

# KGS trifft ...

## Gabriela Leppelt-Remmel

*Gemeinsames grundloses Lachen verbindet uns Menschen auf der Herzebene. Das Motto des Weltlachts am 3. Mai 2015 „Weltfrieden durch Lachen“ ist also keinesfalls übertrieben, findet auch Lachyoga-Lehrerin Gabriela Leppelt-Remmel. KGS-Redakteurin Monika Knapp hat die fröhliche Wahl-Hamburgerin über ihre Erfahrungen mit der vergnüglichen und so wirkungsvollen Yogaform befragt*

*Sie sind gebürtige Rheinländerin – ist das eine gute Voraussetzung, um Lachyoga-Lehrerin zu werden?*

(lacht) RheinländerInnen lachen, wie man so schön sagt, „aus reinem Spaß an der Freud“. Das bedeutet, es braucht keinen Grund, und genauso ist es beim Lachyoga. Ich fühlte mich gleich zu Hause und war bereit, jeden Schabernack mitzumachen. Es gibt viele tolle Kolleginnen und Kollegen ganz ohne karnevalistische Prägungen.

*Welche positiven Veränderungen hat das Yogalachen in Ihrem Leben bewirkt?*

Wie viel Zeit haben Sie mitgebracht? (lacht). Um es kurz zu machen, Lachyoga hat nur Gutes bewirkt. Ich bin mitfühlender, bewusster, spiritueller, mutiger, ja, ich traue mir viel mehr zu, bin kreativer, habe Talente

in mir entdeckt, die ich nicht kannte, ich bin durch und durch positiv denkend und grundlegend heiter gestimmt.

*Bei Dr. Madan Kataria, Arzt und Yogalehrer aus Mumbai, und seiner Frau Madhuri haben Sie die Ausbildung zur Lachyoga-Meisterin (Laughter Yoga Master Trainer) gemacht – was war das Besondere an der Begegnung, der Arbeit und dem Lachen mit Dr. Kataria, der maßgeblich zur wachsenden Popularität des Lachyoga beigetragen hat?*

Dr. Kataria und seine Frau Madhuri sind die Erfinder von Lachyoga. Sie haben mir und vielen anderen Menschen mit einem sehr einfachen Werkzeug eine neue Lebensweise gezeigt, die perfekt in unsere Welt zu passen scheint. 15 Minuten tief aus dem Bauch kommendes herzliches Lachen sorgt für sauerstoffgesättigte Zellen, einen gut durchbluteten Körper, regt das Immunsystem an, baut Stress ab, verbindet Menschen miteinander und macht glücklich. Was braucht es noch? (lacht) Ich empfind mein Leben vorher oft als getrieben und kompliziert. Dr. Kataria hatte die Formel für ein befreites, lust- und freudvolles Leben, was er selbst und Madhuri immer auch ausstrahlen. Seine Trainingsmethoden unterscheiden sich elementar von anderen. Das Lachen bringt Menschen sehr schnell auf Herzesebene zusammen. Es lässt jeglichen Stress von Null auf gleich abfallen und macht besoffen vor Glück. Ich wurde sofort süchtig danach. Die Lach-Arbeit mit Dr. Kataria ist durchdrungen von Lachen und positivem Denken. Es gibt weder Misstrauen noch Neid, aber dafür umso mehr Vertrauen. Alles ist dynamisch und fließt. Fehler sind zum Lernen da. Wohlwollen und Wertschätzung werden gelebt. Der Energielevel schwingt sehr hoch, nicht selten bis zum Himmel.

*Was hat Lachyoga tatsächlich mit Yoga zu tun?*

Yoga kennt viele Methoden. Sie alle dienen uns dazu, gesund zu bleiben, unser Potenzial zu entfalten und ein zufriedenes, glückliches Leben zu führen. Atemübungen und Meditation sind feste Bestandteile einer herkömmlichen Yoga-Stunde. Das Lachen selbst ist schon eine Atemübung in höchster Vollendung und es ist auch eine Sofort-Meditation. Lachen geschieht im Hier und Jetzt, was den „Monkey-Mind“ überlistet. Lachyoga-Stunden werden mit Pranayama, leichten Dehnungsübungen und

### Hermit

Alle Hermit-Cartoons online lesen auf [www.kgs-hamburg.de](http://www.kgs-hamburg.de) und jetzt auch auf Facebook

