

Lachen hilft – selbst beim Gang zum Zahnarzt



Zweimal im Monat treffen sich montags im Erfurter Stadtpark Menschen, die durch Lachen etwas Befreiendes empfinden

Karla Pense ist ausgebildete Lachtrainerin in Erfurt und das schon seit über 14 Jahren



Für Doris Hofmann (links), Bettina Neumann und Walter Deniger ist Lachen ein Lebensbedürfnis. Das Trio gehört zu den treuen Kursteilnehmern des Erfurter Lachklubs

Michael Keller (Text) Steve Bauerschmidt (Fotos)

Ein lauschiger Sommerabend im Stadtpark. Der Sorgebrunnen plätschert vor sich hin, Hummeln summen, die späte Abendsonne taucht das Grün der Umgebung in mildes Licht. Einige ältere Herrschaften nähern sich gegen 18 Uhr gemessenen Schrittes. Das Lachtraining ruft. Aber immer wieder auch Jüngere. Und Auswärtige.

„Lachen hilft.“ Karla Pense sagt es mit Überzeugung, ehe sie ihre Schäfchen um sich versammelt. Zweimal im Monat, immer dieselbe Zeit, sommers 18 Uhr, winters 16 Uhr, lädt die ausgebildete Lach- und Resilienztrainerin zu einer entspannten Stunde in den Stadtpark ein. Kostenlos und anmeldefrei. Mal kommen sechs, mal zehn oder noch mehr Menschen, denen das Lachen in diesen komplizierten Zeiten wichtig ist. Lachen und Resilienz – Widerstandsfähigkeit – zwei Begriffe, die zusammengehören. Eins bedingt das andere.

Karla Pense ist 68 Jahre alt, ihre Trainingsgruppe teilweise noch betagter. Ursel Herrmann beispielsweise zählt 85 Lenze und der strahlende Walter Deniger, man mag es kaum glauben, ist bereits 1931 geboren. „Das Lachtraining hilft mir mental“, sagt Ursel Herrmann. Die Seniorin hat, wie sie sagt, „Tuchgefühl zu Menschen, die depressiv sind.“ Da helfe ihr das Lachtraining und sie könne es nur jedem empfehlen, sagt sie überzeugt. Und fügt an: „Lachen hilft, selbst wenn man zum Zahnarzt muss.“

Lachyoga trat bereits 1995 von Indien aus seinen Siegeszug um die Welt an. Heute wird in über 100 Ländern in über 10.000 Lachklubs dem Ernst des Alltags etwas Erfrischendes entgegengehalten. 200 Lachklubs sind deutschlandweit bekannt. In Erfurt gibt es den unter der Leitung von Karla Pense seit 2010. Die darauf schwört, dass die gesundheitlichen Auswirkungen des Lachens immens seien. La-

chen erzeugt Bewegung im Körper, in den Muskeln, Organen und Faszien werden besser durchblutet, Schmerzen werden gelindert und außerdem gibt es einen Glückscocktail obendrauf. Wenn das kein Angebot ist.

Außerdem, so Karla Pense, helfe Lachen Hemmungen abzubauen und mit schwierigen Situationen im Leben besser umzugehen. Sie erinnert sich an einen jungen Mann, dessen Tochter dem Krebs erlegen war. Er lachte im Stadtpark jedesmal regelrecht exzessiv seinen Schmerz heraus und zählte lange zu den Dauergästen. Später gestand er ihr, er hätte nicht gewusst, wie er diesen Schicksalsschlag ohne das Lachtraining hätte überwinden sollen.

Die kleine Gruppe verteilt sich auf einer saftig-grünen Wiese. Recken, strecken, gähnen, Blickkontakt aufbauen und los geht's mit einer Stunde befreienden Gelächters. Man reicht sich die Hände über Kreuz, und lacht herzerfrischend. Fragende Blicke bei vorbeihastenden Passanten. Egal. Hier wird Stress abgebaut, Kreativität gefördert, werden Bremsen im Kopf gelöst. Wer lacht, hat Reserven, hieß es früher gern. „Nee, wer lacht, schafft Reserven“, hält dem die erfahrene Lachtrainerin, die auch schon mit 250 Leuten in großen Unternehmen gleichzeitig gemeinsam gelacht hat, entgegen. Und Lachen habe schon so manchen Streit aufgelöst. Nicht nur Ehepaaren im Rosenkrieg, sondern dem Zeitgeist, der momentan so bedrückend sein kann, wäre es daher wärmstens zu empfehlen, loszulassen und mal herzlich draufloszulachen. Oder einfach auch nur mal zu schmunzeln oder zu kichern. Egal.

Wer mitmachen will: www.lach-dich-stark.de
Reinschnuppern ist ausdrücklich erwünscht