



Text & Fotos: Antje Schmidt, Susann de Luca

Vom Leben gelernt oder

LACH MAL WIEDER!

Es ist bereits dunkel draußen, Menschen eilen an uns vorbei, nach Hause oder um noch rasch Erledigungen zu machen. Für die Lach- und Resilienztrainerin Karla Pense ist das eine gute Zeit, um zu lachen...

Denn dann, wenn draußen alles ruhig wird, trifft sich der Lachclub um Karla Pense und Mitbegründerin Elke Schneider mit den Teilnehmern im Freien. Los geht es mit der Suche nach dem geeigneten Ort im abendlich-heimnisvollen Park, denn es muss immerhin hell genug sein, damit sich die Mitglieder gegenseitig sehen können, da sich das Lachen über die Augen überträgt.



»Wo lachen wir denn heute?«, ist also die erste Frage, die man in der Dunkelheit vernehmen kann. Schließlich ist schnell ein helles, ruhiges Plätzchen gefunden, unter einer Laterne direkt am Weg, auf dem Passanten den Park durchkreuzen. Etwas komisch ist es schon, einfach so mit dem Lachen anzufangen, aber was haben wir schon zu verlieren?

Auf dem beleuchteten Platz beginnen wir mit einer der lustigen Übungen, der Lachkurbel – bei der man sich zur Begrüßung die Hand gibt und beiderseits die Arme kreisen lässt, als würde man eine Kurbel betätigen und dazu lachen. Das anschließende wortwörtliche „Lachen aus dem Ärmel schütteln“ erleichtert auch uns „Lach-Anfängern“ das grundlose Jauchzen. Es folgen Atem- sowie spezielle Klatschübungen, die der

Entspannung dienen. Ja und eigentlich kommen wir uns nun gar nicht mehr so komisch vor...

Auch Lachexpertin Karla Pense war es anfangs nicht geheuer, einfach so, ohne Grund zu lachen, gesteht sie uns und schließlich sei es vielen anderen zunächst ebenso gegangen, bestätigen uns die fröhlichen Lachclub-Mitstreiterinnen. »Viele Teilnehmer sind am Anfang skeptisch und natürlich sind sie auch gehemmt«, erzählt die engagierte Lachclubgründerin und erklärt: »Ich höre aber auch von sehr vielen, dass sie sich danach befreit fühlten. Eine Frau, die Depressionen hatte, hat die Lachübungen sogar mit ihrem Mann zu Hause gemacht, wenn sie depressive Phasen hatte. Lachyoga hilft also im wahrsten Sinne des Wortes, auch in schwierigen

Momenten des Lebens, das Lachen nicht zu verlieren.«

Die 55-Jährige erinnert sich an ihre ersten Lachyoga-Erfahrungen im Jahr 2006, nachdem sie einen Fernsehbeitrag über das Lachyoga gesehen hat: »Ich machte mich direkt auf die Suche nach einem ähnlichen Angebot und fand dieses bei Kathrin Posegga. Mit ihr zusammen entwickelte ich diese spezielle Form des Lachens, das Lach- & Resilienztraining.« Vor allem die vielen positiven Wirkungen auf die Gesundheit hätten sie überzeugt, erzählt uns Karla Pense: »Die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, hat bewiesen, dass Lachen den Körper stärkt und den Kopf frei macht.

Das Lach- & Resilienztraining, das ich neben dem Lachclub anbiete, ist natürlich noch viel nachhaltiger. Aber auch die Lachtreffs nützen dem Körper schon sehr viel. Unter anderem intensiviert sich beim Lachen der Sauerstoffaustausch enorm. Liegt dieser normalerweise bei 30 bis 40 Prozent, steigt er beim Lachen auf bis zu 90 Prozent! Dadurch werden das Gehirn und das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt. Während des Lachens massiert das Zwerchfell die inneren Organe, was sich wie ein Ganzkörpertrai-

ning auf den Organismus auswirkt. Nicht zu vergessen ist die Ausschüttung von jeder Menge Glückshormonen durch das intensive Lachen.«

Auch Sieglinde Weber, die fast von Anfang an, also seit eineinhalb Jahren, am Lachclub teilnimmt, weiß die Vorzüge des Lachens zu schätzen: »Es ist sehr entspannend, es ist Freude pur und gut für die Gesundheit. In der Gemeinschaft zu lachen, macht sehr viel Spaß. Man merkt auch, wie die Atmung tiefer wird

und Blockaden im ganzen Körper gelöst werden.« Die 63-jährige Marie-Luise Rebhahn kann dem nur zustimmen: »Das Lachen hilft mir, den Weg zu mir selbst zu finden. Früher war ich nur für andere da, ich hab mich dabei ganz vergessen. Heute nehme ich mir auch mal eine Auszeit für mich.« Und Elke Schneider, ebenfalls Leiterin des Lachclubs, bekräftigt: »Man darf sich auch mal schlecht fühlen, allerdings sollte man sich nicht hineinsteigern, sondern schnell wieder zu sich finden.« ■



Die positiven Wirkungen des Lachens haben sich schon in vielen Städten herumgesprochen. Hier finden Sie einen Lachclub in Ihrer Nähe:

LACHCLUB ERFURT

Karla Pense & Elke Schneider
Stadtpark Erfurt
(Brunnenanlage Ecke Robert-Koch-Straße)
Tel. 0361 60 12 872

LACHCLUB LEIPZIG

Antje Hellriegel
Clara-Zetkin-Park
(Musikpavillon)
Anton-Bruckner-Allee
Tel. 0341 48 05 220

LACHYOGA LEIPZIG

Kati Schäfer
Kochstraße 128 und
Volkshochschule Leipzig
Tel. 0341 22 58 743

LACHCLUB DRESDEN LEBENSQUALITÄT AKTIV

Christina Armbruster
Kirschallee 14
01328 Dresden/ OT Gönnsdorf
Tel. 0160 71 15 131

ÜBRIGENS:

Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria begründet, nachdem er die positiven Auswirkungen des Lachens auf den Körper und den Geist feststellte, dabei sei es unerheblich, ob es einen Grund für das Lachen gibt. Seit 1998 wird am ersten Sonntag im Mai der Weltlachtag gefeiert.