es, künftig wöchentlich in der Grossabünt in Gamprin ein «Lachen für einen guten Zweck» zu organisieren, bei dem Spenden für ein nepalesisches Dorf namens Sam Dzong gesammelt

werden. Bei dem Treffen kommen Menschen zusammen, praktizieren Lachyoga und finden zu einer besseren Gesundheit. «Das kann nicht nur subjektiv empfunden, sondern auch biologisch belegt werden. Und ein bisschen «Hihahaha» reicht nicht aus», erklärt die 44-Jährige. Sondern es braucht regelmässiges herzhaftes Lachen, bis die Lachmuskeln wehtun. Den Menschen sind Lachkrämpfe und lautes Lachen oft peinlich, weshalb man sich unter Gleichgesinnten viel leichter tut.

Schicksalshafte Jahre
Die Suche nach dem richtigen Beruf gestaltete sich bei Christa Allaart

sehr abwechslungsreich und vielfältig. Zunächst war sie Zahnarztassistentin, danach arbeitete sie zwei Jahre lang im Bereich der Zahntechnik, ehe sie mit 19 Jahren noch eine Bürolehre absolvierte. «Nach der Pflichtschulzeit, mit 15 Jahren, wusste ich noch nicht recht, was ich machen wollte. Daher machte ich meine Erfahrungen in den verschiedensten Bereichen, bis ich im Uhren-grosshandel eine ansprechende Stelle fand.» Gegenüber Neuem hat sie sich bis heute nie verschlossen. Sie wusste, dass das Leben noch mehr zu bieten hatte. «Der Kontakt und Umgang mit Menschen liegt mir privat und im Beruf sehr am Herzen, darum wechselte ich in den sozialpädagogischen Bereich», erklärt Allaart. Es sei eine ORF-Dokumentation über eine soziale Einrichtung gewesen, die ihr eine neue Perspektive aufzeigte. Kurzerhand hängte sie ihren Bürojob an den Nagel, liess sich zur Sozialpädagogin ausbilden und war fortan fast sechs Jahre in einer Wohngemeinschaft für Kinder und Jugendliche aus schwierigen Verhältnissen in Wien tätig. «Diese Arbeit hat mich sehr erfüllt. Das erklärt auch, warum ich in unserer Region in der Sozialpädagogik tätig bin.»

Liebe führte nach Liechtenstein

Doch wie gerät eine Wienerin, die einen guten Job hat, von Wien nach Liechtenstein? Natürlich aus Liebe! Ihren späteren Mann Jan aus Muren, der damals in Leoben studierte, lernte sie am grössten Opn Air Europas, dem Donauinselfest, kennen. Als Jan seine Arbeitsstelle bei einem grossen Schaaner Industriebetrieb antrat, blieb Christa zunächst in Wien. «Die Fernbeziehung war nicht erfüllend, weshalb ich mich dann im Jahr 2006 entschied, nach Liechtenstein zu übersiedeln. «Es war für mich als naturverbundener Menschen natürlich ein Traum:



In der Höhe fühlen sich Christa und ihr Mann Jan wohl.

FOTO: ZVG

Mitten in den Bergen, rundum Wanderwege und Möglichkeiten zum Klettern, Biken und Skitouren.» Mit dem Verlassen der eigenen Familie in Wien ging ein Prozess des Loslassens einher, den Christa Allart stärkte – und den sie im Leben immer wieder durchmachte und nicht mehr missen möchte.

Da sowohl Christa als auch Jan Kinder mögen, war der Fall klar: Die Gründung einer Familie stand auf dem Programm. Auf natürliche Weise klappte es nicht, so versuchten es die beiden auch mit medizinischer Unterstützung. «Ich wollte alles ausschöpfen, damit ich mir später keine Vorwürfe mache.» Nach erfolglosen Versuchen mussten sie das Unterfangen aufgeben. «Es war ein Gefühl tiefer Trauer. Wir konnten es zulassen und sind viel gemeinsam in der Natur gewesen. Auch die Gespräche mit Freunden haben uns sehr geholfen.» Wir sind daran gewachsen und haben nun den Weg der Kinderlosigkeit gewählt.» Auch das brauchte seine Zeit, doch das Loslassen gelang auch in diesem Fall: «Natürlich

wird das immer ein Teil unseres Lebens sein. Doch wir akzeptierten, dass man die Umstände nicht ändern kann.»

Verdacht auf MS

Während dieser Zeit kam auch noch eine beunruhigende Diagnose hinzu. Aufgrund einer Sehnerventzündung hatten die Ärzte den Verdacht, dass Christa Allart an Multipler Sklerose (MS) erkrankt sei. «Als der Arzt mir und meinem Mann das mitteilte, sah ich mich an einen Rollstuhl gekettet. Mir kam sofort der schöne Wanderweg in Malbun, der Fürstin-Gina-Weg, in den Sinn. Ich hatte Angst, diesen nicht mehr gehen zu können», erinnert sie sich. «Wir schlossen es aus, dass ich vorbeugend Interferon nehme, weil uns die Frauenärztin davon abriet – es bestand damals ja immer noch der Kinderwunsch.» Für sie sei es ein grosses Glück, dass sie solchen Dingen nicht lange nachgrübele. «Bis heute blieb der Verdacht ein Verdacht.»

Parallel zu diesen Ereignissen ging es für Christa Allaart auch beruflich weiter. Sie fand zunächst in Vorarlberg eine Stelle, bei der die Arbeit mit Menschen mit Behinderung im Zentrum stand. Nach einiger Zeit wechselte sie schliesslich und nahm ein Angebot aus Liechtenstein an. Hier arbeitete sie mit Kleinkindern und wurde am Ende sogar in eine leitende Position befördert.

Vom Traumjob zum Burn-out

Es lief zunächst gut und es war «eine Traumstelle», wie sie sagt. Es häuften sich jedoch zwischenmenschliche Probleme am Arbeitsplatz. «Ich war mit der Zeit kraft- und energie-

los. Der Ausgleich in der Natur machte mir keine Freude mehr und es kamen auch körperliche Beschwerden hinzu. Ich hatte keinen Appetit mehr und bekam Magenprobleme. Auch atmete ich nur mehr flach und hatte Angst vor tiefen Atemzügen», erinnert sie sich an diese Zeit. Mein Hausarzt riet mir, Hilfe zu holen. Entweder stationär oder ambulant. «Zuerst wollte ich eine ambulante Behandlung. Ich wurde aber informiert, dass ein stationärer Aufenthalt schnellere und nachhaltigere Besserung bringt. Als ich mir die Homepage von der Fachklinik für Burn-out im Engadin angesehen und die Überschrift gelesen habe – «Die eigenen Kräfte erfahren und neu starten» –, wusste ich sofort, dass das das Richtige für mich ist.»

Als sie im Herbst 2013 sechs Wochen dort war, wollte sie danach mit einem Teilzeitpensum wieder einsteigen. Sie verpasste aber den Anschluss. Am Ende wurde sie «nicht mehr gebraucht», was sie sehr bedauert. «Doch auch hier habe ich losgelassen und mich anderweitig orientiert.»

Der Weg zum Lachen

Nach all diesen Ereignissen fiel es ihr schwer, herzlich zu lachen. «Ich stiess auf ein Angebot der Volkshochschule Götzis mit dem Titel «Lachen macht glücklich». Gemeinsam mit ihrem Mann meldete sie sich an. «Hier wurde zwei Stunden lang – grundlos – gelacht. Ich war erstaunt, wie gut das tut.» So setzte sie sich immer mehr mit dem Thema auseinander. «Ich lernte, dass Lachen hilft, wenn einem das Lachen vergeht.» So kam Christa Allaart mit den Ideen von Dr. Kataria aus Indien und seiner Vision «Lachen für den Weltfrieden» in Kontakt. In Vorarlberg liess sie sich zur Lachyoga-Trainerin ausbilden. Diese Methode hat schnell die ganze Welt erobert. Heute gibt es Tausende von Lachclubs in über 70 Ländern.

Mittlerweile trainiert sie verschiedene Gruppen mit gezielten Lachübungen. Aus einfachen Lachübungen, wo zuerst das Prinzip gilt: «Tu so als ob» entwickelt sich in der Gruppe dann sehr rasch wirkliches, authentisches Lachen. Damit wird viel Energie freigesetzt, Glückshormone werden ausgeschüttet, Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Wer also gerne lacht und sich damit eventuell schwertut, der kann sich an Christa Allaart wenden, der aufgrund ihres Wissens trotz ihrer Schicksalsschläge das Lachen so schnell nicht mehr vergehen wird.



Christa Allaart möchte sich für das Dorf Sam Dzong einsetzen.

FOTOS: DANIEL OSPELT