



4. Folge *Die Lachtherapeutin*

# Haha, hoho als Medizin

VITAL besucht Frauen, die bewusst, fernab der Schulmedizin, kaum bekannte Verfahren gewählt haben, **um zu helfen**. Hier sagen sie, wie es dazu kam – und wie sie behandeln. Diesmal: Gabriela Leppelt-Remmel

TEXT **Susanne Schütte** Fotos **Sabine Moeller**



DAS MACHT LOCKER: DIE „LACHYOGIS“ WERFEN EIN BUNTES SPRUNGTUCH IN DIE LUFT  
GABRIELA LEPELT-REMMEL FÜHRT DAS „GEISHA-LACHEN“ VOR



DIE LACHMEDIATION IM SITZEN STÄRKT DAS TEAMGEFÜHL, DAS ACHTSAME MITEINANDER



SO GEHT DIE ÜBUNG „BÄREN-LACHEN“: RÜCKEN ANEINANDER SCHUBBERN UND DANN LOSLACHEN

**D**ie Bauchmuskeln beben, der Brustkorb vibriert, dann bricht es aus der Tiefe ihrer Kehle heraus wie aus einem explodierenden Vulkan. Erst als sonores Glucksen, dann als lang anhaltendes schallendes Lachen, das ansteckt. Gabriela Leppelt-Remmel lacht anders als andere. So, wie ich es noch nie gehört – und gesehen habe. Ihr ganzes Gesicht lacht mit. Die Augen, die Stirn, sogar ihre Kinnpartie. Bis die Tränen kommen und der Körper kräftig durchgeschüttelt wird.

Wer dieses „Naturschauspiel“ einmal miterlebt hat, weiß sofort: Lachen ist der Job der 58-Jährigen. Denn sie arbeitet als Lachtherapeutin. „Schauspiel ist ein gutes Stichwort“, sprudelt es aus der lebhaften Frau heraus. „Denn Lachyoga hat auch mit schauspielerischer Kreativität zu tun. Die Übungen bestehen nämlich sehr viel aus fiktiver Pantomime, die zum Lachen anregt.“ Gabriela Leppelt-Remmel sieht die Fragezeichen in meinem Gesicht, springt auf, bildet mit ihrem rechten kleinen Finger und Daumen einen Telefon-Hörer – und lacht wieder dieses fast archaische Kinderlachen. „Lachyogis“ nennen diese Übung Handy-Lachen. Dann prostet sie mir plötzlich mit einem imaginären Glas zu und demonstriert mir das Cocktail-Lachen.

### Das künstliche Lachen wird schnell zu einem echten Glückslachen

Über 100 solcher Lachübungen hat ihr Erfinder, der indische Arzt Dr. Madan Kataria mit seiner Frau Madhuri 1995 entwickelt. Und getreu seines Mottos: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen“ nach der Gründung des ersten Lachclubs in die Welt hinaus getragen. Beim Lachen ohne Grund ist der Kreativität der Übenden keine Grenze gesetzt. So entwickelt Gabriela Leppelt-Remmel in ihren Gruppen regelmäßig neue Übungen, oft ganz spon-

tan. Und kombiniert sie ganzheitlich mit Dehn- und Atemübungen, Mantren und Meditation aus dem Hatha-Yoga. „Auch wenn wir dabei erst nur so tun, als würden wir lachen: Ein Blick in die Augen der Mitübenden – schon springt der Funke über und wir lachen ganz wahrhaftig“, schildert die gebürtige Rheinländerin. „Man kann sich gegen diese Gruppendynamik, gegen diese Herz-zu-Herz-Ebene nicht wehren. Denn Lachen ist ja eine grundlegende Kommunikationsform des Menschen, Ausdruck von Sympathie und gegenseitigem Einverständnis. Die besänftigende und konfliktbegrenzende Wirkung von Lachyoga fasziniert mich immer wieder aufs Neue!“

Vor sechs Jahren hat ihr die Lachtherapie die Tür zu einer ganz neuen Dimension ihres Lebens geöffnet. Die Mutter von zwei erwachsenen Kindern war damals durch gesundheitliche Einbrüche an einem Wendepunkt, auf der Suche. Bei der Post arbeitete sie als IT-Expertin. Eine stramme 50-Stunden-Woche, jede Menge Abendtermine und dann noch das ständige Sitzen am Computer. Trotz leidenschaftlichem Workaholic-Rausch zu viel für sie. Drei Bandscheibenvorfälle im Nacken, an beiden Handgelenken ein Karpaltunnelsyndrom, das kurz vor der OP stand. Und dann noch eine Bakterien-Infektion, die sich über ein Jahr mit un-



»Bei den Sitzungen nicht mitlachen – das klappt nicht. Sie werden angesteckt wie durch einen Grippevirus«

**DAS STRETCHINGLACHEN  
ERWEITERT DEN BRUSTKORB  
UND SCHAFFT „LACHRAUM“  
FÜR DAS ZWERCHFELL**



erträglichen Rheuma-Schmerzen und ständigen Krankenhaus-Aufenthalten hinzog. Gabriela Leppelt-Rommel fing zum Ausgleich für ihren stressigen Job wieder intensiv mit Hatha-Yoga an. Und stieß im Internet auf Lachyoga.

### Das Lachen hat ihr Leben umgekrempelt

„Allein das Wort hat mich neugierig gemacht und ich dachte ‚ok, lachen könntest Du auch mal wieder!‘“, erinnert sie sich. Ihre erste Begegnung mit dem „Kunstlachen“, das ihr ganzes Leben umkrempeln sollte, hatte sie im Hamburger Stadtpark. „Diese Stunde war für mich wie eine Therapie. Ich fühlte mich so befreit. Kein ständiges Grübeln mehr, wie es beruflich weitergehen soll. Ich war eins mit mir. Mir ging es so gut, wie lange nicht mehr.“ Diese leichtfüßige Heiterkeit hielt tagelang an.

Sie ging regelmäßig zum Lachclub, dann auf einen Workshop der Lachyoga-Erfinder. Sie setzten bei ihr völlig neue Denkanstöße in Gang. Der entscheidende: Jeder kann selbst bestimmen, ob er in der Hölle lebt oder nicht. Die damals 53-Jährige fackelte nicht lange, den Sprung aus der „Job-Hölle“ in die Selbstständigkeit zu wagen. Sie gründete einen Lachclub und machte eine zweijährige Ausbildung zur Hatha-Yogalehrerin, um in die Tiefen der Yogaphilosophie einzutauchen. Und das Lachyoga durch Hatha-Elemente zu erweitern.

Seitdem hat Gabriela Leppelt-Rommel viel zu lachen. Nicht nur in ihrem Club, sondern auch während der Ausbildung von Seminarleitern und Therapeuten. Selbst dann noch, wenn todtraurige Menschen zu ihr kommen. „Das sind neben Depressiven z. B. Eltern, die ihre Kinder durch Krebs oder Selbstmord verloren haben“, erzählt sie. „Durch das Lachen können sie leichter loslassen, bekommen wieder Mut und Zuversicht. Lachyoga holt sie zurück ins Leben. Daran sehen Sie, dass es tatsächlich eine wirksame Therapie ist.“ Und ich erkenne spätestens jetzt, dass Gabriela-Leppelt-Rommel eine wahre Heilerin ist, die einzig und allein auf Lachen als ein Ganzkörpertraining mit 100 Muskeln setzt. Könnte sie Rezepte schreiben wie ein Arzt, würde auf ihnen stehen: Jeden Tag 20 Minuten aus tiefem Herzen ehrlich lachen wie ein Kind. Das hält nicht nur so fit wie eine Stunde Joggen. Es macht auch glücklich – wie eine achtsame, zärtliche Berührung.

## VITAL-Fragebogen

**Vor 30 Jahren zog Gabriela Leppelt-Rommel, der Liebe wegen nach Hamburg. Dort lebt sie heute noch mit ihrem Mann. Ihre Tochter, 25, und ihr Sohn, 21, studieren**



**Was mögen Sie an sich besonders?**

*meine Spontanität*

**Was treibt Sie an?**

*Tränen der Freude*

**Was wollten Sie als Kind werden?**

*Mutter Theresa und Schauspielerin*

**Auf welche persönliche Leistung sind Sie stolz?**

*1. meine beiden Kinder  
2. mit dem Lachyoga-Kongress 2012  
3. habe auf ein neues  
Kind geübt & habe*

**Was ist für Sie eine Versuchung?**

*Süßholz und Kaffee*

**Mit wem würden Sie gern mal tauschen?**

*Helge Schneider oder Denis Dörrie*

### INFO

■ **Was steckt dahinter?**

Gabriela Leppelt-Rommel ist Master of Laughter-Yoga und Hatha-Yogalehrerin. In ihren Lachsitzungen kombiniert sie beide Methoden. Sie leitet ehrenamtlich einen Lachclub (Kosten: 3-5 Euro) und Lachgruppen (Kosten: 8 Sitzungen 60-80 Euro). Während eines Wochenend-Seminars bildet sie Lachclub-Leiter aus (Kosten: 230-350 Euro), während eines einwöchigen Seminars Lachyoga-Lehrer (Kosten: ca. 900 Euro). Mehr Infos: [www.yogilachen.de](http://www.yogilachen.de), [www.hoho-haha.de](http://www.hoho-haha.de).

■ **Und die Forschung?**

Die Lachforschung (Gelotologie) hat die gesunde Wirkung der Lachtherapie seit den 60er Jahren hinreichend belegt. Der Sauerstoffgehalt im Blut steigt, das Gehirn schüttet „Glückshormone“ aus, die Lunge wird kräftig durchlüftet, die Herzaktivität angekurbelt, die Anzahl der Killerzellen nimmt zu, der Stresshormon-Pegel ab, der Blutdruck wird reguliert.

■ **Wem hilft die Methode?**

Menschen mit Depressionen, Schmerzen, Migräne, Rheuma, Burn-out, Schlafproblemen, Asthma, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck.