

# Ganzkörpertraining M 2, S. 5. 14

Am Welt-Lachtag zeigen auch einige Münsteraner grundlose Fröhlichkeit

**MÜNSTER.** Lautes Gelächter schallt über den Aasee. Auf der Wiese am Pardo-Holzsteg haben sich zwei Dutzend Menschen unter gelben Smiley-Fahnen versammelt. Passanten bleiben stehen, denn die Gruppe tut etwas ganz Ungewöhnliches: Sie lacht ohne Grund. Denn es ist Welt-Lachtag.

„Jede Zelle an jeder Stelle fühlt sich wohl“, singen die gut gelaunten Männer und Frauen dabei. Ihre Arme schwingen dabei über dem Kopf fast wie bei einem Rockkonzert. Dann wieder: „Hahahaha! Hahahaha!“

Den Takt der Szenerie gibt Lachtrainerin Veronika Spogis vor. Sie klärt auch darüber auf, worum es eigentlich geht: „Wir feiern heute weltweit den internationalen Lachtag“, sagt sie. Den gebe es bereits seit dem Jahr 1998 und basiere auf der so genannten Lach-Yoga-Bewegung“. Deren Anhänger brauchen keinen Grund, um fröhlich zu sein. „Lachen steckt einfach an“, meint Spogis.



**Die Arme hoch und: Lachen! Einige Münsteraner feierten den Welt-Lachtag.**

MZ-Foto Natschke

Das habe man schon sehr früh in den USA erkannt: „Deswegen wird in den Sitcoms immer eine Lachkonserve eingespielt.“ Auch in den Slapstick-Filmen der 20er-Jahre habe man nach diesem Prinzip gearbeitet. Beim Lach-Yoga spiele aber die Meditation eine große Rolle – und die Gesundheitsförderung: „Lachen steigert das Wohlbefinden. Es ist ein Rundum-Ganzkörpertraining“, meint Spogis. Die

Idee gehe auf den indischen Allgemeinmediziner Dr. Madam Katara zurück, der das Lach-Yoga erfunden habe. Katara traf sich Mitte der 90er-Jahre regelmäßig mit Gleichgesinnten in Parks und erzählte erst einmal fleißig Witze. „Bis er irgendwann keine mehr wusste“, erklärt Spogis. Und so ging er einfach in die Pantomime über. Lachen käme dann ganz automatisch. Inzwischen gebe es 6000

Lach-Clubs rund um den Erdball. Und das sei auch wichtig: „Wir lachen viel zu selten“, meint Spogis. Auch wenn manch einer anfangs noch skeptisch ist: „Ich kann gar nicht lachen, weil ich dann Halsschmerzen kriege“, meint eine Rentnerin auf der Aaseewiese, die sich zunächst einmal das Ganze aus einer sicheren Entfernung anschaute. Doch nach und nach kommen immer mehr und wollen einfach mitmachen. Das freut Spogis: „Eigentlich müsste man gerade dann lachen, wenn man Sorgen hat.“

So wie eine 54-jährige, die an den Lach-Yoga-Übungen am Aasee teilnimmt, aber schon seit fünf Jahren regelmäßig zu Lachtreffs geht. „Das war ein Mosaiksteinchen, um meine Depressionen zu besiegen“, ist sie überzeugt: „Mir geht es heute viel besser!“ Und sie wende die gute Laune auch im Alltag an: „Wenn mir im Büro ein Kollege grimmig gegenüber sitzt, ziehe ich einfach die Mundwinkel hoch.“ Und schon sei sie bester Stimmung. *sna*