

# »Es ist nicht ganz normal, aber es tut trotzdem gut!«

OWL  
am Sonntag  
Schönen Sonntag!  
7.11.2004

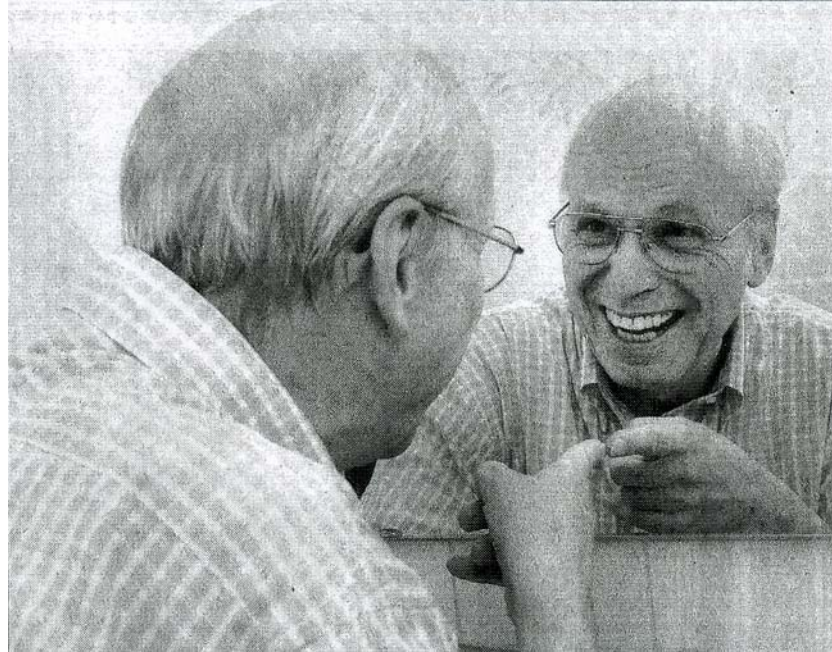
## William Drucks braucht keine Witze, um von Herzen zu lachen

Von Daniela Rahn

Spenge (OS). Lachen ist gesund - das ist medizinisch erwiesen. Und doch lachen die meisten Menschen viel zu wenig. Grund genug für William Drucks aus Spenge, anderen Menschen zu zeigen, wie man sich selbst mit ein paar Tricks zum Lachen bringen und damit fröhlicher, optimistischer, einfach gesünder und zufriedener durchs Leben gehen kann.

Ein Raum voller Menschen, die ihre Arme in die Luft werfen, sich selbst »Schwung« geben und dann plötzlich aus vollem Herzen zu lachen beginnen: Dass eine Situation wie diese für den unbeteiligten Beobachter bisweilen fremdartig anmutet, kann William Drucks nur zu gut verstehen. »Es ist nicht normal, aber es tut trotzdem gut!«, konstatiert Drucks und wirft die Frage auf: »Sollte man etwas, das nachweislich gut tut, nur deshalb lassen, weil es nicht der Norm entspricht?«

William Drucks, der bis 1992 als Exportkaufmann tätig war, führt eine psychologische Beratungspraxis in Spenge und arbeitet seit 2002 als Lach-Trainer und Therapeut für Lach-Yoga. Der indische Arzt Madan Kataria rief das Lach-



Yoga Mitte der 90er Jahre ins Leben. »Es ist die effektive und genial einfache Möglichkeit, viel mehr zu lachen. Nicht gekünstelt, sondern echt, herzlich und mit allen gesunden Wirkungen für Geist, Seele und Körper«, verspricht Drucks.

Bestimmte Atemtechniken und körperliche Übungen sowie eine positive innere Einstellung sind schon alle Voraussetzungen, die man braucht, um in sich selbst den Schwung zu erzeugen, den man zum Lachen braucht.

William Drucks erzählt in sei-

nen Seminaren nicht etwa Witze - darauf zu lachen, wäre maximal eine Reaktion. Nein, im Lach-Seminar lernen die Teilnehmer zu agieren - aus eigener, innerer Motivation heraus zu lachen. »Viele sind geradezu verblüfft, wie herzerfrischend sie lachen können, auch wenn der Grund dazu ein ganz anderer ist, als sonst üblich. Und manche, die

**»Und manche, die dachten, sie hätten das Lachen verlernt, konnten es plötzlich wieder.«**

Lachtrainer William Drucks

Wenn die Mundwinkel oben sind, haben schlechte Gedanken kaum noch eine Chance. William Drucks zeigt, wie man sieh das Leben lachend leichter machen kann. Foto: B. Pierel

die inneren Organe massiert, es werden Wohlfühlhormone ausgeschüttet. Und wer gerne und viel lacht, kennt das wohlige Gefühl, innerlich alles »im Fluss« zu spüren.

Bei William Drucks lernen Seminarteilnehmer, dass nicht nur das laute, schauende Lachen seinen Zweck erfüllt: »Viel Kraft geht schon vom Lächeln aus, wenn die Mundwinkel oben sind, fühlen wir uns einfach besser. Negative Gedanken haben dann kaum noch eine Chance, sich auszubreiten.«

Und, Herr Drucks, haben Sie selbst denn niemals miese Laune? »Doch, natürlich«, gesteht der Lach-Trainer. »Nur habe ich den Vorteil zu wissen, wie ich da ganz leicht wieder rauskomme.«

Die nächsten Lach-Seminare finden am 9. November in Lemgo (Gemeinzentrum St. Johann, Anmeldungen unter Telefon 05261/98870), am 11. November in Bad Oeynhausen (Musikschule, Anmeldungen unter Telefon 05731/131700) und am 29. November in Bielefeld (Ravensberger Spinnerei, Anmeldungen unter Telefon 0521/516998) statt. Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr. Es sind noch freie Plätze vorhanden. Weitere Informationen gibt außerdem es im Internet.

@ [www.lach-dich-lelcht.de](http://www.lach-dich-lelcht.de)

schon dachten, sie hätten das Lachen verlernt, konnten es plötzlich wieder«, freut sich William Drucks.

Lachen fühlt sich nicht nur gut an, es ist auch gesundheitlich gesehen ein Gewinn: Die Zellen werden mit Sauerstoff durchflutet, die Atmung intensiviert, das Immunsystem wird gestärkt,