

Setz die Humorbrille auf!

Karla Pense bringt als Lachtrainerin Menschen zum Lachen und lädt zum Weltlachtag am 1. Mai gemeinsam mit Kerstin Sauerbrey aus Arnstadt und Karin Lenk aus Schmalkalden zum Mitlachen ein

Von Helke Floeckner

„Ich kann nicht mehr“, japst einer aus der Runde nach Luft. Dabei hält er sich den Bauch, ein paar Tränen kullern über die Wangen. Lachtränen. Auch die anderen können sich nur schwer beruhigen. Es ist einfach zu herrlich, wenn sie wie die Pinguine umherwatscheln und Hihhi machen, kurz darauf so tun, als hielten sie Tennisschläger in den Händen und dazu laute Ha-Rufe ausstoßen oder sich dann die fingergeformte Humorbrille aufsetzen und albernd hindurchgucken. Das tut so gut. „Das sind einige von unseren Übungen, bei denen die Teilnehmer locker werden und sich herrlich freilachen“, bestätigt Karla Pense, die Lach- und Resilienztrainerin ist und außerdem den Erfurter Lachclub leitet.

„Lachen ist die einfachste Art, seinen Gemütszustand sofort zu verändern“, spricht sie von der schönsten Ressource, die der Mensch in sich trägt. Manchmal muss er die erst wiederentdecken. Karla Pense weiß, wovon sie redet. Seit 2006 betreibt sie intensiv Lachyoga, wurde von der kaufmännischen Angestellten zur Lachtrainerin. Ihr Lachclub, den sie in Erfurt ehrenamtlich leitet, ist seit sechs Jahren Treffpunkt für Mitlacher. Neulinge brauchen meist etwas Zeit. Erwachsenen falle es eben nicht leicht,

einfach einmal loszulassen, albernen zu sein, weiß die Lach-Expertin. Die Kontrolle zu behalten und sich keine Blöße vor anderen zu geben, sind noch dazu typisch deutsche Eigenschaften, die es den Teilnehmern am Anfang schwer machen. „Wir sind halt etwas steif“, weiß sie. Auch hier mache die Übung den Meister.

Manche brauchen zwei bis drei Lachyoga-Stunden für den Erfolg. Wer das durchzieht, ist jedoch vom Lachvirus dauerhaft infiziert. Karla Penses Empfehlung für alle, die Stress und Alltag durch Lachen abstreifen wollen: Den Kopf ausschalten, nicht denken und auch nicht reden dabei.

Bei den lustigen Übungen sind alle in Bewegung, nicht nur den Lachmuskeln in Gesicht und Bauch tut das gut. Vom Yoga selbst kommen nur die Atem- und Entspannungsübungen zwischendurch. „Denn Lachen ist körperlich anstrengend“, weiß Karla Pense, eine Minute Dauerlachen entsprächen durchaus zehn



Wie wäre es mal mit der „Humorbrille“? Karla Pense rät: Einfach aufsetzen, durchgucken und sich kaputt-lachen! Mehr auf www.meinAnzeiger.de Foto: Floeckner

Minuten Joggen oder Rudern. Positiv anstrengend. Lachen bringt also auch den Körper in Schwung, sorgt für bessere Durchblutung und Atmung, fördert Heilungsprozesse, stimuliert Herz und Kreislauf. Vor allem aber tut Lachen der Persönlichkeit gut. Wer viel lacht, ist gelassener, selbstbewusst und weniger stressanfällig, sieht das Leben positiver. Die Kunst ist es, etwas von dem in den Alltag mitzunehmen. Es lässt sich ausprobieren: Am 1. Mai ist Weltlachtag.

ZUR SACHE

- Am 1. Mai ist Weltlachtag. In Erfurt treffen sich Menschen zum gemeinsamen Lachen von 13.30 bis 14.30 Uhr im Brühler Garten. Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Der Erfurter Lachclub kommt an jedem ersten und dritten Montag im Monat von 18 bis 19 Uhr im Stadtpark (R.-Koch-Straße / Ecke Am Stadtpark) zusammen. Infos: www.lach-dich-stark.de, Karla Pense: ☎ 03 61 / 6 01 28 72.
- Lachclub Arnstadt: Kerstin Sauerbrey, ☎ 01 57 / 37 60 63 49
- Lachclub Weimar (in Gründung): ludwig92@gmx.de