

Es wäre ja gelacht, könnte man bei der Bekämpfung der Corona-Pandemie auf das gute alte Sprichwort setzen: „Lachen ist die beste Medizin.“ Infektionszahlen senkt dieses Heilmittel eher nicht. Sehr wohl aber kann es, ganz ohne Medikament oder Impftermin, dazu beitragen, die Pandemie zu überstehen – sagt Lachtrainerin Carmen Goglin, die mit mehreren viralen Lach-Videos Berühmtheit in den sozialen Medien erlangt hat.

SZ: Frau Goglin, das Sommerwetter lässt auf sich warten, die Impfungen kommen nur schleppend voran – was kann ich tun, um bessere Laune zu bekommen?

Carmen Goglin: Lachen!

Sie lachen, aber das klingt einfacher, als es ist.

Es kann ganz einfach sein. Denken Sie an den alten Spruch von Karl Valentin: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Auch im Mai hatten wir ja Aprilwetter, davon muss man aber nicht seine Stimmung abhängig machen.

Aber wenn die Laune nun einfach mal schlecht ist: Wie kommt man da wieder raus?

Am besten, Sie lachen sich jetzt mal ins Fäustchen.

Bitte, wie?

Also wortwörtlich: Halten Sie Ihre Faust vor Ihren Mund und fangen Sie an zu lachen. Das ist die einfachste Übung. Dieses Lachen können Sie dann aus dem Fäustchen in die Hosentasche stecken und später wieder rausholen, um es sich ins Gesicht zu werfen.

Das ist aber schon ein sehr künstliches Lachen.

Es macht überhaupt keinen Unterschied, ob Ihr Lachen künstlich ist oder aus tiefstem Herzen kommt. Man merkt recht schnell, dass sich durch das Lachen etwas im Körper tut, dass man mehr Sauerstoff bekommt, sich sofort besser fühlt. Man kann sich bewusst dafür entscheiden, sich trotz Wetter und Lockdown mit dem Lachen etwas Gutes zu tun zu.

Funktioniert das wirklich immer und für jeden?

Nein. Wer sich entschieden hat, schlecht gelaunt zu sein und sich ärgern zu wollen, der macht es jemand anderem eigentlich unmöglich, ihn zum Lachen zu bringen.

Aber sind nicht genau das die Menschen, die Sie mit Ihrem Training aus der Pandemie-Tristesse holen könnten?

Wenn sich jemand ärgern will, ist das seine freie Entscheidung, dann darf er sich ärgern. Gegen diese innere Abwehr anzukämpfen, bereitet mir Stress und meinem Gegenüber auch. Ich will aber genau das Gegenteil erreichen: vom Stress befreien. Ich will vermitteln, dass man durch Lachen seinem Körper was Gutes tut, dass

man leichter durch eine Krise wie diese kommt, wenn man seinen Humor bewahrt.

Haben Sie in den vergangenen 13 Monaten festgestellt, dass der Bedarf für solche Lachtrainings gestiegen ist?

Auf jeden Fall. Aus meiner Sicht würde ich sagen, drei Viertel unserer Gesellschaft sind froh darüber, dass sie während der Pandemie durch Menschen wie mich etwas zum Lachen haben.

Ihre Videos erreichen Klickzahlen im Hunderttausender-Bereich.

Ja, das ist Wahnsinn. Aber auch eine große Chance: Ich erreiche nun auch sehr junge Menschen.

Davor nicht?

Früher waren Lachyoga und Lachtraining eher etwas für ältere Damen wie mich – das sage ich, ohne jemandem zu nahe tre-

Lach gefälligst!

Carmen Goglin hat eine Lachschule gegründet, in den sozialen Medien ist sie mit ihren Videos berühmt geworden.

Einfach mal grundlos lachen – hebt das wirklich die Laune?

ten zu wollen. Aber jetzt melden sich eben auch ganz viele Schüler und Studenten bei mir, meine größte Zielgruppe liegt momentan zwischen 20 und 35 Jahren.

Woran liegt das?

Die Menschen brauchen vermutlich ein Stück weit Vorbilder, viele schreiben mir, ich sei ihr Vorbild, sie fänden durch mein Tun Hoffnung und Orientierung.

Es sind halt sehr düstere Zeiten.

Wissen Sie, wir brauchen Humor besonders dann, wenn wir nicht in der Lage sind, Dinge zu ändern. Ich finde es wichtig, das Lachen zu trainieren, in Zeiten, in denen es uns gutgeht. Um dann diese Ressource zu haben, wenn's einem nicht gutgeht. Ich will den Menschen zeigen: Du brauchst nichts von außen. Keinen Witz, keine Comedy, nur dich selbst und die Entscheidung, zu lachen.

Wie haben Sie denn das Lachen beruflich für sich entdeckt?

Meine Philosophen Anlass. Ich mit dem Lachen schnell gemerkt zurück, nicht sofort. Momente, in denen ich weihen habe. Meinen Meeres. was den Meer



Meine Philosophie entstammt einem ernsten Anlass. Ich habe nach einer Depression mit dem Lachyoga begonnen und relativ schnell gemerkt: Die Lebensfreude kommt zurück, nicht sofort und überall, ich war nicht sofort geheilt. Aber ich hatte wieder Momente, in denen ich Glück empfand, in denen ich wenigstens eine Art „Insel“ gesehen habe. Momente der Freude im depressiven Meer. Ich denke, das ist genau das, was den Menschen in dieser Zeit hilft.



Carmen Goglin, 55, ist gelernte Personalfachkauffrau. Während einer depressiven Phase vor zehn Jahren fand sie zum Lachyoga. 2013 gründete sie die „Reutlinger Lachschule“.

FOTO: O. BRIEGEL; ILLUSTRATION OBEN: STEFAN DIMITROV