



## Wer viel lacht, bleibt fit



**Isabelle Delling wurde angesteckt – vom Lachen. Sie war diesmal für uns zu Gast bei einer lustigen Truppe: 18 Begeisterte treffen sich regelmäßig in Hamburg zum Lachyoga. Was sich dahinter verbirgt, schildert sie uns hier.**

**D**er Boden bebt, die Wände wackeln, die Fensterscheiben klirren, ja sogar die Luft scheint vor Freude mit zu hüpfen, wenn die 16 Damen und zwei Herren im Gemeindezentrum der Martinskirche in Hamburg-Rahlstedt loslegen. „Ho-Ho-HaHaHa“ grölen sie sich Hände klatschend zu, verbreiten in Windeseile gute Laune und prusten sich die schlechten Gedanken aus dem Leib. Seit nunmehr neun Jahren lachen sie sich jeden Montagabend schlapp, von halb sieben bis halb acht und wollen nicht mehr davon lassen. „Ja, nach dieser Stunde bin ich immer hellwach und gut gelaunt obendrein“, erzählt eine der Teilnehmerinnen sichtlich begeistert. „Und fitter bin ich seither auch“, fügt die 77-Jährige spontan lachend hinzu. „Freunde habe ich hier gewonnen. Das ist toll“, freut sich die Dame, die von Anfang an dabei ist. Was sich diese drollige Truppe im Minutentakt von Angesicht zu Angesicht zuruft, ist übrigens ein unverzichtbarer Bestandteil im Lachyoga. Und man glaubt es kaum: es funktioniert. Diese Laute wecken die Lebensgeister, lassen das Herz höher hüpfen, trübe Gedanken sind flugs verbannt. Die Übungen sind einfach und machen Spaß, was sicher auch den Reiz dieser Sportart ausmacht. Geklatscht und gelacht wird zwischen den einzelnen Dehn- und Atemübungen, dabei ruft man sich gegenseitig das „Ho-Ho-HaHaHa“ ins Gesicht. Wenn das 20 Menschen gleichzeitig tun, wird spätestens auch der muffeligste Zeitgenosse lauthals wiehern. Ja, es reicht der Blickkontakt und man lacht unweigerlich drauf los. Dann kommt die Ruhephase, bewusstes Atmen, „um das Regelsystem des Lungenkreislaufs zu stabilisieren und die psychische Stimulation auszugleichen“, lasse ich mir fachmännisch von der Kursleiterin und Gründerin des Lachyoga-Clubs, Gabriela Leppelt-Remmel,

160 Lachclubs gibt es in Deutschland. Beim Lachyoga sollen wir über die motorische Ebene zum Lachen kommen

erklären. Jede Übung hat beim Lachyoga einen medizinischen Hintergrund, sogar das Händeklatschen. „Das Zwerchfell wird aktiviert, Lunge und Bronchien werden laut traditioneller asiatischer Medizin gereinigt“, fügt die Yoga-Expertin hinzu. Beim Lachen hingegen wird durch die schnelle Atmung mehr Sauerstoff als normal transportiert, der Puls steigt, die Durchblutung wird angeregt und das fördert die Verbrennung von Blutfetten. Außerdem könne eine Minute Lachyoga wie zehn Minuten Rudern wirken, so die Traineeerin. Glückshormone werden ausgeschüttet – im Überfluss.

Gabriela Leppelt-Remmel jedoch hatte eine Zeit, in der sie nicht mehr viel gelacht hat. Drei Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule, heftige Rückenschmerzen machen ihr das Leben zur Hölle. Sie kann nachts nicht mehr schlafen, ihre Schmerzen werden immer heftiger. „Das war ein Bruch in meinem Leben“, erzählt sie. „Die Schmerzen haben mir irgendwann klar signalisiert, dass ich mein Leben ändern muss.“ Die einst erfolgreiche Programmiererin und Marketing-Consultant wird in den vorzeitigen Ruhestand geschickt. Depressiert, nach Hunderten von



Isabelle Delling (rechts)  
mit Gabriela Leppelt-Remmel



## Siegeszug Lachyoga

Lachyoga (Hasya-Yoga oder auch Yogalachen) ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen (Sanskrit hasya) im Vordergrund steht. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen: Ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Was vor 18 Jahren in kleinem Kreis in einem Park im indischen Mumbai begann, hat inzwischen die Welt erobert. Das Ehepaar Madhuri und Dr. Madan Kataria hatte damals mit nur 5 Personen einen Lachclub gegründet. Mittlerweile umfasst die Lachbewegung sage und schreibe 10.000 Lachclubs in 100 Ländern, allein 160 davon befinden sich in Deutschland. Lachyoga versteht sich als soziale Bewegung. Es wird mit Straßenkindern in Indien, mit Schulkindern, mit taubstummen Menschen, mit alleinerziehenden Müttern, mit Gefängnisinsassen, mit Soldaten, Polizisten, an Universitäten, in Krankenhäusern, in Kliniken, mit an Krebs erkrankten Menschen, in immer mehr Selbsthilfegruppen, in Firmen und vielem mehr praktiziert.

### Weitere Infos

[www.yogilachen.de](http://www.yogilachen.de) • [www.lachclub.info](http://www.lachclub.info)

Arztbesuchen, geht sie in ihrer Verzweiflung zu einem Lachyoga-Treffen in der Hamburger City. „Das Lachen hat mich beflügelt, mir wieder Mut gemacht“, schildert die heute lebensfrohe 62-Jährige. Mit hartem Yoga-Training bekommt sie ihre Schmerzen in den Griff, gründet 2004 den Lachclub in Hamburg-Rahlstedt, begegnet in Indien den Gründer der Lachbewegung, Dr. Madan Kataria, und macht eine Ausbildung zur Lachyoga-Trainerin. Seither engagiert sie sich intensiv für die Verbreitung von Lachyoga auf der ganzen Welt. Unermüdlich bringt sie Menschen das Lachen bei. In ihren Lachyoga-Workshops, mit Seminaren und Kursen in sozialen Einrichtungen und Unternehmen. „So viele Menschen haben das Lachen verlernt, man denkt es nicht. Manche brauchen Monate, um wieder richtig frei lachen zu können“, berichtet die Lachyoga-Meisterin. Gabriela Leppelt-Remmel weiß, wovon sie spricht. Vielleicht ist ihr Lachen gerade deshalb so ansteckend. Es klingt nach purer Lebensfreude. „Ich ärgere mich nicht mehr wegen Kleinigkeiten. Wenn ich mit Freunden und meiner Familie lachen kann, ist der Tag doch gerettet“, lacht sie und alle lachen unweigerlich mit.