

Lachtraining – heilsam und teambildend

Am Sonntag ist internationaler Weltlachtag – ein Gespräch mit der Erfurter Lach- & Resilienztrainerin Karla Pense

VON ULRIKE KERN

Erfurt. Am Sonntag ist Weltlachtag, und bereits zum zehnten Mal lädt die Lach- & Resilienztrainerin Karla Pense aus Erfurt aus diesem Anlass von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr zum gemeinsamen Lachyoga im Brühler Garten in Erfurt ein. Jährlich kommen dabei zwischen 30 und 60 Menschen zusammen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und es wird bei jedem Wetter gelacht.

Frau Pense, was steckt denn hinter der Idee, gemeinsam zu lachen?

Wer miteinander lacht, ist friedlich, so die Lachyoga-Philosophie. Und wer fröhlich und ausgeglichen ist, ist innerlich entspannter und reagiert gelassener auf eigene Fehler und auf seine Mitmenschen. Es gibt einiges in der Welt, worüber man sich ärgern könnte, und manches im Leben, was traurig macht, aber es macht Sinn, eine Weile seine Probleme und Sorgen zu vergessen, durchzuatmen, gemeinsam zu lachen. Danach hat man wieder viel mehr Kraft und Elan, die Dinge des Alltags zu bewältigen.

Was genau versteht man unter Lachyoga?

Tatsächlich ist Lachyoga inzwischen weltweit beliebt, aber noch nicht überall bekannt. Im Prinzip sind es ganz einfache Übungen, eine Kombination aus Lach-, Klatsch- und Atemübungen. Zur Entspannung wird ganz bewusst geatmet, wie beim Yoga. Denn jeder kennt das, bei einem heftigen Lachen ist man schnell außer Puste und der Bauch tut weh. Außerdem geht

es darum, durch spielerisches Vergnügen wieder etwas lockerer zu werden und Hemmungen abzubauen. Mit Situationen, die uns sonst vielleicht peinlich sind, kommen wir dann besser klar und gewinnen überhaupt eine gewisse Leichtigkeit. Es bedarf keiner Vorkenntnisse und jeder, gleich welchen Alters, kann mitmachen.

Worüber lachen Sie denn? Und geht das auf Kommando?

Beim Lachyoga wird ohne Zuhilfenahme von Witzen gelacht, grundlos also. Niemand braucht zu befürchten, dass er auf Kommando lachen soll. Wir gehen einfach locker herum und allein durch Blickkontakt, Gruppendynamik und einfache Übungen

gen, wie die Humorbrille, entsteht ein echtes Lachen, das sich schnell verbreitet, denn Lachen steckt nun mal an. An so einem Tag oder auch im Lachclub treffen Menschen aufeinander, die sich nicht kennen. Aber binnen kürzester Zeit hat man das Gefühl einer Gemeinschaft. Lachtraining wird mittlerweile nicht nur im Freizeitbereich praktiziert. Viele kennen es aus einer Reha-Klinik. Und auch Unternehmen, Ämter, Einrichtungen und Schulen haben den Nutzen für die Belegschaft und die Organisation längst erkannt. Auch wenn es zunächst etwas albern zu sein scheint, zum Stressabbau, Stärkung der Gesundheit und Teambildung ist es einfach unübertroffen.

Sie leiten auch einen solchen Lachclub?

Weltweit gibt es mittlerweile 10.000 Lachclubs in über 100 Ländern. Seit neun Jahren haben wir auch in Erfurt einen, der sich jeweils am ersten und dritten Montag im Monat um 18 Uhr im Stadtpark trifft. Unter www.lachclub.info sind die meisten Lachclubs aufgelistet. Gerne helfe ich auch dabei, selbst einen zu gründen.

Was passiert beim Lachen im Körper?

Die gesundheitlichen Auswirkungen sind beachtlich. Zum Beispiel wird das Herz-Kreislaufsystem stimuliert, die Atmung vertieft sich, der Sauerstoffaustausch im Körper und im

Gehirn wird verbessert, Schmerzen werden weniger gespürt, das Immunsystem wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt. Durch Lachen wird sehr schnell und nachhaltig Stress abgebaut, denn die vielen Glückshormone neutralisieren Stresshormone. Kurzum, es gibt eine ganze Menge an positiven gesundheitlichen Auswirkungen. Darüber hinaus macht Lachtraining kontaktfreudig und kommunikativ, ist selbststärkend und fördert eine optimistische Lebenseinstellung.

Kann man selbst etwas tun? Mehr mit dem Partner zu Hause lachen?

Das ist eine Frage der eigenen Haltung. Man kann durchaus

Weltlachtag

Der Weltlachtag ist ein Welttag, der jährlich am ersten Sonntag im Mai begangen wird. Die Idee stammt aus der Yoga-Lachbewegung, die weltweit in mehr als 6000 Lachclubs in mehr als 100 Ländern auf allen Kontinenten organisiert ist.

Der Weltlachtag wurde 1998 von Madan Kataria, dem Gründer der weltweiten Lachyoga-Bewegung, ins Leben gerufen. Die Feier des Weltlachtags soll den Weltfrieden verkörpern und hat das Ziel, ein globales Bewusstsein der Gesundheit, des Glücks und des Friedens durch das Lachen zu erreichen.



Alljährlich lädt Karla Pense am Weltlachtag in einen Park in Erfurt.

ARCHIV-FOTO: MARCO SCHMIDT

mit dem Partner oder Freunden einfache Lachübungen machen, sich gegenseitig dazu animieren. Es gibt dazu auch Anleitungen im Netz. Oder man schaut einfach am Sonntag bei uns im Park vorbei und schnuppert mal rein. Gerne auch regelmäßig im Erfurter Lachclub. Näheres findet man unter www.lach-dich-stark.de



Karla Pense leitet einen Lachclub in Erfurt.

FOTO: KARLA PENSE