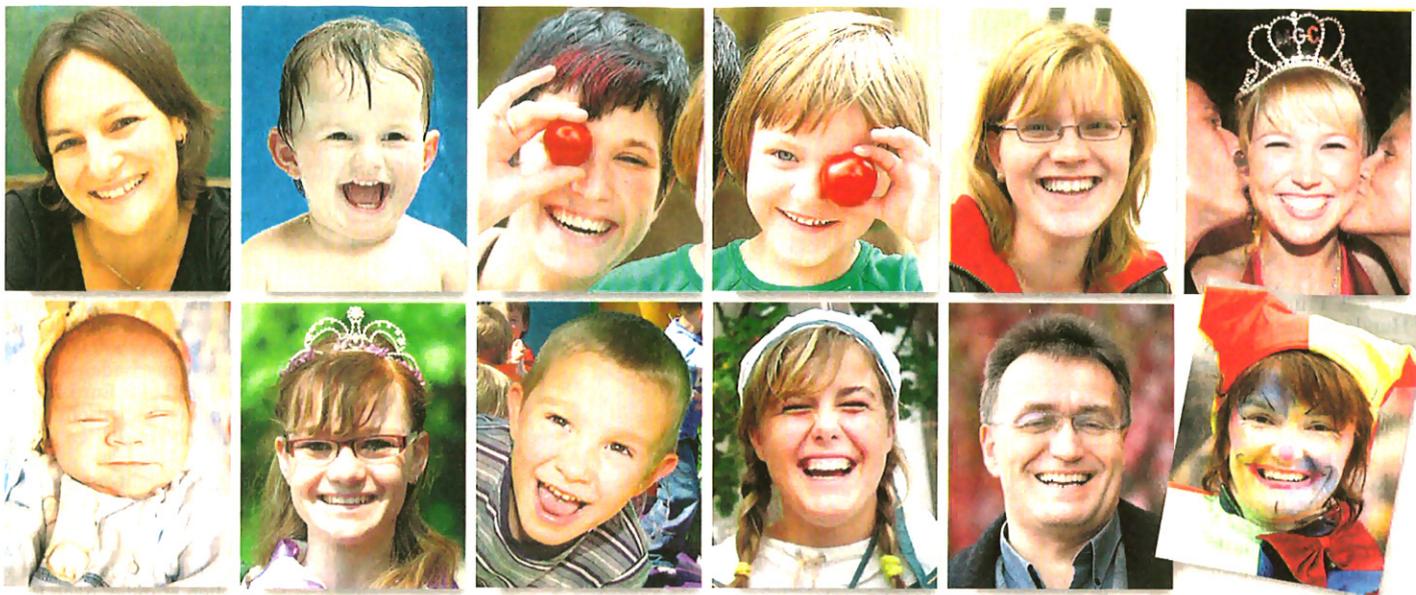


# „Wer lacht, denkt nicht“

Fröhlichkeit als Therapie und Training: Techniken, Wirkungen und Hindernisse



SPASS: Eine Menge fröhlicher Menschen gab es im Jahr 2008 im Kyffhäuserkreis, wo damals diese Fotos entstanden.

Foto: Marco Kneise

Erfurt hat einen neuen Club – einen Lachclub. Dessen Mitglieder trafen sich gestern Abend zum ersten Mal, um eine Stunde lang miteinander zu lachen. Warum das nicht nur Spaß macht, sondern auch gesund ist und wie man dabei das Gefühl der Lächerlichkeit überwindet, erklärt Lachtrainerin Karla Pense.

**Frau Pense, wie oft lachen Sie selbst eigentlich?**

Inzwischen jeden Tag. Als ich mit dem Lachyoga angefangen habe, habe ich einmal die Woche eine Stunde am Stück gelacht. Und selbst das ist schon ganz schön anstrengend.

**Lachen als Fitnesstraining?**

Sozusagen. Ich hätte natürlich auch joggen gehen können, aber das macht weniger Spaß.

**Sie sagten, Sie machen Lachyoga. Was hat denn eine asiatische Entspannungstechnik mit Lachen zu tun? Ich dachte, dabei muss man ruhig sein.**

Heute kommen nur noch die Atemtechniken beim Lachtraining aus dem Yoga. Aber der Ursprung liegt tatsächlich im Asiatischen. Ein indischer Arzt hat irgendwann festgestellt, dass es seinen Patienten besser geht, wenn sie regelmäßig lachen. Als einfache Witze nicht mehr ausreichen, hat er lustige Yoga-Figuren entwickelt, das ganze mit gezielten Atem- und Klatschtechniken kombiniert und fertig war Lach-Yoga.

**Klatsch-Techniken?**

Ja. In den Handflächen liegen Akkupressurpunkte – auch solche, die man den Atmungsorganen zuordnet. Im Rhythmus des Lachens klatscht man nun so in die Hände, dass diese Akkupressurpunkte stimuliert werden.

**Braucht man auch beim Lachen eine bestimmte Technik oder lacht man einfach los?**

Wir lachen schon auf verschiedene Arten, oder besser: auf verschiedene Laute. Je nachdem wie wir lachen, stimulieren wir andere Bereiche des Körpers. Das normale „Ha ha ha“ etwa trainiert den Brustbereich, während „Hu hu hu“ den Beckenboden aktiviert und „Hi hi hi“ vor allem Menschen nutzt, die viel geistig arbeiten, weil es das Gehirn anregt. Ein „Ho ho ho“-Lachen ist tief und trainiert den Bauch, „He he he“ arbeitet direkt im Kehlkopf.

**Aber das gilt doch sicher nur bei echtem Lachen. Einfach so ohne Grund zu lachen, ist dagegen doch sehr künstlich ...**

Erstens: Die gesundheitsfördernde Wirkung entfaltet Lachen immer, ob nun echt oder künstlich. Und zweitens: Wer in der Gruppe einfach so an-

fängt zu lachen, findet sich meistens selbst so albern, dass aus dem künstlichen schnell ein echtes Lachen wird.

**Kann das jeder?**

Nein, es gibt Menschen, die damit einfach nichts anfangen können und das ist in Ordnung so. Aber wer Lust darauf hat, kann das Lachen lernen. Er muss nur den ersten, ein bisschen unangenehmen, Moment überwinden.

**Und wie macht man das?**

In unseren Seminaren oder auch beim Treffen des Lachclubs starten wir mit leichten Übungen. Zum Beispiel begrüßen wir uns gegenseitig mit Handschlag, schauen uns dabei aber intensiv in die Augen. Meist reicht der lange Blickkontakt schon, um ein erstes Lachen zu provozieren. Spätestens wenn das Gegenüber mit den Augen rollt oder Gri-

massen schneidet, sind aber meist wirklich bei allen die Barrieren gebrochen.

**Kann jeder dem Lachclub beitreten?**

Natürlich. Wir treffen uns jeden ersten und dritten Montag im Monat um 19 Uhr im Stadtpark Erfurt und zwar bei den Brunnen an der Ecke Robert-Koch-Straße / Am Stadtpark. Da lachen wir dann etwa eine Stunde gemeinsam und freuen uns über jeden, der sich uns anschließt.

**Und danach ist man gesund, fit und fröhlich?**

Zumindest fühlt man sich danach wohler, hat den Körper aktiviert und Energie getankt. Und vor allem: Man hat den Kopf frei. Wer von Herzen lacht, kann nämlich nicht gleichzeitig denken.

Gespräch: Anita Grasse