"De slappe lach is de perfecte manier om te ontladen"

Bente Adriaens (33) is lachcoach en oprichter van GetTheLaughFlow. Met een team van lachcoaches verzorgt ze lachworkshops en -evenementen.

"Nep lachen, ik kan het iedereen aanraden. Het werkt simpel: bij een lekkere lach maken je hersenen het gelukshormoon endorfine aan en minder stresshormonen. Nep of echt, het effect is hetzelfde, als je wangspieren maar omhoogtrekken. Je voelt je direct blijer. Helaas is 'nep lachen' voor veel mensen makkelijker gezegd dan gedaan. Als lachcoach geef ik tijdens workshops speelse, beweeglijke oefeningen waardoor je lijf blijdschap voelt. Als mensen ervoor openstaan, zie je ze stralen."

OEFENING BAART KUNST

"Als mediamanager werkte ik met kunstenaars, mensen die het leven, de wereld, in een ander perspectief plaatsen. Ik wilde dat ook doen, maar wist niet hoe. Tot ik op een festival in Spanje meedeed aan een lachworkshop. Ik was meteen gefascineerd. Zonder een woord Spaans te verstaan, wist ik precies wat er in de groep gebeurde: lachen is een universele taal. In Nederland schreef ik me in voor een tweedaagse lachworkshop, *dit* wilde ik en... ik ging het gewoon dóen. Ik lanceerde mijn site GetTheLaughFlow en bood mezelf aan als lachbegeleider. Inmiddels, vierenhalf jaar verder, heb ik ruim zeshonderd workshops gegeven en doe ik een opleiding tot provocatief coach. Bij mij draait alles om de lach, vroeger al. Mijn omgeving was ook niet verbaasd dat ik voor deze richting koos, mijn vriend zegt vaak grappend: 'Houd privé en werk eens even gescheiden, zeg!' Ook ik merk: oefening baart kunst. Door hierover te praten, voel ik alweer een kriebel in mijn lijf: ik krijg zin om te lachen. Hoe vaker je lacht zonder reden, hoe makkelijker je die lach zelf kunt oproepen."

Tip

"Lach zonder reden. Vind je dat lastig? Neem je eigen lach op tijdens een leuke avond met vrienden, en luister dat 's ochtends terug, of ga op zoek naar grappige video's. Het brengt je vanzelf in de goede *vibe*."

WE HEBBEN LACHEN AFGELEERD

"Kinderen lachen zo'n driehonderd keer per dag, volwassenen nog maar twintig keer. Naarmate we ouder worden, leren we het lachen af omdat we een muurtje om onszelf – en onze emoties – bouwen. Veel mensen durven hun vrolijkheid niet toe te laten, uit angst dat het muurtje afbrokkelt en verdriet aan de oppervlakte komt. Dat ís ook spannend, maar zeker ook gezond. Het is belangrijk om serieuze dingen met een lach te benaderen, het relativeert en geeft lucht om de zaak vanuit een ander perspectief te bekijken. Laatst sprak ik iemand die vertraging had met het vliegtuig, haar bagage was kwijtgeraakt, haar zonnebril gestolen. Ze zei: 'Op een gegeven moment kon ik alleen nog maar lachen.' Dan denk ik: precies! Zeker als je er niks aan kunt doen: lach, dat maakt het tenminste lichter."

EN JE VALT ER NOG VAN AF OOK

"Ik adviseer iedereen om de dag te starten met een minuut lachen. Je zult zien dat je zelfvertrouwen toeneemt en het leven leuker wordt. Daarbij is het een ideale calorieverbrander: een minuut keihard lachen staat gelijk aan tien minuten op een roeimachine! Mooi meegenomen."