

## Lachyoga: So geht das Gute-Laune-Training

Lesedauer: 8 Minuten

Hanna Kastendieck



„Hohoho, hahaha“, Ralf Brodesser (l.) und Peter Huggett spenden lachend Beifall

Foto: Hanna Kastendieck / HA

**Trainer Ralf Brodesser zeigt beim Lachyoga, wie Menschen auf Kommando lachen können. Das befreit Hirn, Seele und Körper.**

Es beginnt fast unmerklich. Die Lippen zittern. Die Mundwinkel ziehen nach oben. Die Augen kneifen zusammen und dann bricht es sich seine Bahnen. Ein Kichern und Gurgeln, ein Krakelen und Jubeln dringt durch den Saal. Cigdem und Melánie, Ursula, Peter und Christel halten sich den Bauch und krümmen sich vor Lachen. Sie schnappen nach Luft, wischen sich die Tränen aus den Augen. „Hihhi“, rufen sie. Und: „Hahaha.“ Trainer Ralf Brodesser faltet die Hände vor der Brust. Nickt den Teilnehmern zu. Stille. Zeit zum Durchatmen. Bevor es weitergeht mit der nächsten Lachrunde.

Freitagnachmittag, 17 Uhr. Zeit fürs Training. In der Turnhalle der Evangelischen Familienbildung Harburg an der Hölertwiete haben sich knapp ein Dutzend Menschen versammelt. Männer und Frauen zwischen 27 und 71 Jahren, die alle ein Ziel vereint: Sie wollen lachen lernen.

„Je älter man wird, desto weniger Grund gibt es, zu lachen“, sagt Christel. Also ist sie hier.

Weil sie immer gern gelacht hat. Auch früher schon. Und auch damals oft ohne ersichtlichen Grund. Auch dann, wenn es nichts zu lachen gab. Jetzt will sie diese Stärke neu trainieren. Sie weiß: Lachen ist gesund. Und Lachen macht glücklich!“ Auch Melánie Rühle hat sich einen Platz beim Lachyoga gesichert. Die 27-Jährige ist im Oktober Mutter geworden. Seitdem hat sie mit ihrem Sohn alle Hände voll zu tun. Das Lachyoga-Training ist ihre persönliche Auszeit. Eine Stunde zum Auftanken.

## **Wer lacht, braucht weiten Raum und viel Luft**

Die Stühle in der kleinen Turnhalle sind an die Wände gerückt. Die Klimaanlage sorgt für frischen Wind. Wer lacht, braucht Raum und viel Luft. Lachyoga-Leiter Ralf Brodesser aus Wilstorf hat eine kleine Gemeinde von Lachsüchtigen um sich versammelt. Ganz normale Leute: Eine Rentnerin ist unter den Schülern, eine kaufmännische Angestellte, ein Lehrer. Sie warten auf das Kommando, den Startschuss zum Lachen.

Lachen auf Knopfdruck? „Das funktioniert“, sagt Ralf Brodesser. Wie? „Mit psychologischen Tricks und Rollenspielen wird künstliche Heiterkeit erzeugt, die irgendwann in echtes Gelächter umschlägt.“ Der Körper könne echtes Lachen nicht von gekünsteltem unterscheiden, so der 49-Jährige. Und das Gehirn verknüpfe Bewegung und Emotion. „Beim Dusch-Lachen simulieren wir in der Stunde, wie das Wasser unseren Körper solange kitzelt, bis wir vor Lachen kaum noch Luft kriegen. Wer dann zuhause unter der Dusche steht, muss automatisch lachen.“

Die Lehrstunde beginnt mit dem „Körperzellen-Rock“ von Günther Sturm.

„Jede Zelle meines Körpers ist glücklich, jede Körperzelle fühlt sich wohl, jede Zelle an jeder Stelle ist voll gut drauf“ dröhnt der Song durch den Saal. Die Teilnehmer drehen sich, strecken die Hände in die Luft und lassen die Hüften kreisen. Dann geht es richtig los. Erste Übung:

Handy-Lachen. Ursula Glaubitt formt die Hand zu einem Telefon. Sie hält den imaginären Hörer an ihr Ohr und wispert ein spitzes „Hi-hi-hi“ in die Muschel – oder besser gesagt: in den kleinen Finger. Kauffrau Cigdem Gül (45) reagiert sofort. Sie führt den Daumen ans Ohr und antwortet mit einem dumpfen „Ho-ho-ho“. Die Leitung steht, der Funke springt über – die beiden Frauen brechen in Gelächter aus. Beim Anblick der gackernden Frauen beginnt auch Teilnehmer Peter Huggett zu lachen. Laut und schallend. Lachen ist ansteckend.

Der indische Arzt Madan Kataria war einer der Ersten, der das erkannte. 1995 begann er damit, in einem Park in Bombay Witze zu erzählen. Weil ihm die jedoch bald ausgingen und nicht alle seiner Zuhörer über die gleichen Witze lachten, entwickelte er das „Lachen ohne Grund“. So wie es Kinder tun. Da sie scheinbar grundlos und ohne Hemmungen Spaß haben können, bringen sie es auf bis zu 400 Lacher am Tag, Erwachsene nur auf rund 15.

## **In der Lachyogastunde werden die Großen wieder klein**

Freitagnachmittag ist das anders. In Ralf Brodessers Lachyogastunde werden die Großen wieder klein. Sie lachen in dieser kurzen Zeit so viel wie sonst in der ganzen Woche nicht. So viel, dass das Glücksgefühl bis zum nächsten Freitag reicht. Egal, ob echtes oder künstliches Lachen – die Auswirkungen auf den Körper sind immer die gleichen. „Die Freudezentren im Gehirn geben bei jeder Form des Lachens die Botschaft weiter, Endorphine auszuschütten“, sagt Brodesser.

Der gebürtige Rheinländer hat sich vor drei Jahren zum Lachyoga-Leiter ausbilden lassen. Der studierte Sozialökonom war damals ständig krank, litt unter Schlaflosigkeit und Konzentrationsstörungen. Seinen Job als Fachleiter bei einem Beschäftigungsträger und Geschäftsführer eines Kinder- und Jugendverbandes konnte er nicht mehr ausführen. Er ließ

sich krankschreiben. Und machte sich auf die Suche nach einem Weg aus der Depression. So landete er beim Lachyoga.

„Hier hat man die Möglichkeit, seinem inneren Kind zu begegnen, ihm Raum zu geben und wegzukommen von Fleiß und kognitiven Verhaltensweisen“, sagt er. „Beim Lachyoga können wir all das machen, was wir als Erwachsene kontrolliert unterdrücken. Wir können einfach nur spielen. Diese Erfahrung wollte ich möglichst vielen Menschen ermöglichen.“ 2015 macht er eine Ausbildung zum Lachyoga-Leiter. Seitdem bietet er regelmäßige Kurse in der Familienbildung an. Und er gründete den Harburger Lachtreff an der Außenmühle. Hier treffen sich Freunde des Lachens und jene, die es werden wollen, alle 14 Tage zum gemeinsamen Kichern, Johlen und Gackern. Gern würde Ralf Brodesser mit der Harburger Lachgemeinde draußen am Außenmühlenteich lachen. Doch die Zahl der Teilnehmer ist zu gering. In Indien ist das anders. Dort treffen sich Hunderte Inder bei Sonnenaufgang, um gemeinsam zu lachen. Von diesen Dimensionen ist man in Deutschland noch weit entfernt. Obwohl sich die Lachbewegung von Indien in die ganze Welt ausbreitete, ist die Lachgemeinde hierzulande noch klein.

### **„Beim ersten Mal kam ich mir schon blöd vor“**

Doch die Arbeit im Dienste der guten Laune trägt erste Früchte. Kamen zu Ralf Brodessers erstem Lachyoga-Kurs nur eine Hand voll Neugieriger, sind es heute regelmäßig zwölf. Viele von ihnen sind zum zweiten oder dritten Mal dabei. „Weil es hier mit dem Lachen besser funktioniert als zuhause“, sagt Christel. Und dann legt sie los. Wirft den Anderen den „Lachball“ zu, macht beim „Tierlachen“ Elefanten, Pinguine und Katzen nach und trippelt beim „Heißer-Sand-Lachen“ auf Zehenspitzen durch den Saal, während ein spitzes „Hi-hi-hi“ über ihre Lippen kommt.

Nach anfänglichen Zweifeln ist auch Cigdem Gül vom Lachfieber gepackt. „Beim ersten Mal kam ich mir schon blöd vor“, sagt die kaufmännische Angestellte. Kein Wunder: Wenn die Teilnehmer an ihren Bauchnabel eine imaginäre Kurbel halten und solange drehen, bis der Lachmotor anspringt, hat das auf den ersten Blick doch etwas Befremdliches. Doch spätestens beim dritten Mal sind die Hemmungen verschwunden.

Nachdem die Teilnehmer eine Lachrakete angezündet und beim Miesmuschellachen die fröhlichen Seiten der Unterwasserwelt simuliert haben, geht es am Ende der Stunde in die Entspannung. Lachyoga-Leiter Brodesser liest eine Geschichte vor. Die Botschaft: Lenke deinen Blick auf das Gute. Nicht auf die Fehler, die du gemacht hast! Dann ist die Stunde vorbei. Zum Abschluss singt Pippi Langstrumpf „Ich mache mir die Welt, widdewidde wie sie mir gefällt“. Christel und Cigdem, Peter und Melanie, Ursula und Ralf machen sich auf den Heimweg. Sie sind glücklich. Und um ein paar Lachfalten reicher.

Aktualisiert: Di, 08.05.2018, 06.00 Uhr

Sie haben Fragen zu Abendblatt PLUS?

**>>> Hier klicken <<<**

---

LINKS ZUM ARTIKEL

[Überraschende Gnadenfrist für den Rieckhof in Harburg](#)

[Warum Wilhelmsburger an einer eigenen Anlage tüfteln](#)

[Tagesklinik für seelische Störungen in Neugraben wächst](#)