

Lachen ist die beste Medizin

Sömmerda. Lachen ist Sylvia Hoffmanns Hobby. „Das steckt einfach in mir drin“, sagt die 51-Jährige – natürlich nicht, ohne dabei zu lachen.

Nun will die Sömmerdaerin ihr Hobby teilen. Seit 19. Oktober 2017 bietet sie zweimal im Monat, immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat, im ASB-„Käffchen“, Straße der Einheit 58 in Sömmerda, Lachyoga an. Damit nicht genug: Zum Weltlachtag am 6. Mai will sie zum gemeinsamen Lachen im Sömmerdaer Stadtpark bitten.



Sylvia Hoffmann aus Sömmerda lacht gerne und will damit andere anstecken, immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat bietet sie im ASB-„Käffchen“ Lachyoga an. Foto: Jeroen Kötter

Der Anstoß für ihre Initiative kam 2014 aus dem Radio. „Anlässlich des Weltlachtages wurde in den Brühler Garten nach Erfurt eingeladen. Das hat mich sofort angesprochen und ich fuhr hin“, erzählt sie. Vor Ort sei sie auf Lachtrainerin Karla Pense gestoßen. Sie erklärte ihr nicht nur, was es mit Lachyoga auf sich hat, sie sorgte bei Sylvia Hoffmann auch für einen richtigen Lachanfall. „Ich habe mich gar nicht wieder eingekriegt. Das war einfach nur toll.“ Ihre Wirkung verfehlte die Begegnung nicht. Jedes Jahr fuhr die Sömmerdaerin nun zum Weltlachtag nach Erfurt. 2017 war dann der Entschluss gefasst, selbst einen Lachkurs in Sömmerda anbieten zu wollen. Das entsprechende Rüstzeug holte sie sich bei Karla Pense, bei der sie im September 2017 einen Kurs belegte.

Um die Sache in die Tat umzusetzen, fehlte es noch an einem geeigneten Raum. Durch einen Zufall traf Sylvia Hoffmann beim Einkaufen Barbara Schröder, die als gute Seele seit Jahren im ASB-„Käffchen“ tätig ist. Sie war von der Idee sofort begeistert, vermittelte die Kontakte und scheute nicht davor zurück, selbst am Kurs teilzunehmen. Der Startschuss im Oktober hat Sylvia Hoffmann überwältigt. Gleich zur ersten Stunde konnte sie 20 Teilnehmer begrüßen. Jetzt, ein halbes Jahr später, seien es zwischen 10 bis 15 Personen, die zum Lachyoga kommen. Dass sie mit ihrem Angebot Männer wie Frauen jeglichen Alters aber auch Kinder neugierig machen konnte, freut sie. „Kinder sind so unbeschwert“, sagt sie und verrät, dass sich Erwachsene oft schwerer tun. Der Einstieg sei sehr unterschiedlich. Oft gelinge es über ein gekünsteltes Lachen. „Doch auch das funktioniert. Das Gehirn lässt sich veräppeln. Glückshormone werden trotzdem produziert“, erklärt sie. Nicht zu unterschätzen sei die Gruppe. Das Gefühl der Gemeinschaft, der Blickkontakt und die kindliche Verspieltheit helfen, Hemmschwellen zu überwinden. „Meist entsteht aus einem gekünstelten Lachen dann ein herzliches, kräftiges, echtes Lachen mit ansteckender Wirkung“, sagt Sylvia Hoffmann, die beruflich als Beamtin tätig ist. Klatsch- und Atemübungen sind dabei genauso Kursinhalte wie die eigentlichen Lachübungen. Dass die Teilnehmer dabei ins Schwitzen kommen und anfangs auch die Gesichts- und Bauchmuskeln zucken können, gibt sie als Nebenwirkungen an. Viel wichtiger sei aber die wohltuende Wirkung. Lachen trage dazu bei, Stress abzubauen, sei eine Hilfe gegen Burn out und gebe die Möglichkeit, sich fallen zu lassen.

Barbara Schröder kann das nur bestätigen. Nicht nur, dass sie selbst begeisterte Kursteilnehmerin ist, ihr Wissen versucht sie auch im „Käffchen“ weiter zu geben. „Viele Senioren kommen zum Mittagstisch oder zum Kaffeetrinken.“ Manche der kleinen Übungen haben schon geholfen, um ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern“, verrät sie.

Wieder gelacht wird im „Käffchen“ am 3. Mai von 18 bis 19 Uhr. Der Kurs ist gebührenfrei, lediglich für die Rummiete ist jeweils ein Euro zu entrichten.

Einladung zum Weltlachtag am 6. Mai von 13.30 bis 14.30 Uhr an der Stadtparkbrücke