

Zum Lach-Yoga gehören Atem- und Bewegungsübungen, die meist in ein herzhaftes Lachen münden

FOTO: REINHARD SCHWARZ



## Hier geht keiner zum Lachen in den Keller

Kleine Ursache - große Wirkung: Durch **Lach-Yoga** das Leben leichter nehmen

REINHARD SCHWARZ, HAMBURG

„Ha, Ha, Ha! Ho, Ho, Ho!“ Wer sich an einem frühen Montagabend dem Saal 99 im Eidelstedter Bürgerhaus nähert, vernimmt ungewöhnliche Geräusche: Lachen in allen Varianten. Laut, leiser, schallend, kräftig, gedämpft. Wer den Raum betritt, sieht etwa zwölf bis dreizehn Menschen, mehr Frauen als Männer, die die Arme hochreißen und dabei herzlich lachen. „Ha! Ha! Ha!“ Dazu machen sie merkwürdige Bewegungen – und lachen wieder. Ein Sektentreffen? Wurden hier bewusstseinsweiternde Substanzen verabreicht? Oder handelt es sich eher um eine Probe für absurdes Theater? Weder noch. Mittendrin gibt einer den Takt vor, der zeigt, wie es geht mit Bewegungs- und Atemübungen. Es ist Alex Bannes (57), der einmal die Woche im Bürgerhaus Lach-Yoga unterrichtet.

### Erwachsene müssen das Lachen wieder lernen

Bannes, ehemals Controllor in Festanstellung, zeigt seit einigen Jahren anderen, wie man lacht oder: wie man es wieder lernt. „Erwachsene lachen viel weniger als Kinder“, resümiert der 57-Jährige. Kleinkinder würden einfach ohne Anlass lachen. „Das ist ein angeborener Reflex, ein Kleinkind kennt auch noch keinen Humor.“ Erwachsene hätten hingegen oftmals auch wenig Grund zu lachen, weiß der Diplom-Betriebswirt, der 2008 eine Ausbildung zum Lach-Trainer absolvierte. 2010 gründete Bannes in Eidelstedt einen Lach-Treff. „Das ist eine offene Gruppe, in der jeder für wenig Geld mitmachen kann.“ Voraussetzung: Schuhe ausziehen, dicke Socken anziehen und los geht's. Einen Zwang

zum Lachen gibt es nicht. Bannes: „In Deutschland gibt es etwa 200 Lach-Treffs, in Hamburg fünf.“

Doch was ist, wenn einem überhaupt nicht zum Lachen zumute ist? Das sei grundsätzlich kein Problem, erklärt der Lach-Trainer dem Laien: „Dem Körper ist es egal, ob man einen Grund hat, zu lachen oder ob man es überzeugend simuliert, also spielt.“ Motto: Einfach lachen – und es geht dir besser. Bannes: „Es werden die gleichen physiologischen und psychologischen Prozesse ausgelöst wie sonst auch: Der Körper schüttet beim Lachen Endorphine aus,

die eigenen Wohlfühlhormone.“

Christa (67) ist schon seit drei Jahren dabei, sie schwört auf Lach-Yoga. „Durch meine Krebserkrankung hatte ich das Lachen total verlernt“, berichtet die Eimsbüttlerin. Durch das Yoga hat sie es wieder gelernt. Über das Internet stieß sie zufällig auf das Angebot im Eidelstedter Bürgerhaus. „Es hilft sehr bei Depressionen, sie sind nicht verschwunden, aber besser geworden. Ich lache auch über mein eigenes Lachen, ich komme da so rein. Das Yoga ist nicht lustig im eigentlichen Sinne, aber es steckt einfach an.“ Sie versuche zwar

ständig, den Kursus anderen zu empfehlen, „aber viele sagen: Ich brauche das nicht, ich lache eh schon genug“.

### Vor 20 Jahren wurden die Übungen in Indien erfunden

Erfunden hat das Lach-Yoga im März 1995 der indische Arzt Dr. Madan Kataria, den Bannes kürzlich in Bangalore besuchte. Aus der simplen Erkenntnis heraus, dass Lachen die beste Medizin sei, habe der Inder Leute gesucht, die mit ihm lachen. „Zunächst haben sie sich Witze erzählt, doch bald kannten sie schon alle

und dann gab es nicht mehr viel zu lachen.“ Die Witze wurden ausgrenzend, und es wurde über andere gelacht. Das wollte der indische Arzt nicht und entwickelte nach und nach seine Methode, zu der vor allem pantomimische Übungen gehören.

Bannes, der auch eine Zusatzausbildung als Persönlichkeitstrainer hat, räumt ein: „Anfangs sagen die Leute: Was sind denn das für seltsame Übungen? Aber wenn man es einfach tut, fühlt man sich plötzlich besser.“ Kein Yoga ohne ein bisschen Philosophie. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir

sind glücklich, weil wir lachen“, zitiert der deutsche Coach den indischen Meister. Der Erfolg sei durchschlagend: „Viele kommen immer wieder, es wird während der Übungen kaum gesprochen, sondern meistens nur gelacht.“

Mittlerweile hat sich schon so etwas wie eine Lach-Gemeinschaft herausgebildet. Nach dem abendlichen Yoga gehen viele noch zum Italiener. Zu ihnen gehört auch Helmut (65), examinierter Altenpfleger. „Das Lachen entspannt wirklich. Das hält mehrere Tage vor, und auch in der Begegnung mit anderen ist die Energie da“, schildert der Holsteiner seine Erfahrungen. Auch die Gemeinschaft trage dazu bei. „Im Laufe der Zeit ist die Gruppe richtig zusammengewachsen.“ Mit am Tisch im Restaurant sitzt auch Marianne (63, Name geändert). Auch ihr hat das Lach-Yoga gut getan. „Ich bin dadurch selbstbewusster und zufriedener geworden. Das gehört schon zu meinem Leben“, erzählt die Friseurmeisterin aus Blankenese. „Ich war schon immer recht locker, aber nicht selbstbewusst. Mittlerweile bin ich gelassener geworden, und das Ernste geht aus dem Leben. Das ist faszinierend“, sagt sie – und lacht dabei herzlich.



Arme hochreißen und ausatmen: Der Hamburger Lach-Yoga-Trainer Alex Bannes hat sein Wissen von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria.

FOTO: BANNES

### Lach-Yoga

Lach-Yoga im Eidelstedter Bürgerhaus, Alte Elbgastraße 12 (am Marktplatz), jeweils montags von 18.30 bis 19.30 Uhr in Saal 99 (1. Stock), ohne Anmeldung, Kostenbeitrag sieben Euro pro Treffen, Internet: [www.lachyoga.hamburg.net](http://www.lachyoga.hamburg.net)