

Allgemeiner Anzeiger

ERFURT | SÖMMERDA  AM SAMSTAG

24. Jahrgang | Nr.18 | 1. Mai 2021 | Telefon 0361 2273636 | kundendialog-anzeigen@allgemeiner-anzeiger.de

Lachpause für den Kopf

Am Weltlachtag kann am 2. Mai jedermann online und kostenfrei mitlachen

Von Helke Floeckner
floeckner@meinanzeiger.de

„Manchmal braucht der Kopf einfach eine Pause“, weiß Karla Pense. Viele Menschen hatten das wohl noch nie so nötig wie in dieser so schwierigen, oft freudlosen, für manche gar depressiven Zeit. Ihre Empfehlung für die kleine Auszeit vom Alltag: Lachen. „Weil das eine tolle Möglichkeit ist, den Körper zu aktivieren, Stress abzubauen, sich zu motivieren“, so begründet es die Expertin.

Karla Pense ist von Beruf Lach- und Resilienztrainerin, außerdem leitet sie in ihrer freien Zeit seit elf Jahren den Erfurter Lachclub, dessen Mitglieder sich normalerweise alle zwei Wochen treffen und die derzeit per Telefon miteinander lachen und ausgelassen sind.

Ob man sich nun vor Lachen ausschüttet, fröhlich lächelt oder albern wie ein Teenager herumkichert: „Bei nur einem Mal mitmachen und mitlachen spürt man schon eine Veränderung“, erlebt es Karla Pense wieder und wieder. Dafür müsse man überhaupt nicht üben, brauche keine besondere Technik, sondern müsse nur ein wenig neugierig und bereit sein sich



einzulassen. Schon beim gemeinsamen Recken und Strecken zu Beginn schütteln die Lachfans den Alltag ab, klopfen den Körper ab und wecken die Lachzellen, winken einander zu, lächeln sich an, laufen umher. Die ausgebildete Lachtrainerin Karla Pense kennt Hunderte von Übungen aus dem indischen Lachyoga, mit denen sie ihren Schützlingen die heil-

same Kraft des Lachens nahebringt. Denn heilsam ist es wirklich, es stärkt das Immunsystem, wirkt positiv auf die Psyche, löst Anspannungen, bringt Atmung und Körper in Schwung und ist wie ein natürliches Antidepressivum. „Ich habe schon mehrfach erlebt, wie sich Menschen, die regelmäßig mitmachen, verändert haben, sehr viel entspannter geworden sind.“

Manche sind sogar ihre Depressionen losgeworden“, erzählt die Lachtrainerin. Die Glückshormone vertreiben die Stresshormone.

Dabei gehe es nicht darum, Probleme wegzulachen oder gar der Spätschicht Vorschub zu leisten. „Während die sich bespaßen lässt, werden wir beim Lachen selbst aktiv“, macht Pense den Unterschied deutlich.



Bei Karla Pense dreht sich beruflich und auch ehrenamtlich alles um das Thema Lachen. Die Lach- und Resilienztrainerin aus Erfurt ist in Mitteldeutschland die Ansprechpartnerin des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining e.V. und organisiert zum zwölften Mal den Weltlachtag vor Ort – in diesem Jahr findet er online statt. Foto: Floeckner

Überhaupt ist ihr Rat für jeden, dessen Kopf eine Pause braucht: „Rausgehen in die Natur, sich auf sie einlassen, bewusst genießen, tief atmen, die Schultern straffen, dabei aber keine Probleme wälzen.“ Das beste Rezept aber, Kraft zu tanken und Lebensfreude zu spüren, sei es zu lachen. Der Weltlachtag bietet dafür Gelegenheit – die Mitglieder des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining gestalten online einen Tag voller Lachen und Austausch und heißen jedermann willkommen.



WELTLACHTAG

- » Weltlachtag am Sonntag, 2. Mai, 8 bis 20 Uhr.
- » Mehr als 15 Lachyoga-Trainer des Europäischen Berufsverbandes für Lachyoga und Humortraining e.V. laden online kostenfrei zum Lachen ein.
- » Zugangsdaten für das Treffen per ZOOM gibt es unter www.lachverband.org/weltlachtag.html.
- » Mehr über Lachen in Erfurt & Thüringen unter www.lach-dich-stark.de.