„Zehn Minuten Lachen sind wie eine halbe Stunde Leistungssport“

Im Lachclub in Siegburg lernen die Teilnehmenden von einer Trainerin, wie gut selbst ein einfaches Lächeln tun kann

VON GABRIELA QUARG



Eine Begrüßung mit einem Lächeln im Gesicht sorgt gleich für gute Laune: Lachtrainerin Ute Holsinger (links) mit einer Teilnehmerin des Lachclubs. FOTO: GABRIELA QUARG

SIEGBURG. Heute schon gelacht? Falls nicht, wird es Zeit. Denn Lachen sorgt nicht nur für gute Laune und steigert das Wohlbefinden, es ist auch richtig gesund. Wer auf diese Art und Weise etwas für seine Gesundheit tun möchte, hat jetzt in Siegburg Gelegenheit dazu: Dort gibt es seit Ende September einen Lachclub, in dem einmal monatlich unter Anleitung von Humortrainerin Ute Holsinger die Lachmuskeln gefordert werden. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind nicht etwa Menschen, die sonst im Leben gar nichts zu Lachen haben, sondern die ganz bewusst etwas Gutes für sich tun wollen – und das in Gesellschaft.

Birgit, die heute zum ersten Mal dabei ist, ist aus reiner Neugierde zum Treffen gekommen. Sie ist ein Mensch, der ohnehin viel und gerne lacht: „Lachen ist mir total wichtig“. Birgit erzählt, dass sie in einer Beratungsstelle arbeitet, „da gehört Lachen auch einfach dazu, gerade weil wir oft auch schwierige Themen haben“. Schließlich heißt es nicht umsonst: „Lachen macht glücklich“. Birgit findet, dass man auch im Alltag ruhig mal wildfremde Menschen anlächeln sollte. Das sorge doch gleich für mehr Wohlbefinden und gute Laune - auf beiden Seiten.

Klaus, ebenfalls neu dabei, ist das genaue Gegenteil von Birgit: „Ich bin eher der ernstere Typ“. Jemand, von dem man sagt, dass er zum Lachen in den Keller geht. Klaus blickt fast ein bisschen neidisch zu all denen, die stets mit einem Lachen auf dem Gesicht durchs Leben gehen. Da Humor aber laut Lach-Coach Holsinger durchaus antrainierbar ist, hat er die Hoffnung, dass sich das mit dem fröhlichen Gemüt und dem Lächeln auf den Lippen vielleicht doch noch lernen lässt.

Tatsächlich ist es so, dass man das Lachen im Laufe des Erwachsenwerdens und Erwachsenseins mehr und mehr verlernt, erklärt Holsinger. „Kinder lachen sehr häufig. Bei vielen Erwachsenen kommt vielleicht zwei bis dreimal am Tag ein Auflachen – wenn überhaupt.“ Dabei könne ein glucksendes Lachen Trübsinn im Handumdrehen vertreiben. „Durchs Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet und zahlreiche Muskeln angeregt“, sagt Holsinger. „Zehn Minuten Lachen sind wie eine halbe Stunde Leistungssport.“

Darüber hinaus ist Lachen das reinste Allheilmittel: „Es wirkt verjüngend, antidepressiv, kann bei Schlafstörungen helfen, reduziert Stress, trägt zur Entspannung bei und sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns.“ Und das sogar, wenn das Lachen gar nicht „echt“ ist, sondern auf Kommando: „Das Gehirn macht da keinen Unterschied.“ Ziel im Lachclub sei es aber, über das künstliche Lachen ins echte Lachen zu kommen. Und das geht fast automatisch, denn neben allen anderen positiven Effekten ist Lachen vor allem eins: ansteckend - vor allem wenn zwei Dutzend Menschen in einem Raum das Lachen üben.

Um den Einstieg auch für Menschen wie Klaus leichter zu machen, gibt es zu Beginn erst einmal ein paar Entspannungsübungen. Die Kontaktaufnahme zu den anderen Teilnehmern erfolgt dann zunächst auf indische Art mit einem freundlichen „Namaste“, bei dem man sich voreinander vorbeugt und herzlich anlächelt, danach auf Italienisch mit einem überschwänglichen „Ciao Bella“ und vielen Umarmungen. Unversehens fühlt man sich einer Piazza mitten in Napoli. Die Stimmung wird immer ausgelassener, die Laune steigt, es wird auch schon ohne Aufforderung gelacht. Zwischendrin dann immer wieder die Frage „Wie geht es euch?“, die die Teilnehmer mit einem „Sehr gut, sehr gut, Yeah“ und hochgerissenen Armen beantworten.

Über Lachen in verschiedenen Lautstärken geht es weiter zur „Miesmuschel-Übung“. Die Aufgabe: Die Arme vor dem Gesicht verschränken und missmutig gucken. Trifft die Miesmuschel auf einen Artgenossen, öffnet sie sich ein wenig und beginnt zu lachen, bevor sie wieder zusammenklappt. Doch das ist nicht alles, was die Teilnehmer an diesem Abend im Lachclub erleben: sie lernen die heilsame Wirkung von imaginären Lachpillen kennen, naschen Lachschokolade und probieren es mit einer Gehirnwäsche, um die grauen Zellen vom „Schlechte-Laune-Schmodder“ zu befreien. Mit Erfolg: Am Ende des Abends gibt es niemanden, der nicht gut gelaunt nach Hause geht.

Auch Klaus hat sich überwunden und kräftig mitgemischt. „Es hat sogar geklappt mit dem Lachen.“ Er hat sich fest vorgenommen, das Gelernte mit in den Alltag zu nehmen, und möchte versuchen, „mehr zu lächeln und auch mal andere Leute anzulachen.“ Auch Birgit hat es Spaß gemacht: „Mir hat es sehr gut gefallen“, sagt sie fröhlich. „Man muss sich natürlich darauf einlassen.“ Viele derer, die wie sie an diesem Abend dabei waren, möchten wiederkommen.

Für Holsinger hat Lachen immer schon eine große Rolle gespielt. „Ich habe viel Humor von meinem Vater übernommen“, erzählt die studierte Sozialpädagogin. „In meinem Leben ist immer viel gelacht worden.“ 19 Jahre lang hat sie ein eigenes Unternehmen in der ambulanten Eingliederungshilfe geleitet und psychisch und suchtkranke Menschen auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben begleitet.

In der Zeit hat sie die Erfahrung gemacht, dass eine gute und fröhliche Atmosphäre sich auch positiv auf die Klienten auswirkt. 2019 absolvierte sie eine Ausbildung zur Lachyogatrainerin, dann auch zur Humortrainerin und zur Clownin. Ihr Wissen gibt Holsinger heute in Seminaren, Workshops oder in Einzelcoachings an andere weiter – und nun auch im ersten Siegburger Lachclub. Und dabei soll jeder mitmachen können: „Das Angebot soll inklusiv sein, viele Menschen ansprechen und verbinden.“

MONATLICHE TREFFEN

Lachclub Siegburg

Im ersten Siegburger Lachclub ist jeder willkommen, egal ob jung oder alt, mit oder ohne „Lacherfahrung“. Die Teilnahme ist kostenlos. In den monatlichen Treffen werden Lachübungen mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kombiniert. Ziel ist es, dass jeder am Ende mit einem Lächeln im Gesicht und einem vollen Endorphin-Paket nach Hause geht. Der Lachclub trifft sich immer am letzten Mittwoch im Monat in den Räumen der AOK Siegburg, Kaiserstraße 35. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach kommen und mitmachen. Aktuelle Termininfos und Weiteres erhalten Interessierte auf der Webseite von Ute Holsinger unter www.humorpuls.de. qg

Tribute-Show für Miles Davis in Troisdorf

Die Bigband Big Bandits spielt gemeinsam mit Steve Waterman zum 100. Geburtstag des legendären Trompeters

TROISDORF. In diesem Jahr wäre eine Legende des Jazz 100 Jahre alt geworden: Miles Davis prägte im 20. Jahrhundert die Musik wie kein anderer. Zum 100. Geburtstag würdigt auch die Bigband Big Bandits aus Troisdorf sein Vermächtnis mit einer Miles-Davis-Tribute-Show.

Am Samstag, 21. November, wird deshalb die Stadthalle Trois-



Covern seiner Alben abzubilden. Als zu Beginn der 1960er Jahre sein Album „Someday My Prince Will Come“ mit einem Foto seiner Frau Frances erschien, war das nicht nur eine persönliche Entscheidung, es war ein politisches und kulturelles Statement – bis dahin zeigten die Cover von Jazzplatten vor allem weiße, anonyme Models. Später sorgte Davis mit