

Lachen - damit es besser geht

Beobachtungen bei einem Lachseminar

von Thorsten Kleinhubbert

Osnabrück. Was tun denn diese Menschen da? Das ist doch nicht normal! Stehen in einem kleinen Saal der Osnabrücker Stadthalle, rudern wie irre mit den Armen, rufen „Hi-hi-hi! Ho-ho-ho! Ha-ha-ha!“ und brechen schließlich in unkontrolliertes Gelächter aus. Brauchen diese Menschen Hilfe?

Mitnichten. Sie nehmen nämlich gerade an einem „Lachtraining“ teil. Und nach der Idee des „Lach-Yogas“ helfen sie sich sogar gerade selbst. Die Grundidee dieser Disziplin, die vor einigen Jahren von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt wurde, lautet: Lache auch dann, wenn Dir eigentlich gar nicht danach zumute ist, und Dir wird es besser gehen!

„Irgendwie kommt man sich aber so doof dabei vor“, sagt eine schwarzhaarige Frau, nachdem sie wie die rund anderen 30 Männer und Frauen im Saal mit den Armen gerudert und einfach drauf los gelacht hat. Der Mann im weiß-blau-karierten Hemd, der vorne steht, und William Drucks heißt, kann die Gefühle der Frau verstehen: „Das ist ja auch eigentlich nicht üblich, dass man einfach so lacht. Daran muss man sich erst gewöhnen.“

Vor eineinhalb Jahren hat sich Drucks in die Thesen des Lach-Yogas verliebt und ist seither „Lachtrainer“. Er will die Menschen zum Lachen bringen, aber nicht, indem er Witze erzählt — was er ohnehin nicht gut könne, wie er behauptet. Nein, aktives Lachen heißt Drucks Devise. Ohne äußeren Anlass zu lachen bedeute auch keineswegs, ohne Grund zu lachen. Im Gegenteil, sagt Drucks. „Sie lachen dann aus dem besten Grund überhaupt: Nämlich um sich

besser zu fühlen.“

„Denken Sie an irgendein Problem, das sie haben“, für Tatsache ist, dass die Männer und Frauen daraufhin tatsächlich lauthals lachen. Aber wirklich über ihre Probleme? Oder nur, weil alle anderen lachen? „Sicher“, sagt Drucks. „Aktives Lachen funktioniert in der Gruppe besonders gut. Aber man kann das auch alleine. Zum Beispiel vor dem Spiegel.“

Drucks, der seit zehn Jahren eine psychologische Beratungspraxis in seiner Heimatstadt Spenge führt, hat jedenfalls einige Übungen im Programm, die das aktive Lachen trainieren sollen. Die heißen zum Beispiel „Ruck“, „Dampflok“, oder „Rasenmäher“. Gerade dies sei eine prima Übung, um „Probleme zerplatzen zu lassen“, meint der Lachtrainer, der eigentlich Wilhelm mit Vornamen heißt, sich aber William nennt, weil es ihm ein wenig albern vorgekommen sei, seine Lachtrainings „Lachen mit Wilhelm“ oder „Lachen mit Willi“ zu nennen.

So kommt denn auch die „Rasenmäher-Übung“ bei



den Osnabrückern gut an. „Trrr...“, rufen sie und tun mit den Armen dabei so, als ob sie einen Benzin-Rasenmäher anschmeißen. Das sieht ein wenig albern aus. Aber es hat seine Wirkung: Die Leute lachen.

Wer angesichts solcher Empfehlungen wie jener mit den Problemen glaubt, Drucks stehe ein wenig neben sich und sei einer dieser Motivationstrainer, die den Menschen auch die auswegloseste Situation noch schön reden wollen, wird nach dem Besuch eines Lachtrainings vielleicht seine Meinung ändern. Denn er wisse schon, sagt Drucks, dass Lach-Yoga kein Patentrezept für ein gutes Leben

sei. „Ich lache auch nicht den ganzen Tag. Aber ich glaube fest daran, dass wir alle selbst für unsere Laune verantwortlich sind. Und Lachen ist eben der beste Weg, in eine gute Stimmung zu kommen.“

Bei Herta Klingspohn hat das Lachtraining offenbar gewirkt. „Ich habe das Lachen in letzter Zeit vermisst. Immer ist alles so ernst. Ich weiß jetzt, wie man das ändern kann“, sagt sie. Auch Mathilde Siekmeyer aus Osnabrück ist angetan von William und dem Lach-Yoga. „Ich fand es sehr amüsant“, sagt sie. „Ich werde meinen Mann nachher sofort auslachen. Und morgen mache ich den Rasenmäher.“

