

DAS FÄUSTCHEN

Mit der Hand eine Faust bilden, sie vor den Mund halten und hineinlachen. Dieses Lachen können wir dann aus dem Fäustchen in die Hosentasche stecken und später wieder herausholen, wenn wir es mal brauchen



DIE DUSCHE

Unsere Hand ist der Duschkopf, aus dem statt Wasser Lachen kommt. Wir duschen uns damit ab und können uns vor Lachen nicht halten. Steigerung: Wir duschen uns gegenseitig ab. Wen der Lachstrahl trifft, der lacht noch lauter



Lachyoga machte mein Leben so viel leichter

Mit ihren Videos begeistert Carmen Goglin (58) Hunderttausende – und das, obwohl sie selbst ihr Lachen lange verloren hatte

Aufgezeichnet: Caren Hodel

DAS HANDY Wir halten eine Hand wie ein Handy ans Ohr und lachen, weil wir viele lustige Dinge hören. Jetzt gehen wir durch den Raum und lassen die anderen am irrwitzigen Gespräch teilhaben



DIE BRILLE Wir bilden mit Daumen und Zeigefingern zwei Kreise, schauen wie durch eine Brille hindurch und lachen. Alles, was wir entdecken, ist lustig. „Die Humorbrille verändert unsere Sichtweise“, sagt Carmen



Hätte mir vor zwölf Jahren jemand erzählt, dass ich über Nacht berühmt werden würde, ich hätte laut gelacht. Ich unterstützte damals Firmen bei der Personalarbeit und war an einem Punkt, an dem nichts mehr ging. Meine Energie reichte gerade noch, um meine Pflichten zu erfüllen. Abends klappte ich zusammen, fühlte mich innerlich leer. Als der Arzt eine mittelschwere Depression diagnostizierte, geriet ich in Panik. Ich kann jetzt nicht fehlen, dachte ich. Zu Hause bleiben oder gar in eine Klinik. Jetzt, wo ich mich gerade selbstständig gemacht habe. Mein typisches Muster damals: absolute Kontrolle haben, alles perfekt erledigen, bloß nicht angreifbar machen.

Aber schließlich begann ich doch eine Therapie. Ich nahm Antidepressiva, setzte mich zum ersten Mal mit mir und meiner Kindheit auseinander.

Mein Leben plätscherte ohne Höhen und Tiefen dahin

Drei Jahre vergingen, aber ich hatte immer noch nicht das Gefühl, wieder die Alte zu sein. Mit dem Absetzen der Medikamente merkte ich, dass sie nicht nur die schlechten Gefühle neutralisiert hatten, sondern auch die guten. Mein Leben war gleichförmig dahingepölschert – ohne Tiefen, aber eben auch ohne Höhen. Mir fehlte das Lachen, mir fehlte meine Energie. Und so ging ich auf die Suche. Progressive Muskelentspannung, Klopfakupressur, Mentaltraining – nichts wollte recht zu mir passen, bis ich Lachyoga entdeckte.

Ich besuchte mit meiner damals 20-jährigen Tochter einen Schnupperkurs. In der Pause lautete ihr trockener Kommentar: „Die sind doch alle bescheuert hier.“ Ich hingegen war wie berauscht, weil das lästige Grübelkarussell endlich stillstand, ich im Hier und Jetzt war und seit Langem wieder so etwas wie Lebensfreude in mir spürte. Nur für einen kurzen Moment, nur für einige Augenblicke, aber die Hoffnung war geweckt.

Der Kurs begeisterte mich so sehr, dass ich selbst die Ausbildung zur Lachyoga-Leiterin absolvierte und im Juni 2013 die Reutlinger Lachschule gründete. Ich wollte das Lachen, das mir so viel positive Energie schenkte, in die Welt bringen. Lachyoga ist ein geniales Konzept, bei dem man ohne Grund lachen kann. Man braucht nur die eigene Entscheidung und eine Lachübung – schon funktioniert es. Denn unser Körper und unser Gehirn können nicht zwischen künstlichem und natürlichem Lachen unterscheiden.

Ich organisierte Lachtreffs und begann 2018, kurze Videos mit meinen Lachübungen zu drehen. Zwei Jahre später hatte ich 200 auf YouTube veröffentlicht und war stolz auf meine 80 Abonnenten. Und dann kam der Tag, der alles veränderte. Meine Klickzahlen schossen plötzlich in die Höhe. Ich freute mich – bis mich jemand auf Instagram unter einem Beitrag des Deutschrappers Finch Asozial markierte. Als ich das Video sah, blieb mir buchstäblich die Spucke weg. Finch hatte mein Video „Lachen-rund-um-den-Baum“ parodiert. Die Kommentare darunter

reichten von „Die Alte gehört weggesperrt“ bis „Ich wusste gar nicht, dass man in der Klappe Internetanschluss hat“. Ich wäre am liebsten vor Scham im Boden versunken.

Kindheitserinnerungen kamen plötzlich hoch. Als ich vier Jahre alt war, machte sich mein Vater aus dem Staub. Vielleicht war ich deshalb so sensibel. Zu allen passenden und unpassenden Gelegenheiten kamen mir die Tränen, was mir das Gespött meiner Mitschüler und Geschwister einbrachte. In der Abschlusszeitung stand so etwas wie „Carmen ist sehr nah am Wasser gebaut“. Damals nahm ich mir fest vor, nie wieder Schwäche zu zeigen. Das habe ich 30 Jahre lang durchgezogen.

In mir war eine tief sitzende Angst, ausgelacht zu werden

Schritt für Schritt lernte ich, mir selbst zu vertrauen. Die Hasswelle, die Finch ausgelöst hatte, rollte fröhlich weiter. Oft fragte ich mich, warum ich mir das alles antat. Da war so viel Traurigkeit, aber gleichzeitig auch Trotz. Aufgeben? Pah! Ich würde mich von denen nicht kleinkriegen lassen! Ich überlegte kurz, den Rapper zu verklagen, entschied mich dann aber dagegen. Ich wollte keine negative Energie investieren, nur um recht zu bekommen. Abgesehen davon: Die Parodie stand im Netz, bereits tausendfach angesehen. Es war ohnehin zu spät.

Stattdessen entschied ich mich, die Gunst der Stunde zu nutzen, um meine Lachvideos weiter zu verbreiten. Und glücklicherweise gab es auch echte Fans, die mir schrieben, dass ihnen meine Videos guttaten. Einige erzählten mir von

SCHRITT FÜR SCHRITT „Je mehr ich mein Lachen trainierte, desto besser kam ich wieder an meine Gefühle heran“, sagt Carmen



Lachen ist wie Joggen. Nur viel spaßiger!

Carmen Goglin plädiert für grundloses Lachen, weil es das Herz-Kreislauf-System stärkt

ihren Erfahrungen, ihren Depressionen und dass ihnen das Lachen geholfen hatte.

Innerhalb von fünf Monaten stieg die Zahl meiner Abonnenten von 80 auf über 20 000. Da stand ich – so unperfekt, wie ich eben war – plötzlich aus heiterem Himmel im Rampenlicht, ein Fluch und ein Segen zugleich. Vor allem hatte ich Angst – eine tief sitzende Angst, ausgelacht zu werden.

Meine Videos polarisieren. Das machte mir anfangs schwer zu schaffen. Schließlich wollte ich immer von allen gemocht werden – und plötzlich gab es Leute, die mich furchtbar fanden, mich vorführten und in der Luft zerrissen. Aber genau dieses „Ich kann es nicht jedem recht machen!“ habe ich dadurch gelernt – Schritt für Schritt.

Ich habe mich gezeigt, wie ich bin, ohne Schminke, ohne Filter. Ich bin noch einmal in meine Kindheit eingetaucht, um alte Wunden zu heilen. Heute weiß ich, dass es auch wichtig ist, Ärger und Trauer zu fühlen, dass alle Emotionen, die kommen, ihre Berechtigung haben. Durch die Parodien und das, was im Anschluss passierte, wurde ich mehr und mehr darin bestärkt, zu vertrauen – in mich und meine Fähigkeiten. Finch hatte mir die Tür einen Spaltbreit geöffnet. Ich habe sie aufgestoßen und bin mutig hindurchgegangen. Darauf bin ich unheimlich stolz. ■



BUCH-TIPP Ein unverzichtbares Handbuch für alle, die Lachyoga ausprobieren oder ihre Praxis vertiefen möchten: „Oma geht viral“ von Carmen Goglin, 17,40 €, Cameo Verlag