

Beim herabschauenden Hund: Lachen Sie jetzt!

Auf Knopfdruck lustig sein? Das geht und soll die Gesundheit erhalten. Sagt jemand, der Lachyoga anbietet. Ein Besuch in Altona

Anika Würz

Altona-Nord. Wer behauptet, die Hamburger gingen zum Lachen in den Keller, dem sei gesagt, dass er sich gründlich irrt. Vielmehr begeben sie sich dafür nach Altona, in den Kuppelsaal des Bürgertreffs. Hier treffen sich derzeit rund zehn Hamburger wöchentlich zum einstündigen Lachen – unter Anleitung von Lachyoga-Trainer Alex Bannes.

Er weiß: „Ein Kind lacht bis zu 500-mal am Tag, ein Erwachsener im Schnitt nur noch 25-mal.“ Das sei angesichts der positiven Wirkung des Lachens zwar traurig, aber kein Grund zum Trübsalblasen. Denn manche schlechte Nachricht sollte Mensch besser weglachen, wenn es nach Bannes geht.

Hamburg-Altona: Lachyoga im Bürgertreff für 8,50 Euro pro Stunde

Dabei würden schließlich Glückshormone ausgeschüttet, Stresshormone reduziert und Spaß macht es außerdem. Wer sich für das „Lachen mit Zehnerkarte“ bei Bannes entscheidet, profitiert von all diesen positiven Effekten für 8,50 Euro je Stunde. So günstig lacht es sich wohl zum Beispiel auf dem Hamburger Dom nicht.

In den Übungen, die Trainer Bannes demonstriert, verbinden sich forciertes Lachen und die tiefe Yogaatmung. Wer sich zu einem seiner Lachtreffs begibt, solle also nicht damit rechnen, bespaßt zu werden. „Hier gibt es kein Comedyprogramm“, sagt Bannes. „Ich bringe die Leute nicht zum Lachen, ich lade sie dazu ein.“

Die 365 verschiedenen Übungen, die der Trainer eigenen Angaben zufolge auf Lager hat, helfen dabei – und dass das Lachen ansteckt, selbstverständlich auch.

Absichtlich zu lachen, das ist im ersten Moment ungewohnt und regt den Zweifel, ob es denn so gesund sein kann wie ein „echtes“, herzhaftes, aus einer Emotion entstehendes und geradezu unkontrolliert aus einem herausbrechendes Lachen. „Künstlich und echt, das sind ja nur Bewertungen“, versichert der Lachyoga-Trainer. „Unser Körper und unser Gehirn kennen den Unterschied nicht.“

Ergo trägt das gestellte Auf-Knopfdruck-Lachen ebenso zur Gesundheit bei, wie das „echte“. Gleichzeitig könne regelmäßiges Training bewirken, „dass das Lachen ein bisschen lockerer sitzt“, sagt Bannes – und somit mentale Vorbehalte abbauen. „Das Leben ist schließlich ernst genug.“

Wenig verwunderlich ist es daher, dass neben schlichtweg Neugierigen vor allem solche Menschen zum Lachyoga in Altona finden, die ihr Lachen aufgrund von körperlichen und seelischen Beschwerden, Verlusten und anderen kritischen Lebenssituationen verloren glauben.

Während die einen mit den gezielten Übungen schnell in einen natürlichen „Lachflow“ finden, hätten andere Anfän-



In Altona treffen sich Anwohner einmal wöchentlich, um eine Stunde lang gemeinsam zu lachen.

EGBERT GREIBELING

ger zu Beginn oft noch Probleme, ihr kontrolliertes Verhalten aufzugeben, so Bannes' Erfahrung. „Das hängt ganz davon ab, ob die Menschen innerlich schon bereit sind“, sagt er.

Machen wir uns nichts vor, durch das Friedenslachen wird kein Krieg aufhören, aber es ist ein Appell.

Alex Bannes, Lach- und Lebensfreude-Trainer

Sein „inneres Kind zu wecken“, also im Training das spielerische Verhalten wieder aufzunehmen, das „ernsthafte Erwachsene“, so Bannes, sich oft nicht wagen würden, sei für viele zunächst schwer. Wem es gelinge, dem falle oft eine Last von den Schultern: „Dann werde ich leichter, ich nehme das Leben nicht mehr so ernst, ich verbinde mich besser mit anderen“, sagt der Trainer.

Auch darum geht es beim Lachyoga: sich mit anderen zu verbinden und eine Gemeinschaftserfahrung zu kreieren. Denn mit wem man bereits ausgiebig gelacht hat, der ist doch nur noch vermeintlich fremd.

Derzeit leitet Bannes einmal wöchentlich einen Lachyoga-Kursus im Bürgertreff Altona, in der Schönwetterhölle des Jahres zudem im Amsinckpark in Lokstedt sowie seit der Corona-Pandemie auch online.

Für den Trainer, der außerdem als Coach Menschen durch Lebenskrisen begleitet und ihr Selbstbild stärkt, war Lachyoga so etwas wie ein Erweckungserlebnis. Er hat die Methode vor mehr als 20 Jahren in einem Universitätsseminar für Betriebswirtschaftslehre kennengelernt, zu dem der Dozent einen entsprechenden Trainer eingeladen hatte.

„Das war so tierisch lebhaft, laut und ganz anders, als das was da sonst so passierte. Das hat mich bewegt“, erinnert sich Bannes. Und die Begeisterung ebte nicht ab. 2008 ließ er sich selbst zum Lach- und Lebensfreude-Trainer ausbilden, zertifiziert von Madan Kataria höchstpersönlich. Der indische Arzt hat das Lachyoga im Jahr 1995 erfunden.

Ebenfalls von jenem Madan Kataria ins Leben gerufen wurde der Welttag des Lachens, der in diesem Jahr am 7. Mai stattfindet. Er ist so etwas wie der Jahreshöhepunkt der Lachyoga-Bewegung.

An diesem Tag lädt Bannes deshalb alle Hamburger ab 13.30 Uhr zum gemeinsamen Lachen für den Weltfrieden in den Amsinckpark in Lokstedt ein. Gesundheit

und Glück, aber auch Frieden seien schließlich die großen Missionen des Lachyogas.

„Machen wir uns nichts vor, durch das Friedenslachen wird kein Krieg aufhören, aber es ist ein Appell“, erklärt Bannes. Es gehe darum, sich auf mentaler Ebene miteinander zu verbinden und Differenzen in den Hintergrund treten zu lassen.

Ganz recht, das muss man dem Lachyoga zugutehalten: Die konfliktlösenden Prozesse, die es in Gang setzt, lassen sich auf dem Heimweg nach dem Training direkt nachvollziehen. So tiefenentspannt, rücksichtsvoll und verzeihend wie nach einer Lachyoga-Session bahnt sich der gemeine Hamburger nur selten seinen Weg durch den Stadtverkehr.

Anzeige

Pflanze des Jahres im No...



H
k
s
t
e
i
w
n
N
w
n
d
A
k
e
i
U
a
u
N
r
d
z
V
r
L
s
w
z
s
g
w
d
W
e
i
D
w

G
6
J
6
5
5
4
4
3
3
S
7
S
6
U