



Lachtrainer William Drucks (links) sprach bei der Interessengemeinschaft der Krebsnachsorge Cuxhaven nicht nur über die Theorie, sondern praktizierte mit den Teilnehmerinnen gleich mehrere Übungen - unüberhörbar



William Drucks aus Spenge bietet seit drei Jahren Lach-Seminare an



„Rasenmäher“ oder „Cocktail“ heißen die Übungen, mit denen sich die Teilnehmerinnen ein einen Lachschwung brachten.

Gut drauf durch den „Rasenmäher“

Stichwort

Lachtrainer William Drucks zeigte bei der Interessengemeinschaft Krebsnachsorge verblüffende Übungen für Körper und Seele **Lach-Yoga**

man. - Schließen sie die Augen und denken sie an etwas Unangenehmes. Ziehen sie jetzt die Mundwinkel nach oben. Merken sie etwas? Richtig - sie fühlen sich besser. Genau das ist die Botschaft, die Lach-Trainer William Drucks in seinen Seminaren unter die Leute bringen will: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Auch wenn es nichts zu lachen gibt. Lachen als Aktion statt als Reaktion. Am Montag kam der „Lach-Missionar“ aus Spenge zur Interessengemeinschaft der Krebsnachsorge Cuxhaven.

„Lachtraining mit William“, so lautet der Titel des Seminars. William Drucks ist 62 Jahre alt und heißt eigentlich Wilhelm

August Drucks.

„Aber Lachen mit Wilhelm, mit August, mit Willi - das hätte alles nicht gepasst“, sagt er. Mit William, das klinge gut. Seine Lebenspartnerin nennt ihn auch so.

William Drucks war bis vor 13 Jahren Exportkaufmann, dann machte er eine Ausbildung als psychologischer Berater, schloss Kurse im Geistheilen und in Selbsterfahrung an. Vier Mal lief er über glühende Kohlen. „Dann kam das mit dem Lachen.“ Schon in der Firma früher hätten sie ja immer gesagt: „Wilhelm, du musst mal was mit Humor machen.“

Eigenen Verstand überwinden

Erste Übung: Lachen. So einfach es klingt, so schwer ist es -

und fühlt sich

an wie Trockenschwimmen. Die 18 Frauen müssen zuerst den eigenen Verstand überwinden. „Lachen ohne Grund ist nicht normal. Wir lachen zu 99 Prozent als Reaktion“, erläutert Drucks dieses Gefühl.

Dann heißt es „Hi, hi, hi“, und „Ho, ho, ho“, schließlich „Ha, ha, ha“. Und dabei wird zeitgleich mit jedem Laut leicht in die Hände geklatscht. Zum Abschluss der Übung die gemeinsame Analyse: Beim „Hi“ ist der Hals am aktivieren, beim „Ho“ der Bauch, beim „Ha“ der Bereich des Magens.

Auf jeden Fall fühlen sich alle wärmer, wohler, wacher, und auch das einfache Lächeln fällt inzwischen viel leichter. Drucks verbindet das allgemeine Wohlbefinden mit Armübungen. Alle

breiten die Arme weit und

einladend aus. „Versuchen Sie mal, jetzt mit diesen ausgebreiteten Armen ein böses Wort zu sagen, auf jemanden sauer zu sein: Das geht gar nicht!“

Dann kommt der „Rasenmäher“: Bei dieser Übung strecken die Teilnehmerinnen den linken Arm aus, tun mit dem rechten so, als reißen sie die Anlasserschnur eines Motormähers und schreien dabei „Ra!“. Das machen sie drei Mal, beim vierten Mal brechen sie in Gelächter aus.

Dass Lachen gesund ist, zeigt Drucks auch theoretisch. Lachen sei eine heftige Bewegung des Zwerchfells, so dass alle inneren Organe kräftig massiert würden. Der Blutdruck sinke, man bekomme mehr Luft. Besser geht es nicht. Aber ist die gute Laune

dann nicht Einbildung? „Ganz

genau das ist es“, lacht Drucks. Aber es funktioniert. „Lächeln sie bei einem schlechten Gedanken. Da läuft ein innerer Kampf ab, aber es geht. Sie müssen dann nur noch entscheiden, ob sie lieber den schlechten Gedanken weiterverfolgen oder sich gut fühlen wollen.“

Alles im Fluss

Wer lacht, bei dem sei alles im Fluss, führt der Experte weiter aus. Das Wort Humor komme aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie Fließfähigkeit. Bei Stress und schlechter Laune dagegen fließe nichts mehr, es entstehe viel mehr Druck. Diesen Druck zu lösen, „das schafft das Lachen“.

Die Lehre, die William Drucks verbreitet, heißt „Lach-Yoga“. Wie der Name schon verrät, stammt das bewusste Lachen aus Indien, der Geburtsstätte des Yoga. Der indische Arzt Madan Kataria aus Bombay gründete vor zehn Jahren in einem indischen Park Lachgruppen. Frühmorgens fanden sich Leute zusammen und lachten gemeinsam über Witze. Nachdem Kataria die Witze ausgingen und die Fangemeinde immer größer geworden war, entwickelte er Übungen für bewusstes Lachen aus sich selbst heraus - das „Lach-Yoga“. Das versucht mit verschiedenen Übungen wie dem „Rasenmäher“, dem „Cocktail“ oder ähnlichem, die heilende Wirkung des Lachens aktiv zu nutzen. Das „Lachen ohne Witz“ wird heute weltweit von rund 3000 Clubs praktiziert. man