

„Das funktioniert ja wirklich“

Nach dem „Rasenmäher-Lachen“ von William Drucks fallen alle Hemmungen

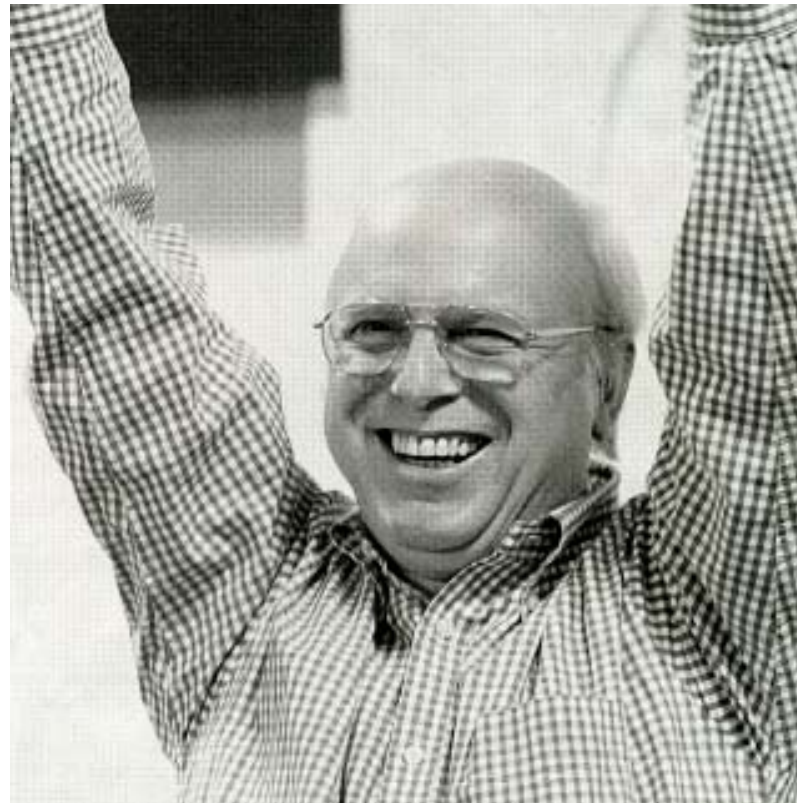
Rödinghausen. Der Puls schnell in die Höhe, der Brustkorb bebzt, das Zwerchfell beginnt zu vibrieren und der Mund weitert sich - bis ihm ein tiefes Glucksen und Gackern entströmt: das Lachen. Wir lachen, bis uns die Tränen kommen, der Bauch schmerzt, wir uns auf die Schenkel klopfen und uns auf dem Boden kugeln - allerdings machen wir das alles viel zu selten. Dabei ist Lachen doch so gesund.

William Drucks hat offenbar das Rezept für dieses kostengünstige Heilmittel. Wenn man den Spenger so beobachtet, könnte man glatt meinen, einen kerngesunden Menschen vor sich zu haben. Stets hochgezogene Lippen, ein sympathisches Lächeln darauf und hervorragende Laune, das sind die Markenzeichen des psychologischen Lachtrainers. Und seine Heiterkeit steckt an.

„Einfach drauflos lachen, herzlich lachen und die Stimmung steigt zusehends“, läßt Drucks ein. Leichter gesagt als getan, denn wer setzt sich schon mit wildfremden Menschen zusammen und lacht ohne Grund einfach so drauf los. „Man muss schon seinen Verstand abschalten, damit es klappt, doch dann klappt es auch wirklich“, versichert er.

Zunächst beginnt das Lachseminar ganz harmlos

Und er hat Recht. Zunächst beginnt alles ganz harmlos: Tiefes Einatmen, tiefes Ausatmen, die Arme schwingen über den Kopf und vor die Knie. Dann stimmt William Drucks ein schnelles rhythmisches „Hi-Hi-Haha-Ha, Hi-Hi-Haha-Ha, Hi-Hi-Haha-Ha“ an. Die Frauen fallen sogleich mit ein, „Hi-Hi-Haha-Ha“ schallt es durch den Saal. Nach wenigen Augenblicken bereits lacht die gesamte Gruppe, überall erstrahlen weit über



Lach-Yoga: Tiefes Einatmen, tiefes Ausatmen, die Arme schwingen lassen und einfach loslassen - William Drucks machte das richtige Lachen vor.

die Ohren grinsende Glücksgesichter. Keiner hat einen Witz erzählt, niemand etwas Lustiges gesagt oder getan.

Eine Frau verfällt in ein hohes, glucksendes Lachen, klopft sich auf die Schenkel, kann sich gar nicht mehr einkriegen. Und selbst auch die letzte Kritikerin ist überzeugt: „Das funktioniert ja wirklich!“ Spätestens als Drucks dann noch das „Rasenmäher-Lachen“ (so tun, als ob man einen alten Benzinmäher anwirft) anstimmt, sind wirklich die letzten Hemmungen gefallen: Lautes Lachen hallt durch den Saal und nach draußen.

Dort mögen sich einige Neugierige gefragt haben, ob sich hinter den Fenstern vielleicht der Weihnachtsmann einquartiert hat. Nein, es sind nur die Rödinghauser Landfrauen bei ihrem Lachseminar mit William Drucks.

Fast zwei Stunden lang hat Drucks noch viele weitere komische Übungen parat. Zwei Stunden lang lachen alle was das Zwerchfell hergibt und am Ende sind sich die Landfrauen einig: Eine völlig neue Erfahrung, die man einfach selber erlebt haben muss. Doch herzhaftes Lachen hat auch seine Nebenwirkungen, gute Laune und Muskelkater am nächsten Tag.

Die Deutschen lachen täglich nur noch sechs Minuten

Studien zufolge hat die tägliche Gesamtlachdauer in den vergangenen Jahren permanent abgenommen. Während die Deutschen beispielsweise 1959 noch rund 18 Minuten pro Tag gelacht haben, betrug die tägliche Gesamtlachdauer 40 Jahre später nur noch sechs Minuten. Tendenz weiter sinkend. Einzige Ausnahme sind die Kinder. Während unsere Sprösslinge rund 400 Mal am Tag kichern, prusten und grinsen, bringt es der Erwachsene nur auf maximal 15 Lacher am Tag. Dabei gilt Lachen als die beste Medizin, und nicht umsonst sagt man „Lachen ist gesund“. 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 Mitte der neunziger Jahre in einem indischen Park Lachgruppen. Fröhlich fanden sich Leute zusammen und lachten gemeinsam über Witze. Nachdem Kataria die Witze 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 3.000 Clubs praktiziert. Immer größer geworden war, entwickelte er Übungen für bewusstes La-