



**Lachen ist gesund:** Das können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lach- und Resilienztrainings nur bestätigen, welches von Kathrin Posegga und Karla Pense angeboten wird – zu erkennen an den sonnengelben Shirts. Foto: tlz/Elsner

# Wirbeln mit imaginären Gartenschläuchen

Kathrin Posegga und Karla Pense wollen das Lachen nach Thüringen bringen

■ Von Anette Elsner

**Erfurt.** (tlz) Sie werden zu Hühnern und Stieren, jonglieren mit imaginären Bällen, wirbeln mit ebensolchen Gartenschläuchen durch den Raum, kichern, glucksen und kläffen, dass es selbst durch die geschlossenen Fenster auf die abendliche Straße schallt – sieben Frauen und zwei Männer probieren mit ganzem Körpereinsatz aus, was Lach- und Resilienztraining bedeutet beim „Schnupperabend“ in Erfurt.

Mitten drin Kathrin Posegga und Karla Pense, die Trainingserfinderinnen: Sie wollen das Lachen nach Thüringen bringen, Posegga ist die erste Lach- und Resilienztrainerin des Freistaates, hat ihre Ausbildung an der Münchner Lachschule absolviert. „Lachen ist gesund – Resilienz ist innere Stärke“, erklären die beiden die Kombination, mit denen sie Menschen helfen

wollen, ihr inneres Lächeln zu finden. „Lachen stabilisiert den Insulinspiegel, reduziert den Ausstoß von Stresshormonen, fördert Heilungsprozesse“, zählt Kathrin Posegga auf, was dank der Gelotologie, der Lachforschung, längst wissenschaftlich belegt ist – deshalb gibt es in England auch schon „Lachen auf Rezept“.

## ■ Auch dem Krebs mit Humor begegnen

In Deutschland verhandelt der Verband der Lachtherapeuten mit den Krankenkassen noch über eine Kostenübernahme, ähnlich wie bei anderen Gesundheitskursen. Derzeit muss selbst zahlen, wer dank Lach- und Resilienztraining nicht allein den Körper, sondern gerade auch das Innere stärken will. Mit herzlichem Lachen, lautlosem Lachen, Hexen-Lachen,

Alles-Egal-Lachen und weiteren phantasievollen Formen des Lachens – mehr als 100 haben die Sömmerdaerin Posegga und die Erfurterin Pense im Repertoire.

Eigenverantwortung wollen die Trainerinnen anregen, die Teilnehmenden dazu bringen, auf die Lösungen zu sehen, nicht auf die Probleme; sie setzen darauf, dass Lachen die Selbstsicherheit erhöht, dem Verstand eine Ruhepause gönnt und zum Umdenken anregt.

„Bewusst herbeigeführtes, angeregtes Lachen breitet sich unaufhaltsam aus, wenn man in der Gruppe lacht und dabei den Blickkontakt mit den anderen Teilnehmern aufrechterhält“: Das können alle nach dem Schnupperabend nur bestätigen, bei dem überdies das Mineralwasser freigiebig fließt, denn Lachen macht durstig, und die Fenster häufig geöffnet werden, denn beim Lachen wird es warm.

„Lachen ist Gesundheit, die Spaß macht“ – unter diesem Motto arbeiten Kathrin Posegga und Karla Pense auch mit Unternehmen zusammen, die mit Lach- und Resilienztraining zum Beispiel das Betriebsklima verbessern wollen, werden von Selbsthilfegruppen angefragt und sind am 1. April im Erfurter Helios-Klinikum zu erleben. „Krebs lachend meistern“ ist Motto der Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Tumorzentrum, bei der die Trainerinnen Betroffenen, Angehörigen und allen Interessierten zeigen wollen, dass diese mit einer Krebserkrankung nicht verzweifelt, ohnmächtig und angstbesetzt umgehen müssen – denn, sagt Karla Pense: „Lachen macht kein Problem größer, Jammern macht kein Problem kleiner. Also lache ich!“

