



Ein Therapeut besonderer Art: William Drucks bietet in Aachen ein Lachseminar an.
Foto: Wolfgang Plitzner

Alles andere als lächerlich Humor-Therapeut Drucks bietet ein Lach-Seminar

Aachen. Die meisten Menschen lachen viel zu selten. „Der Ernst des Lebens hat uns fest im Griff“, meint Lach-Trainer und Humor-Therapeut William Drucks. Deshalb bietet er Lach-Seminare an, in denen die Menschen lernen sollen bewusst zu lachen. Damit kommt er jetzt auch nach Aachen.

Er finde es schade, dass man für etwas so Gesundes wie Lachen immer einen Auslöser brauche, meint Drucks. „Die Leute müssen selbst aktiv werden und nicht warten, dass etwas passiert. Man kann auch ohne Witze lachen“

William Drucks, der einige Jahre als psychologischer Berater arbeitete, hat in den letzten drei Jahren schon um die 200 Lach-Seminare veranstaltet. Die Reaktionen der Teilnehmer sei durchweg positiv gewesen. Bei den Seminaren handelt es sich keineswegs um eine Comedy-Show, sondern um Lach-Yoga als Therapie-Möglichkeit gegen schlechte Laune und Stress im Alltag. Die Seminare bieten einen

Wechsel aus Theorie und Praxis. Das soll die Teilnehmer dazu befähigen, die Übungen zu Hause zu wiederholen, um sich anschließend besser zu fühlen. „Man muss auf aktive Weise in den Schwung kommen“, erklärt Drucks. „Denn Lachen ist der schönste Weg, das Wohlbefinden und den Optimismus zu steigern.“

Die Plätze in dem Seminar sind auf 50 Teilnehmer begrenzt. Karten für das Seminar in Aachen, das am 25. August in der Barockfabrik am Löhergraben stattfindet, gibt es für 17 Euro in allen Vorverkaufsstellen der Aachener Zeitung. Es beginnt um 20 Uhr. Wichtig für die Teilnahme an dem Seminar ist, dass man sich darauf freut und sich darauf einlässt. „Und man muss ein gutes Zwerchfell mitbringen“, fügt William Drucks hinzu selbstverständlich lachend. (hga)

Weitere Infos im Internet unter www.lach-dich-leicht.de