



© picture alliance / PhotoAlto

09.04.2020, 18:29 Uhr

Lachen gegen den Corona-Blues: Fit mit Online-Lachtraining

Die Corona-Krise und die damit verbundenen Ausgangsbeschränkungen schlagen aktuell vielen Menschen aufs Gemüt. Gegen die gedankliche Abwärtsspirale hilft Lachen - und das kann man mit einem Online-Kurs lernen.



Die Neulinge unter den 20 Teilnehmern dieses Online-Kurses kommen sich zu Beginn schon etwas lächerlich vor. Händeklatschen und "Hahaha" auf Ansage erscheinen zugegebenermaßen auch erst ziemlich eigenartig. Aber die Devise von Lachcoach Cornelia Leisch lautet nun Mal "einfach mitmachen" und die Lachwilligen lassen diese erste Hemmschwelle auch meist zügig hinter sich. So wird "eigenartig" schnell zu "komisch" und der "Yes-Tanz" ist plötzlich kein "No-Go" mehr.

Lachen entstresst

Die Übungen im Kurs seien nicht nur gut für Koordination und Atem, sagt die Lachtrainerin. Sie schalten auch den größten Lach-Widersacher aus: unseren Verstand. "Wir beschäftigen den



Aus 15 Jahren Lacherfahrung weiß Leisch, wie wichtig Lachen gerade in diesen Zeiten für die Gesundheit der Teilnehmer ist. "Man braucht fünf positive Nachrichten, um eine schlechte auszugleichen. Da braucht man sich derzeit nicht zu wundern, dass wir nicht gut drauf sind." Deshalb hat sie das Programm ihrer kostenlosen sonntäglichen Lachtreffs im Münchner Westpark innerhalb weniger Tage auf Online umgestellt.

Verschlaufpause vom Gedanken-Karussell

So pusten sie nun - zusammen und doch jeder für sich - imaginäre Pustebumen, wünschen sich was dabei und klatschen sich ab, wobei der jeweilige Bildschirmrahmen die Hände des fehlenden realen Gegenübers ersetzt. Die Laune steigt merklich an - für Cornelia Lesch immer wieder ein Grund zur Freude: "Man schaut in lauter lächelnde Gesichter, das tut gut und steckt an!" So wird auch dem freien Lachen genügend Raum gegeben. Oft kommt es sogar zu einem richtigen Lachflash.

Teilnehmerin Ulrike Lipp ist begeistert: "Ich hatte einen superanstrengenden Tag und jetzt fühle ich mich leicht und befreit und kann richtig schön Feierabend machen. Das ist super!"

Auch der selbstständige Atemtherapeut Thomas Riffelmacher schätzt den Lachkurs. "Ich bin oft alleine, denn ich mache ja Homeoffice als Selbstständiger und genieße es total, so in Kontakt zum kommen mit den Menschen und auch die vielen Gesichter auf den Bildschirmen zu sehen, die dich anlächeln, das ist einfach total toll."

Melanie Faltermeier, die im Marketing arbeitet, tut der Kurs schlicht und einfach gut. "Mir geht's damit viel viel besser, ich kann mit Dingen viel besser umgehen und ich lache auch so viel mehr, hab ich das Gefühl."

Training gegen die Einsamkeit

Es geht nicht immer auch nur ums Lachen, meint Leisch. "Manche kommen mit so großer Anspannung in meinen Kurs, dass auch mal Tränen fließen können. Das ist auch völlig ok, denn das erleichtert und am Ende gehen sie mit einem Lächeln raus."

Kurz vor Ende teilt die Lachtrainerin die Teilnehmer dann noch in kleine Gruppen auf, die sich in verschiedenen virtuellen Meeting-Räumen austauschen können. So lernen sich die ein oder anderen, die vorher schon zusammen gelacht haben, nun auch noch persönlich kennen. Und für Ostern hat sich Cornelia Leisch noch was Besonderes ausgedacht: "Ein Kurzurlaub ohne Wegfahren - ich entführe sie für zweieinhalb Stunden in eine Welt der Heiterkeit und Leichtigkeit."

Mit einem Lächeln geht alles leichter

Cornelia Leisch hat noch nie so viel gelacht wie in den vergangenen zwei Wochen, erzählt sie. Fast täglich gibt sie momentan Lachkurse - kostenlos oder gegen eine Spende - und hat damit in diesen Krisenzeiten schon vielen Teilnehmern wohl mehr als nur ein Lächeln auf das Gesicht gezaubert.

privaten Postfach. [Hier geht's zur Anmeldung!](#)

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



25.06.2020, 07:22 Uhr

Coronavirus: Alles Wissenswerte finden Sie hier

Das Coronavirus: Wie hoch ist die Ansteckungsgefahr? Muss ich Vorsorge treffen? Hier finden Sie die Corona-Regeln und alles Wissenswerte.





● BAYERN

Warum reagieren wir so unterschiedlich auf die Coronakrise?

Die Coronakrise offenbart das Innerste eines Menschen: Die einen horten Klopapier, die anderen pfeifen auf Hygienemaßnahmen. Wieso reagieren Menschen so unterschiedlich? Das liegt an den drei archaischen Grundtypen, so Risikoforscher Ortwin Renn.

VON



Nicole Rebman

SCHLAGWÖRTER

Corona 2237 Corona-Krise 335 Lachen 11 Humor 30 Psychische Gesundheit 2
Coronavirus 4553 Psyche 35

[Kommentare](#)



nach oben



BAYERN

RUBRIKEN

MEDIEN

SERVICE

BR24-APP DOWNLOADEN
BR24 NEWSLETTER

Zum Feierabend das Wichtigste aus der BR24-Redaktion.

E-Mail eingeben