

Unbeschwert lachen

Thüringer Lachtag am Sonntag mit einer öffentlichen Veranstaltung in Erfurt. Erfurter Club existiert seit zwölf Jahren



Lach-Yoga gilt als wirkungsvolle Variante, um Anspannungen und Ängste loszuwerden.

KARLA PENSE

duzieren“, berichtet Lachtrainerin Karla Pense. Es sei wunderbar geeignet, „mit anderen Menschen in Verbindung zu kommen, sich selbst geistig, seelisch und körperlich zu stärken“. Mit Kerstin Hellmund aus Mühlberg wird sie Sonntag das Lachtraining anleiten.

Und wie? „Wir recken und dehnen uns, dann gehen wir aufeinander zu, begrüßen uns auf lustige Art, ohne dabei zu sprechen.“ Danach würden die Übungen fantasievoller, bewegungsaktiver und spielerischer sein. Karla Pense ist überzeugt: „Lachen gelingt unbeschwert auch ohne Witze, Comedy und Klamauk.“ Es hätte enorme gesundheitsfördernde Wirkungen: Stresshormone

werden durch Glückshormone verringert, das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, die Atemorgane trainiert, das Immunsystem stimuliert. Zwischenmenschlich würde man „freundlicher, verständnisvoller, mutiger, optimistischer, offener und fröhlicher auftreten. Und man kann besser arbeiten.“

Dabei ist ihr bewusst, dass es auch Situationen gibt, die einen traurig, ärgerlich und ängstlich machen. Doch Lachen könne da entgegenwirken. „Es mindert die Gefahr, aggressiv, frustriert und depressiv zu werden, Rück- und Tiefschläge sind leichter zu verkraften.“ Karla Pense verweist darauf, dass Lachtraining zunehmend auch in Reha-Kliniken,

Gerald Müller

Erfurt. Kann man Lachen lernen? „In gewisser Hinsicht schon“, sagt Karla Pense, „zumindest das leichtere Lachen.“ Und so bietet sie entsprechendes Training an.

Beispielsweise aus Anlass des Thüringer Lachtages am kommenden Sonntag von 11 bis 12 Uhr im Erfurter Stadtpark. Dort findet eine kostenlose Veranstaltung mit dem Erfurter Lachclub statt. Dieser existiert mittlerweile seit zwölf Jahren, in Deutschland gibt es aktuell über 300 solcher Vereinigungen.

„Lachen ist eine unkomplizierte und wirksame Methode, um Anspannung, Stress und Ängste zu reduzieren. Unternehmen, Ämtern und Einrichtungen genutzt wird. „Es ist frei von unerwünschten Nebenwirkungen.“ Sie gibt den Tipp, sich etwa auch im Spiegel mal selbst anzulächeln. „Wir haben immer die Wahl, mit welcher Einstellung wir etwas tun.“ Sie ist zudem überzeugt: „Lachen funktioniert gemeinsam besser, weil es auch ansteckend sein kann.“ Und sie gibt den Tipp, auch mal über sich selbst zu lachen. Das stärkt ebenfalls. Man kann es ja trainieren.

Informationen zum Thüringer Lachtag unter **www.lach-dich-stark.de**. Lachtraining am Sonntag, 12. Juni, um 11 Uhr im Erfurter Stadtpark.