



Don't worry, be happy: William Drucks lacht gerne und viel, ohne auf Kalauer oder komische Situationen von außen warten zu müssen. Das tut ihm gut.

Lachen macht leicht

William Drucks ist Lachtrainer – aus Überzeugung

VON ANSGAR MÖNTER

Bielefeld. Er ist auch mal mies drauf. Es ist nicht so, dass Lachtrainer William Drucks nur grinsend oder lachend durch die Welt läuft. Aber er kann sich bewusst fröhlich stimmen, er muss nicht auf einen Kalauer warten, einen Witz oder auf eine komische Situation. Das ist eine echte Lebenshilfe sagt er. "Wenn ich lache, werde ich leichter, Lachen macht alles leichter."

Offiziell heißt das, was Drucks lehrt, Lach-Yoga. Das wurde entwickelt von einem indischen Arzt vor etwa sieben Jahren. Der fand heraus, dass Lachen das Immunsystem stärkt, Glückshormone freisetzt, entspannt und versöhnlich stimmt. Und das Wichtigste: Menschen können auch unabhängig von Scherzen oder Komik herzlich und aufrichtig lachen.

William Drucks wusste von dieser Theorie bis vor eineinhalb Jahren wenig. Doch dann hatte der 59-jährige, von Beruf Psychologische Berater, ein Schlüssel-Erlebnis in seiner Praxis. "Eine Frau kam zu mir", erzählt er, "sie weinte minutenlang, weil

bestimmte Menschen in ihrem Umfeld so furchtbar waren. Irgendwann habe ich sie gefragt: Wollen sie, dass alle Menschen so sind wie Sie? Da weinte sie erst weiter, doch plötzlich prustete sie los und wir lachten lange." Die Klientin hatte ihr Problem klein gelacht. Das geht.

"Lachen schafft Abstand zu den Sorgen", sagt Drucks. Lachen befreit und setzt dem Ernst des Lebens etwas entgegen. Der habe, so der Lachtrainer ernst, fast eine Monopolstellung in unserem Leben, weil wir Menschen es zulassen. Dagegen hat Drucks ein einfaches Rezept. Er lacht.

Um diese Lebenshilfemethode anzuwenden, brauche der Mensch nur eine Voraussetzung mitbringen: "Er muss wollen." Der Rest gehe fast von ganz allein.

Da ist zum Beispiel diese kinderleichte Übung, die Drucks allen Teilnehmern seines Lachtrainings zeigt: Die Arme ausbreiten über dem Kopf und die Mundwinkel heben zum Lachen. "Das wirkt in den ersten Sekunden vielleicht wie eine Grimasse", erläutert er, "aber bald

schon stellt sich durch diese Bewegung ein echtes Gefühl ein." Drucks waren selbst überrascht, dass das funktioniert. So gehe es auch vielen Teilnehmern seiner Treffs, sagt er. Der Lachtrainer kennt noch mehr solcher Übungen.

Im Grunde ist Drucks ein Missionar in Sachen positiver Gefühl le. Wenn er durch die Straßen der Stadt geht, sieht er, dass noch viel Arbeit auf ihn wartet. "Manchmal bin ich erschrocken, wie wenig die Menschen lachen." Dann ist sie wieder da, die Gefahr, sich vom so genannten Ernst des Lebens, von der viel beschworenen Realität überrollen zu lassen und die Mundwinkel hängen zu lassen. "Aber dann sage ich mir: Ich bin unabhängig von der Laune anderer, ich bin für meine Stimmung selbst verantwortlich."

Selbstverantwortung- das ist der Kern der These Drucks. Jeder Mensch bestimmt sein Denken selbst, also auch seine Laune." Was nicht heißen soll, dass Niedergeschlagenheit und Trauer aus der Welt verschwinden müssen. "Weinen ist wich-

tig, auch sich eingestehen, dass man schlechte Laune hat. Man muss es zulassen." Wer das kann, der kann auch das Gegenteil: Lachen und fröhlich sein.

Drucks möchte das Lach-Yoga allerdings nicht als Patentrezept für alle Probleme der Welt anpreisen. Das wäre lächerlich. "So etwas gibt es nicht." Aber Lachen kann helfen, Ausgleich zu schaffen. Humor bedeute schließlich so viel wie "Fließfähigkeit".

Lachen macht das Leben leichter "und ist so einfach", sagt Drucks. Dann lacht er. Nicht albern, einfach herzlich. Und er sagt: "Ich habe ein Recht darauf, mich Wohlfühlen."

William Drucks, bietet am Freitag, 14. Juni, im Sozialpädagogischen Bildungswerk (SOBI) an der Gustav-Adolf-Straße 17 ein Lachtraining an. Beginn der Veranstaltung ist um 19.30. Weitere Infos und Anmeldung unter (05225) 79333.