

AUSPROBIERT

A photograph of two women in a yoga studio. They are standing on a wooden floor, facing each other and laughing heartily. The woman on the left is wearing a purple tank top and light-colored pants, and the woman on the right is wearing a dark blue tank top and dark pants. They are embracing each other from behind. The background shows a bright, airy room with large windows and a wooden floor.

Wie geht eigentlich *Lachyoga?*

Lachen macht gesund. Yoga auch. Und beides zusammen? Perle-Redakteurin Stella Brikey wollte wissen, wie es ist, auf Ansage zu lachen. Ein Selbstversuch

TEXT STELLA BRIKEY

Montags ist mir naturgemäß nicht sonderlich zum Lachen zumute. Meist sitzt mir das (feuchtfrohliche) Wochenende noch in den Knochen. Und nach Feierabend will ich bloß noch auf dem Sofa liegen und Serien gucken. Heute sitze ich im Bus nach Eidelstedt. Im Bürgerhaus treffen sich jeden Montag um 18.30 Uhr rund 20 Erwachsene, um mit Alex Bannes zu lachen. Dabei ist der 57-Jährige beileibe kein Comedian, sondern einer von wenigen Hamburger Lachyoga-Lehrern.

Yoga kann ich ganz gut, lachen sowieso. Aber beides zusammen? Das hatte ich bisher nur bei Alt-Hippies am Strand von Goa gesehen – und mich, ehrlich gesagt, darüber lustig gemacht. Dabei haben Wissenschaftler schon längst herausgefunden: Lachen verbessert die Sauerstoffversorgung, lindert Stress und Schmerzen, stärkt das Immunsystem. Es lockert die Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen, setzt Endorphine frei – kurz: Lachen macht gesund und glücklich! Ob das auch bei mir funktioniert? Schon im Flur des Bürgerhauses spricht mich eine Frau an: „Sind Sie auch zum Lachen hier?“ Zu diesem Zeitpunkt kann ich mir beim besten Willen noch nicht vorstellen, dass ich nur kurze Zeit später mit besagter Evelyn, 55, herumhüpfe und sie umarme.

Erstaunt stelle ich fest, dass keiner der Teilnehmer (alle zwischen 29 und 66 Jahre) Sportbekleidung trägt. Nur ihre Schuhe haben sie ausgezogen. Zuerst sitzen wir im Kreis, und Alex Bannes erklärt, was gleich passiert: „Wir machen eine Lach-Session und dann eine Meditation.“ Noch spricht er mit ruhiger, ernster Stimme. „Viele sagen, Lachyoga sei Quatsch, weil wir auch im Alltag genug lachen.“ Allerdings sei von unserem unbeschwerten kindlichen Lachen nur noch ein kümmerlicher Rest übrig geblieben. Tatsächlich ist es lange her, dass ich das letzte Mal einen echten Lachkrampf hatte, so wie früher mit meiner besten Freundin im Matheunterricht. „Das wollen wir heute ändern“, verspricht Alex Bannes und fängt an, aus vollem Herzen zu lachen und dabei locker durch den Raum zu tänzeln. Alle anderen machen sofort begeistert mit. Ich lasse mich von ihren fröhlichen Augen mitreißen.

„Meine Güte, ich bin geradezu high!“

Aber das war nur die Aufwärmrunde. Alex Bannes kennt unzählige Atem- und Dehnübungen sowie pantomimische Übungen, die zum Lachen anregen: Wir spielen „Lachrakete“; wir tun, als ob wir über heißen Sand laufen würden; wir lachen wie ein Löwe mit ausgestreckter Zunge. Ich fühle mich wie auf einem Kindergeburtstag und denke: „Mann, macht das Spaß!“ Und effektiv ist es auch. „Ich konnte jahrelang meinen Arm nicht richtig heben“, erzählt Christa, 66, Rentnerin. „Nach einer Stunde Lachyoga ging’s dann plötzlich. Das war ein echtes Wunder!“ Auch die

an MS erkrankte Diplom-Psychologin Andrea, 58, schwört auf die heilende Kraft des Lachyoga. „Ich finde, Lachen ist eine großartige Medizin und tut unheimlich gut.“

Am Ende der Stunde spüre ich tatsächlich meine Lach- und Bauchmuskeln. Alle Anspannung ist aus meinem Körper gewichen. Ich bin erschöpft wie nach einer Stunde im Fitnessstudio und relaxt wie nach einem heißen Schaumbad. Meine Güte, ich bin geradezu high – und das nicht ohne Grund: „Lachen ist wie eine körpereigene Droge“, sagt Alex Bannes. „Es regt die Produktion von Glückshormonen, den Endorphinen, im Körper an, die unsere Stimmung heben.“ Was will man mehr an einem grauen Montag?

Gut gelacht, Löwe! Stella Brikey (rechts) bei der Lachyoga-Übung „brüllender Löwe“. Macht Spaß



HIER WIRD GELACHT

Sie möchten ausprobieren, ob Lachyoga auch etwas für Sie ist? Hier sind Sie richtig:

Lachtreff Eidelstedt Lachyoga mit Alex Bannes findet jeden Montag im Bürgerhaus (Alte Elbgaustraße 12) von 18.30-19.30 Uhr statt.

Infos: lachyoga-hamburg.net, Tel. 040 431 83 785

Lachtreffen Hamburg Stadtpark

Robert Butt hat die Lachyoga-Bewegung nach Hamburg geholt. Mit ihm kann man mittwochs von 18.30-19.30 Uhr (Borgweg 17a) lachen.

Infos: www.lachyoga.de

Lachclub Hamburg-Rahlstedt

Jeden Montag von 18.30-19.30 Uhr lacht Gabriela Leppelt-Rommel im Gemeindehaus der Martinskirche (Hohwachter Weg 2). Infos:

www.lachyoga-institut.com

Y LANGE NACHT des Yoga

DIE NACHT DER YOGIS:

Lange Nacht des Yoga: Am 21.6. präsentieren sich alle Yogastile Hamburgs. Ob draußen **unterm Sternenhimmel** oder drinnen bei Kerzenschein – hier kann jeder ausprobieren, welche Yogavariante ihm liegt. Anfänger und Fortgeschrittene zahlen ca. 10 Euro Eintritt und dürfen dafür an beliebig vielen Kursen teilnehmen. www.yoganacht.de