

## Inhalt

- 

## Glückshormone und Meditation entlang der Mangfall **Eine Lach-Yoga-Wanderung bei Weyarn**

Hand aufs Herz – im stressigen Alltag kann einem manchmal schon das Lachen vergehen. Manche haben das Lachen sogar verlernt. Aber man kann das Lachen wieder lernen und trainieren, denn Lachen ist gesund.

Von: Tom Fleckenstein  
Stand: 29.06.2018 | [Bildnachweis](#)



Der indische Arzt und Yogalehrer Madan Kataria aus Mumbai hat deshalb das Lach-Yoga entwickelt. Auch Wandern ist bekanntlich gesund. Warum also nicht das ganze kombinieren so wie bei einer Lach-Yoga-Wanderung bei Weyarn südlich von München.



Start in Weyarn

Sonntag um zehn Uhr geht es los mit einer kleinen Aufwärmübung auf dem Platz vor der barocken Klosterkirche in Weyarn. Arme mit einem kräftigen „ahhh“ hoch nehmen und sich gegenseitig das schönste Lächeln schenken. Ute Liebhardt ist eine erfahrene Trainerin für Lachen, Entspannung und Stressmanagement. Seit 12 Jahren lacht sie professionell. Zum

Kennenlernen schütteln sich alle beim Begrüßungslachen die Hände. Während der Übungen schauen wir uns dann gegenseitig in die Augen, denn so werden unsere Spiegelneuronen angesprochen. Sieht man in ein freundliches Gesicht, lächelt man mehr oder weniger automatisch mit.



Gut gelaunt beginnen wir dann die Wanderung rund um Weyarn entlang der Mangfall. Zusammen mit mir haben sich noch fünf Frauen auf das Experiment eingelassen. Bärbel ist aus Freising angereist und hat die Lach-Yoga-Wanderung von ihrer Schwester als Geburtstagsgeschenk bekommen. Helga wohnt in München, ist ein Kriegskind, Jahrgang 1942, und hat schon Erfahrung im Lach-Yoga. Auf einem schmale Pfad geht es in den Mischwald hinein. Ahorn, Buchen, Eichen, Fichten und ein kleiner Bach, auch die Vögel scheinen zu lachen.



Auf einer Lichtung finden die nächsten Lachübungen für den Alltag statt: sich in einem imaginäre Spiegel betrachten und anlachen. Ute Liebhard simuliert das Lachen ganz bewusst spielerisch, unterstützt durch Pantomime, um bei den Teilnehmern das Lachen und den Lachmuskel zu stimulieren. Das Prinzip ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Lachen ist eine einfache Möglichkeit zu entspannen. Die Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen. Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, vor allem Dopamin. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, das Immunsystem gestärkt, der Stresshormonspiegel sinkt und der Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Auch bei depressiven Verstimmungen kann das Lachtraining helfen.



Bärbel, Ute und Magdalena nach der Lachyogatour

Ein bisschen komisch fühlt sich das Lach-Yoga zunächst schon an. Aber mit der Zeit und mit ein bisschen Mut werden die Zweifel weniger. Lachen – egal wie - tut einfach gut! Die Wanderung führt weiter an der Mangfall entlang mit ihrem glasklaren Wasser. Am Ufer machen wir Mittagspause, alle sind gut gelaunt. Helga erzählt, dass ihr das Lach-Yoga bei einem Burnout geholfen hat, nachdem sie jahrelang ihre Mutter gepflegt hatte. Dann geht es nochmal steil den Berg hinauf und zurück nach Weyarn. Nach fünf Stunden am Ziel angekommen belohnen wir uns mit einem Lächeln. Fazit: Wandern und Lachen lassen sich gut kombinieren und beides führt zu einer Art wohliger Erschöpfung.





Nächstes Bild



•



•



•



•



•



•



•



•



•



•