

# Lachen ist leicht zu lernen

**Depression im November?**  
Lachen sei die beste Medizin, sagen die Volksweisheit und eine Lachtrainerin. Die große Herausforderung dabei: lachen können ohne Grund.

**BERTHOLD SCHMID**

**SALZBURG, SATTLEDT (SN).** „Lachen gehört zur Natur der Menschen. Lachen ist der Tanz des Atems, produziert Glückshormone und ist leicht zu lernen.“ Das sagt Katrin Haugeneder aus Sattledt, eine von nur 13 Atem- und Stimmtrainern, so genannten AAP-Trainern, in Österreich. Die 40-jährige Oberösterreicherin hat sich in Seminaren speziell dem Lachen verschrieben. Morgen, Mittwoch, will die frühere Lehrerin für Spanisch und Deutsch im Linzer Ursulinenhof Journalistinnen und Medienfrauen das Lachen beibringen. Aber warum können manche Menschen offenbar nicht lachen, vor allem jetzt in der düsteren, kalten Novemberzeit mit dem grauen Nebelwetter, dem Regen und Schneegestöber?

Der Lichtmangel drücke auf die Stimmungslage, sagen Psychologen. Man könne dagegen etwas tun, sagt Katrin Haugeneder. Länger und öfter lachen, lautet ihr Rezept gegen aufkeimende depressive Gefühle. „Dem Gehirn ist es egal, warum sie lächeln. Hauptsache ist, sie lachen. Dann stellt der Körper Stoffe bereit, die das Immunsystem stärken, Stress abbauen und die



**Katrin Haugeneder**, Stimm-, Atem- und Lachtrainerin: „Man muss lachen lernen, bevor man glücklich ist.“ BILD: SN/PRIVAT

Kreativität fördern. Und diese Ressourcen können bewusst gefördert werden.“

Also gleich in der Früh nach dem Zähneputzen drei Minuten vor dem Badezimmerspiegel lachen? So ganz ohne Anlass? „Ja, warum nicht. Aber Sie werden sehen, da ist eine Minute schon ziemlich schwer“, sagt Katrin Haugeneder im SN-Gespräch und lacht. Grundlos lachen sei nicht so einfach. Eine Hilfe könne die Vorstellung sein,



**Prominente**, wie sie in der Öffentlichkeit selten, aber herzlich lachen. Von links oben: Angelina Jolie, Prinz Charles, Bundeskanzlerin Angela Merkel, der Dalai Lama, Alice Schwarzer und METRO-Vorstandschef Hans-Joachim Körber. BILD: SN/DPA/DPA/WEB

eben einen Witz per SMS auf dem Handy erhalten zu haben. Oder die konstruierte Vorstellung, unverhofft einen bekannten oder geliebten Menschen vor sich zu haben.

Kinder lachten pro Tag etwa 400 Mal, Erwachsene jedoch nur 15 Mal. Wobei die Lachtrainerin die Frage stellt, ob es immer einen Anlass geben muss, um zu lachen. Die alten Griechen hätten das Zwerchfell als Seelenmuskel bezeichnet, von dem die Emotionen ausgingen und auch

landeten, wenn sie unterdrückt würden. Wenn Trauer da sei, sei auch das zu akzeptieren. Es gehe nicht darum, die Oberflächlichkeit einer Spaßgesellschaft zu unterstützen.

Dennoch: „Auf der Grundlage von Atem, Lächeln und Lachen setzen wir uns mit unserer eigenen Lebendigkeit auseinander“, sagt Katrin Haugeneder. Gott habe ihm das Gesicht geschenkt, lächeln müsse der Mensch schon selbst.