

Ein Lachkrampf ist so schön wie Sex

Erschienen im Ressort Regional am 27.11.2008 00:00

Mit Humor lagen die Organisatoren bei der Themenwahl goldrichtig / Trainerin zu Gast

Schmalkalden Goldrichtig war das Thema Humor des Frauenfrühstücks gewählt. Das fanden 20 Frauen aller Altersklassen und frühstückten zunächst mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt, Jana Lenk, Anja Störmer vom Familienzentrum und der Referentin Karla Pense gemütlich.



Humor ist, wenn man trotzdem lacht: BI-Stadträtin Christina Schwarz (Mitte) hatte sichtlich Spaß. Foto: Margit Dressel

Getreu den Worten von Joachim Ringelnatz, dass Humor der Knopf ist, der verhindert, dass der Kragen platzt, folgten ein Vortrag und ein Lachmuskeltraining, das sich die Balken des ehrwürdigen Familienzentrums bogen. Denn Karla Pense aus Erfurt ist überzeugt, Lachen kann man trainieren. Sie kommt aus der EDV-Branche und hat das Lach- und Resilienztraining bei verschiedenen Projekten, u. a. zum Bewerbungstraining, eingesetzt.

Auch selbst gelang es ihr damit aus einer schwierigen persönlichen Situation herauszukommen. Ich bin überzeugt, dass man seine innere Stärke aufbauen und lachen kann, auch wenn es mal dick kommt, gab die Erfurterin Einblicke. Resilienz, so erläuterte sie, ist die Fähigkeit, auf wech-

selnde Situationen flexibel zu reagieren und innerlich stark zu beleiben.

Ein Lachkrampf ist so schön wie Sex, meinte eine der Teilnehmerinnen. Karla Pense ergänzte, dass 10 Minuten am Stück lachen so viel Energie kosten wie 30 Minuten Joggen. Der Kapitulationseffekt, der beim Lachen einsetzt, ist erlösend, stieg die Lachtrainerin tiefer in die Materie ein und erläuterte, dass es fünf Humorstufen gibt, die darin gipfeln, dass man nach einem entsprechenden Erlebnis sofort imstande ist, über sich selbst zu lachen. Lachen, so erfuhren die Teilnehmerinnen, setze ein Lachnetzwerk im Gehirn in Gang, und die einfachen Übungen machen nicht nur Spaß, sondern fördern im wahrsten Sinne des Wortes die Gesundheit. Das Lachen, so sagt die Gelotologie (Wissenschaft vom Lachen) kann trainiert werden.

Karla Pense erläuterte zunächst einmal die Arten des Lachens. Normal mit ha, ha, ha, das Hexenlachen mit hi, hi, hi, das Piratenlachen mit he, he, he, das alte-Männer-Lachen mit ho, ho, ho und das Gorillalachen mit hu, hu, hu. Da Lachen ansteckt, war es keine Frage, dass die Frauen überhaupt nicht mehr aus dem Lachen herauskamen. *lou*