

# MZ, 6.5. 2013 „Jede Zelle an jeder Stelle ist voll gut drauf“

## Weltlachtage im Rathausinnenhof

**MÜNSTER.** Die Sonne lachte vom Himmel, der Frühling lachte, Kinderlachen hallte überall und dem Kapital lachte ein verkaufsoffener Sonntag – eine ideale Bühne für den Weltlachtage! Im Rathausinnenhof hatte sich eine gefühlte Hundertschaft versammelt, um den Wonnen des Lachens zu frönen – in absichtsvoller Grundlosigkeit. Denn die heilende Wirkung des Lachens soll sich entfalten, ohne vom Sprungbrett plumper Witze in den Gute-Laune-Pool zu plumpsen. Die Idee sei, zu lachen, „wenn es nötig ist“, so Lachtrainerin Veronika Spogis, die sich mit Megafon bewaffnet vor eine bereits köchelnde Lachgemeinde postierte.

Der „Weltlachtage“ wird traditionell jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai gefeiert. Tausende von Menschen treffen sich in über 70 Ländern, um auf diese Weise „Frieden und Harmonie zu erreichen“. Naturkatastrophen und Kriegen, Gewalt und Terrorismus wird globales Gelächter entgegengeschleudert. Apostel dieses Lach-Theaters ist der indische Arzt Madan Kataria, der 1995 das Lach-Yoga entwickelte.

### Erlösendes Lachen

Derweil kurvte der Frohsinn im Rathausinnenhof durch diverse Lach-Dezibel, man lächelnde und schmollte, gluckste, grinste und geierte – noch war der Kurs erlösenden Lachens nicht klar. Zur Konzentration deshalb der obligatorische Refrain: „Ho, ho, hahaha“.

Ausatmen, einatmen, Arme ausstrecken, vorbeugen, entspannen: Wem beim mentalen Zirkeltraining das Lachen verging, war falsch am Ort – Lachen ist nix für faule Leute.

### Zirkeltraining

Ein paar Zaungäste („Rufen die Hô Chi Minh?“) wagten sich in den Bannkreis entflammter Heiterkeit – und wurden von ihr fortgerissen. Lachend segelte man durch verschiedene Sorten: Beim fünfstufigen „Steigerungslachen“ galt es, viel Luft zu holen: Die erste Stufe rumorte wie ein trübes Süppchen, die fünfte tobte wie ein Orkan. Beim „Jammerlappen“-Lachen wurde in die Hände geheult wie in ein Taschentuch, hier obsiegte der schwarze Humor.

Das „Handy-Lachen“ („Ach, du bist das, hahaha!“) traf auf professionelle Umsetzung in allen Altersklassen, beim „Spiral-Lachen“ mussten sich die Arme drehen wie die Schaufelräder eines Mississippi-Dampfers – das Lachen rauschte in einer Endlosschleife über den Platz. Dann hieß es kategorisch: „Findet eure Mitte!“, flanierten alle durch ein Jubelspalier und intonierten: „Jede Zelle an jeder Stelle ist voll gut drauf.“

Hört sich kreuzbescheuert an – funktionierte aber perfekt! Ho, ho, hahaha! mos



Lachen in absichtsvoller Grundlosigkeit: Entspannungsübungen im Rathausinnenhof.

MZ-Foto Moseler