



*Die Nummer für alle, die ein gemeinsames Lachen brauchen!*

Aktuell können die Lachclubs nicht vor Ort mit vielen Mitgliedern stattfinden. Umso wichtiger ist es, (gemeinsam) weiterzulachen! Die Idee, über Telefon zu lachen gibt es schon seit einigen Jahren. Vor einigen Jahren haben Menschen, die sich wegen räumlicher Entfernung nicht regelmäßig treffen können, angefangen, per Telefon zu lachen. Die Lachübung „Handylachen“ greift das zum Beispiel auf.

Das Lach-Telefon ist aus der Idee entstanden, ob man nicht wie das Sorgentelefon auch ein „Lachtelefon“ ins Leben rufen könnte. Manchmal braucht man ein bisschen Lachen, und jemanden, der einem hilft, das Lachen wiederzufinden. Zusammen geht das viel einfacher als allein. Die „Lach-Sorgen-Nummer“ sozusagen. Diese Idee ist gewachsen und am 23.03.2020, 10 Tage nach dem Lachgeburtstag, startete das Lach-Telefon offiziell. Das Jahr des 25. Lach-Jubiläums ist eine wunderbare Gelegenheit, das Lach-Telefon deutschlandweit bekannt zu machen und damit allen die Möglichkeit zu bieten, sich jederzeit ein Lachen (wieder) zu holen.

#### Wie funktioniert es

Das Lachtelefon hat eine Festnetznummer, auf der du von 9 – 19 Uhr anrufen kannst, um gemeinsam mit einem/einer Lachyogi 3 Minuten zu lachen. Montag, Freitag und Samstag wird sogar bis 22 Uhr gelacht! Die Kosten für die Telefonate sind die Kosten deines Telefonanbieters für Anrufe auf deutschen Festnetznummern. Es ist eine Festnetz-Nummer aus Neuss. Die Nummer könnt ihr euch bei allen Lachclubleiter und –leiterinnen holen. Wer die Nummer haben möchte, kann sich also gern an den örtlichen (oder einen anderen) Lachclub wenden und danach fragen.

#### Anmerkung

Wir sind aktuell ein Team von zehn Personen, alle professionelle Lachyoga-Leiter oder -Lehrer mit langjähriger Lachyoga-Erfahrung. Die Anrufe werden jeweils von den Personen angenommen, die Lachbereitschaft haben, aber es gibt für die Anrufenden nicht die Möglichkeit, mit einer bestimmten Person zu lachen. Wir machen außerdem KEINE psychologische Betreuung, bei psychischen Krisen werden wir an die Telefonseelsorge und andere passendere Stellen weiterverweisen.

Bei uns gibt es eine kleine Einstimmung, ein Lachen und einen kleinen Ausklang. Ein Anruf dauert höchstens 3 Minuten.

Wir freuen uns sehr, wenn unser Angebot dort ankommt, wo es hilft!