



# Mehr Zeit



Sonderthema

Ausgabe 3/2025

## Lachen ohne Grund

**GESUNDHEIT** Lachyoga zeigt, wie bewusstes Lachen Körper, Geist und Sinne stärkt

VON ELLEN LEIPELT

Ein warmer Sommerabend im Eversten Holz: Eine kleine Gruppe sitzt im Kreis, plötzlich bricht lautes Lachen aus – anfangs gespielt, dann immer echter. Passanten bleiben stehen und wundern sich. Was seltsam wirkt, ist für die Teilnehmenden eine Quelle von Lebensfreude: Lachyoga. Diese besondere Form des bewussten Lachens, zeigt: Man muss nicht erst auf den nächsten Witz warten, um sich die positive Kraft des Lachens zunutze zu machen. Wir haben mit Valeria Breier, Lachyogaleiterin aus Oldenburg, darüber gesprochen, warum gerade Humor im Alter zum wahren Lebenselixier werden kann.



Lachyogalehrerin Valeria Breier praktiziert bewusstes Lachen mit ihrer Gruppe in Oldenburg. BILD: PRIVAT

**Frau Breier, was genau ist Lachyoga – und worin unterscheidet es sich vom ganz normalen Lachen?**

Lachyoga ist eine besondere Form des Lachens, bei der bewusstes, spielerisches Lachen mit Atemübungen kombiniert wird. Es ist eine einfache, kostengünstige und wirkungsvolle Methode, um die Lebensqualität zu steigern – körperlich, geistig und emotional. Es braucht keine Vorkenntnisse im Yoga, keinen besonderen Fitnesszustand und macht in der Gruppe besonders viel Spaß. Anders als beim alltäglichen Lachen braucht es keinen Anlass wie Witze oder Situationskomik. Wir lachen ganz bewusst: durch gezielten Klatschen, bestimmte Bewegungen, intensiven Augenkontakt und spielerische Interaktionen. Am Anfang mag es ungewohnt wirken, doch schnell geht es in echtes, herzliches Lachen über. Und: In einer Stunde lachen wir viel länger und intensiver, als es im Alltag üblich ist.

**Welche positiven Effekte spüren die Teilnehmenden?**

Das Wichtigste zuerst: Fröhlichkeit und Entspannung! Das berichten die meisten, wenn ich sie um ein kurzes Feedback bitte. Manche sagen auch, dass sie sich glücklich, fitter oder leichter fühlen. Eine Teilnehmerin berichtet, dass sie sich richtig gut mit Sauerstoff versorgt fühle. Eine andere Teilnehmerin sagt, dass sie sich durch Lachyoga mutiger im Leben fühle und belastende Situationen besser angehen könne. Ein Teilnehmer bemerkt, dass seine Schmerzen erträglicher geworden seien und er besser schlafen könne. Eine andere Teilnehmerin sagte mir kürzlich, dass sie auch außerhalb der Gruppe mehr über kleine Fehler von sich selbst lachen könne und entspannter damit umgehen könne ihren Hang zum Perfektionismus etwas besser loszulassen. Die Effekte von Lachyoga sind sehr individuell.

**Hat Lachyoga auch Einflüsse auf das Denken und Erinnern?**

Ja, unbedingt. Lachen aktiviert verschiedene Gehirnareale und kann helfen, geistig wach und aufmerksam zu bleiben. Regelmäßiges Lachen regt den Ruhenerv an, der für unsere Entspannung zuständig ist. Es fördert Kreativität und hilft, Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und uns selbst besser anzunehmen. In der Praxis fördern wir das ganz gezielt mit „Anerkennungslachen“: Wir gehen im Raum umher, schenken uns gegenseitig ein Lächeln, klopfen uns auf die Schulter oder zeigen einen Daumen hoch. So lernen wir, uns selbst und andere wertschätzend wahrzunehmen – und auch mal liebevoll über die eigenen Schwächen zu lachen.

**Also geht es auch um Achtsamkeit?**

Absolut. Während der Sommermonate praktizieren wir draußen im Eversten Holz. Wenn wir am Ende der Stunde in der Meditation still auf der Matte liegen, können wir uns entspannen, uns auf uns selbst besinnen und die Natur genießen. Gleichzeitig ist unser achtsamer Umgang miteinander wichtig. In unserer Gruppe treffen unterschiedliche Menschen zwischen 20 und 87 Jahren aufeinander – und gehen unglaublich respektvoll und herzlich miteinander um.

**Können Sie uns ein Beispiel nennen, wie Lachyoga das Leben verändert hat?**

Gern. Unsere älteste Teilnehmerin ist 87 Jahre alt und

betreibt seit sieben Jahren Lachyoga. Trotz fast vollständiger Erblindung sagt sie, dass sie nach den Sessions Licht und Konturen besser wahrnehmen kann. Außerdem engagiert sie sich ehrenamtlich beim Lachtelefon – dort kann man einfach anrufen und für ein paar Minuten gemeinsam lachen. Für sie ist besonders wichtig, dass Lachyoga offen für alle ist – unabhängig von Gesundheit, Status oder Konfession. Sie ist für viele ein echtes Vorbild.

Eine andere Teilnehmerin wohnt derzeit in einer Ferienwohnung, da es kürzlich einen Brand in ihrer Küche

gab. Trotz ihrer belastenden Situation kommt sie regelmäßig.

Sie sagt: Es falle ihr dadurch viel leichter, anderen von dem Vorfall zu berichten. Statt sich von der Situation überwältigen zu lassen, begegne sie ihr mit einer positiven Haltung – und sogar ihre Gesichtszüge hätten sich verändert, weicher und freundlicher.

**Gibt es Übungen, die man auch zu Hause ausprobieren kann?**

Ja, ganz einfache. Zum Beispiel sich selbst im Spiegel anlächeln – das Gehirn unterscheidet nicht, ob das Lächeln echt oder gespielt ist, und schüttet Glückshormone aus. Oder ein kleines Dankbarkeitslachen: leise lächeln, den Atem spüren und bewusst an etwas Schönes denken. Aber am schönsten ist es in der Gruppe – Lachen steckt an!

**Wer Lust bekommen hat: Wann und wo finden Ihre Lachyogastunden statt?**

Wir treffen uns 14-täglich mittwochs in den geraden Kalenderwochen von 17 bis 18 Uhr.

In den Wintermonaten sind wir im Mehrgenerationenhaus in der Ammergaustraße 140 in Oldenburg. Von Mai bis August sind wir auf der großen Wiese im Eversten Holz. Eine Stunde kostet 10 Euro, eine Stempelkarte für fünf Termine kostet 40 Euro.

Mehr Informationen gibt es unter [@www.oldenburg-lachyoga.de](mailto:@www.oldenburg-lachyoga.de)



Gemeinsames und bewusstes Lachen hat positive Effekte auf die Gesundheit. BILD: CANVA/SYMBOL BILD

**GENIEßEN SIE IHR ZUHAUSE AUCH IM ALTER!** ANZEIGE  
Im Alter steht das eigene Wohlbefinden, die gewohnte Lebensqualität und Sicherheit an erster Stelle. Wir helfen Ihnen, dies zu erhalten.



Mit dem Charleston Pflege- und Betreuungsdienst in Brake werden Sie in den eigenen vier Wänden gut beraten, sicher versorgt und professionell gepflegt. Der Pflege- und Betreuungsdienst der Charleston ist sieben Tage die Woche rund um die Uhr für Sie da. Wir bieten Ihnen qualitativ hochwertige Versorgung in der häuslichen Pflege, Betreuung und Entlastung sowie Unterstützung bei den hauswirtschaftlichen Leistungen. Wir bieten Ihnen die Sicherheit, die Sie in Ihrer speziellen Situation brauchen. Gerne helfen wir Ihnen, in Ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben und sich weiterhin wohlfühlen. Unsere erfahrenen Mitarbeiter sind für Sie da und sorgen liebevoll und freundlich für Sie. Um dies zu gewährleisten, wählen wir unsere Mitarbeiter mit großer Sorgfalt aus. Viele sind schon seit Jahren in unserem Team beschäftigt.

Damit Sie so lange wie möglich in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können, umfassen unsere Leistungen diese vier Bereiche:

**DIE GRUNDPFLEGE**

Wir unterstützen Kunden bei der Körperpflege, beim An- und Ausziehen, bei der Nahrungs- und/oder Flüssigkeitsaufnahme, bei der Verwendung von Inkontenzprodukten oder bei Toilettengängen. Gerne übernehmen wir auch aktivierende Pflege mit Bewegungsübungen.

**DIE MED. BEHANDLUNGSPFLEGE**

Dies beinhaltet zum Beispiel Medikamentengabe, Gabe von Insulinspritzen, Stellen und Richten von Medikamenten, Gabe von Augentropfen, Wundversorgung, Blutzuckermessung sowie Dekubitusbehandlung.

**HAUSWIRTSCHAFTL. VERSORGUNG**

Diese beinhaltet zum Beispiel das Reinigen der Wohnung, Entsorgung von Müll sowie das Waschen und Pflegen der Kleidung.

**BETREUUNGSLEISTUNGEN**

Mehr als nur ein Pflegedienst! Wir bieten unseren Kunden eine individuelle Betreuung und die Möglichkeit zum sozialen Anschluss in Form von Begleitung bei Hobbys, Ausflügen, Spaziergängen, Besuchen von Freunden oder durch gemeinsame Besorgungen und geistige Anregungen.



Kirchenstraße 126 · 26919 Brake  
T: 04401 8550000  
brake@charleston-ambulant.de  
www.charleston-ambulant.de

**e-motion**  
DIE E-BIKE EXPERTEN

**AKTIV, SICHER & MOBIL!**

**Wir beraten Sie gerne!**  
Eva-Lessing-Straße 8 · 26160 Bad Zwischenahn  
Di-Fr 09:30-18:30 Uhr · Sa 10:00-16:00 Uhr  
Tel: 04403 / 60 27 190

Am Bürgerpark 16 · 49661 Cloppenburg  
Di-Fr 09:30-18:30 Uhr · Sa 10:00-16:00 Uhr  
Tel: 04471 / 70 23 860

[www.emotion-technologies.de](http://www.emotion-technologies.de)  
[www.dreirad-zentrum.de](http://www.dreirad-zentrum.de)