

Viraler Hype um die Lach-Lady

Mentale Gesundheit Carmen Goglin aus Reutlingen wurde mit Lachübungen zum gefeierten Internetstar. Ihre Lachvideos haben aber einen ernsten Hintergrund. *Von Sophie Holzäpfel*

Als sie ein kleines Mädchen war, wurde ihr immer gesagt, es sei wichtig, sich zurückzuhalten. Die Devise: nur nicht auffallen, bloß nicht zu laut lachen. 50 Jahre später sitzt Carmen Goglin in ihrem Wohnzimmer in Reutlingen, reißt die Augen weit auf, krümmt die Finger und öffnet ihren Mund. Ihr schallendes Lachen erfüllt den Raum. „Das ist das Löwenlachen“, sagt die 58-Jährige. Lachen ist für sie Medizin, eine Form des Abschaltens – und letztlich eine Lebenseinstellung. „Man kann nicht gleichzeitig grübeln und lachen.“ Wenn Goglin lacht, dann steht das Grübelriesenrad für einen Moment still: „Ich bin dann nur im Hier und Jetzt.“ Sie wurde von einem indischen Lachguru ausgebildet und hat die Reutlinger Lachschule gegründet, in der sie Lachkurse anbietet. Das Motto: Lachen

Hater sind auch Teil des Erfolgs.

Carmen Goglin, Lachtrainerin und Influencerin

ohne Grund. Es gibt aber sehr wohl einen Grund, warum sie diese Kurse anbietet. „Vor über zehn Jahren war ich in einer schlimmen Phase einer Depression“, erzählt Goglin, „Auch nach drei Jahren Therapie hatte ich noch nicht das Gefühl, dass meine Lebensfreude wieder da ist.“ Am Anfang habe sie versucht, die innere Leere wegzulachen. „Das ist nicht gut. Lachen entspannt viele Situationen, aber man darf auch Trauer fühlen.“ Es sei sogar wichtig, denn Emotionen verlangen, gefühlt zu werden, so die Überzeugung der Reutlingerin.

Auf ihrer Suche nach dem, was ihr helfen könnte, stieß sie damals auf Lachyoga. Das Ziel: Lachen und so den Körper zu entspannen. Mit ihrer Tochter besuchte sie damals einen Schnupperkurs. „In der Pause meinte meine Tochter zu mir: Sind die hier alle bescheuert?“, erinnert sich Goglin lachend. Sie selbst war aber fasziniert von dem Effekt des Kurses.

„Für den Körper macht es keinen Unterschied, ob man echt oder künstlich lacht, der chemische Vorgang ist derselbe.“ Der erste Schritt sei die Entscheidung zu lachen. Gleichzeitig habe sie durch das Lachyoga aber auch gelernt, depressive Phasen zu akzeptieren: „Sie gehören einfach zum Leben dazu.“ Vor zehn Jahren machte sie eine Ausbildung bei dem Lachguru Madan Kataria aus Indien, der Lachyoga weltweit verbreitet hat. Die Ausbildung zur Lachtrainerin dauert nur eineinhalb Tage. „Beim Lachyoga trifft man sich, um gemeinsam zu lachen.“

Selbst einen Kurs zu leiten sei anfangs eine Herausforderung, so Goglin. „Sich zu trauen, einfach loszulachen, ist für viele die größte Hürde.“ Die 58-Jährige ist in der DDR aufgewachsen und hat dort



Carmen Goglin kann lachen wie ein Löwe. In ihrem Buch „Oma geht viral“ schreibt sie über ihren plötzlichen Interneterfolg und das Leben als Lachtrainerin. *Bild: Klaus Franke*

ein Lehramtsstudium absolviert. Das habe ihr geholfen, vor einer Gruppe zu sprechen und Lachübungen vorzumachen. „Mein Ziel ist es, das Lachen in der Welt zu vermehren.“ Die digitale Entwicklung führt vermehrt zu einer indirekten Kommunikation, sagt sie. „Im Außen gibt es immer weniger Gründe zu lachen. Mit Lachyoga lernt man, Lachen als Ressource zu nutzen.“ Es sei ein Weg, zurück zur kindlichen Verspielttheit zu finden.

Wenn Goglin durch die Straßen geht, wird sie immer wieder angesprochen, Menschen wollen ein Foto mit ihr machen. Manche wollen auch eine lachende Grußbotschaft. Fragen nach dem Gorilla- oder dem Scheibenwischer-Lachen sind keine Seltenheit. Die Reutlingerin ist ein gefeierter Internetstar. Ihre Videos auf Youtube und Tiktok werden bis zu 1,5 Millionen mal geklickt. Tausende Kommentare sind darunter zu lesen: Herzen, lachende Emojis, aber auch Beleidigungen und üble Beschimpfungen. Vor fünf Jahren lud sie ihr erstes Video mit einer Lachübung auf Youtube. „Ohne Angst hab ich das hochgeladen. Ich dachte, das schauen sich eh nicht viele Leute an.“

Als der Rapper Finch Asozial 2019 drei ihrer Videos parodierte, sollte sich das jedoch ändern: Innerhalb weniger Stunden steigen

die Clickzahlen ins Tausendfache. Tausende User machen sich über Goglin im Netz lustig. „Um ehrlich zu sein, habe ich erst überlegt, ihn zu verklagen.“ Ihre Internetkarriere begann mit einer Hate-Welle. Irgendwann habe sie gemerkt, dass die Kommentare nichts mit ihr persönlich zu tun hätten: „Dann habe ich erkannt: Hater sind auch Teil des Erfolgs.“

Goglin hat schon mit TV-Größen wie Thomas Gottschalk und Günther Jauch um die Wette gelacht. Mit dem Erfolg hat sie gelernt, auf sich zu hören und für sich einzustehen, sagt sie. Heute machen ihr negative Kommentare nichts mehr aus: „Wenn mich Leute auslachen, dann lachen sie immerhin.“ Viele schreiben ihr auf

Instagram (Goglin hat aktuell 143 000 Follower) und bedanken sich bei ihr. „Nachrichten wie: Du hast mir geholfen, wieder zu lachen und weiterzumachen, berühren mich sehr.“ Durch ihre Influencer-Karriere hat sie vermehrt Kontakt zu jungen Leuten: Ihre Zielgruppe ist zwischen 20 und 30. Ihr Publikum wird aber immer diverser, sagt Goglin. Je mehr Leute sie zum Lachen bringe, desto besser. Nachdem im März ihr erstes Buch („Oma geht viral“) erschienen ist, will sie dieses Jahr ihre Biografie schreiben.

Am Ende des Gesprächs bleibt eine Frage: Was bringt die Lach-Influencerin wirklich zum lachen? „Meine vier Enkel“, antwortet sie ohne zu zögern.

Werbegesicht von Zinser und Aldi

Sie greift nach der Dose mit den Kichererbsen und lächelt in die Kamera. Der Aldi-Werbespot hat auf Youtube über 4 Millionen Aufrufe. Die 58-jährige Reutlingerin zählt längst zu bekannten Gesichtern der Influencerszene Deutschlands. Auch das Modehaus Zinser buchte sie als Model für die aktuel-

le Kampagne. Lachend fährt sie mit der Rolltreppe im Zinser nach oben und geht auf Shoppingtour. Das Modehaus ist mit dem Werbeclip von 200 auf 20 000 Likes gesprungen. Sie hebt sich von klassischen Influencerinnen nicht nur durch ihren Content, sondern auch durch ihre Optik

ab, sagt Goglin: „Ich bin immer ungeschminkt, benutze keine Filter und bin älter.“ Manchmal denkt sie: „Ich hätte gerne vorher noch zehn Kilo abgenommen. Aber es ist okay so.“ Sie habe gelernt, sich so zu akzeptieren, wie sie ist. Eines hat sich gezeigt: „Man ist nie zu alt, um viral zu gehen.“