



Achtsamkeitsübungen kombiniert. Beim Lachen werden über 80 Muskeln aktiviert, der Puls steigt und alle inneren Organe werden massiert. Man spricht auch von einem inneren Jogging. Lachen befreit und macht mutig, weshalb es leichter fällt, die Wahrheit zu sagen. Yoga steigert die Zufriedenheit, was übertriebenen Bedürfnissen nach Konsum und Genussmitteln entgegenwirkt. Beim Lachyoga vollzieht sich dieser Bewusstseinswandel als ein plötzliches Erwachen durch das Sich-glücklich-und-verbunden-Fühlen. Viele Lachyogis berichten davon, dass sich ihr Leben fundamental hin zum Positiven verändert hätte. Ich bin der Überzeugung, dass Lachyoga dieselben Ziele hat wie jeder andere Yogaweg. Er ist nur leichter und geht viel schneller. (lacht)

*Lachen ist ja sozusagen ihr Job – ist das immer einfach für Sie oder müssen Sie sich an einem „schlechten“ Tag auch mal zwingen zu lachen und wie geht das?*

Ich habe eigentlich keine schlechten Tage. Aber ich möchte an einem Beispiel erklären, wie Lachyoga mir geholfen hat, als ich um jemanden trauerte. Für mich ist Lachyoga so etwas, wie für andere vielleicht Walken. Ich habe die TeilnehmerInnen der Lachyoga-Stunde gebeten, mir bei der Lach-Meditation zu helfen.

Wir lachten vielleicht eine halbe Stunde. Danach hatten mein Körper und meine Gedanken die lähmende Schwere überwunden.

*Haben Sie Tipps für jemanden, der keinen Lachclub um die Ecke hat, wo man sich regelmäßig zum gemeinsamen Lachen trifft? Wie kann man sich auch mal allein zu Hause selbst zum Lachen bringen?*

Mein Tipp ist, unbedingt jeden Tag zu lachen, und zwar mindestens zehn Minuten. Im Bett lacht es sich am besten. Also vor dem Aufstehen Räkeln, Strecken, Gähnen, Zunge rausstrecken, mit den Augen rollen und Kichern, Quieken, Giggeln, Prusten und Lachen. Sollte das jemanden stören, kann man auch stimmlos lachen. Das hat fast denselben Effekt. Also gar nicht erst aufstehen, gleich loslachen. Über den Tag hinweg jede Gelegenheit zum Lachen nutzen, Zeitgenossen meiden, die alles mies machen und nur von Problemen reden, sich zu denen gesellen, die viel lachen, täglich lustige Bücher/Witze/Videos/Comedy lesen/ansetzen, Humor-Tagebuch beginnen (Witze/ Cartoons, lustige Geschichten, das Highlight des Tages sammeln), Spielen, Singen, Tanzen ins Leben integrieren, das sind die Elemente der Freude. Lachyoga-Stunden bestehen aus diesen Elementen.

*Beim Lachyoga geht es nicht in erster Linie darum, über etwas Komisches zu lachen. Was ist das Besondere am Lachen ohne Grund?*

Wir verstehen das Lachen als eine Übung, so wie viele Leute Jogging als Fitnessübung betreiben. Wir lachen losgelöst von Gründen. Das hat den unschätzbaren Vorteil, dass wir sooft und solange, wie wir möchten, lachen können. Witze erzählen würde nicht ausreichen, um den wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen zu erlangen. Viele Menschen sagen, dass sie das Lachen vermissen und wieder mehr lachen möchten. Sie können es so wieder trainieren. Es gibt zahllose Lachübungen, die das Lachen stimulieren helfen. Das Lachen wechselt von einem zunächst absichtlichen in ein spontanes, herzliches Lachen über. Dem Körper ist es egal, ob das Lachen bewusst oder spontan ist. Die Wirkungen sind dieselben. Diese wissenschaftliche Tatsache macht sich Lachyoga zunutze.

*Am 3. Mai 2015 ist Weltlachtag. Wäre die Welt ein besserer Ort, wenn wir mehr grundlos und aus vollem Herzen lachen würden? Ist Ihre Erfahrung, dass auch auf zwischenmenschlicher Ebene positive Veränderungen durch das Lachen passieren?*

Ja! Menschen, die auf kindliche, bedingungslose Weise miteinander lachen, gehen freundlich und friedlich miteinander um. Sie können leichter verzeihen. Groll und Hass werden transformiert. Die Fähigkeit zu Mitgefühl und Herzengüte entwickelt sich. Das Bedürfnis zu teilen und zu helfen wächst. Der Wunsch, Freude zu verbreiten und andere glücklich zu machen, ist immer da. Sie haben sehr lustige Einfälle, wenn es um die Herstellung von Harmonie geht.

*Ihr Motto für den heutigen Tag?*

Lachen ist ein Grundnahrungsmittel!

Das vollständige Interview können Sie online lesen unter [www.kgs-hamburg.de](http://www.kgs-hamburg.de) (KGS trifft ...).

Info über Gabriela Leppelt-Remmel, Lachyoga sowie Workshop- und Ausbildungstermine: [www.lachyoga-institut.com](http://www.lachyoga-institut.com)

**Weltlachtag, 3. Mai 2015 • Event in Hamburg: Lachyoga-Info-Abend mit Lachyoga-Übungen zum Kennenlernen und anschließendem lockerem Austausch mit Alex Bannes • Ort: Eidelstedter Bürgerhaus, Alte Elbgaustraße 12, Beginn 19 Uhr • Info: [www.lachyoga-hamburg.net](http://www.lachyoga-hamburg.net) (siehe auch Kurz&Bunt, Seite 5)**