



Ein tiefes Einatmen mit anschließenden beherzten „Auslachen“ erzeugt ein befreiendes Gefühl. Das erlebten die Teilnehmer des Lach-Seminars am eigenen Leib.

„Wir sind nicht zum Spaß hier“

Lach-Seminar mit William Drucks im Bürgerzentrum: kein Halten mehr

-kat- Ahlen. „Mut zur Lachsalve!“ So lautete am Donnerstagabend das Motto beim Lach-Seminar „Swing“ im Bürgerzentrum. Dozent William Drucks begrüßte die Teilnehmer schon am Eingang mit einem Lächeln, eine kleine Einstimmung auf die folgenden Stunden. Los ging es wie beim Sport mit ein paar Aufwärmübungen, sowohl für den Körper als auch für die Lachmuskeln. Dabei brauchten die Seminar-Besucher keine Witze zur Einstimmung, ein Lächeln gelang allen auf Anhieb. Und gemeinsam war auch der zweite Schritt, nämlich der zum Laut-Auflachen, schnell gemacht. Lach-Yoga heißt die Idee hinter den gemeinsamen Humor-Übungen. Sie stammt aus Indien von dem Arzt Dr. Madan Kataria. Er entwickelte spezielle Techniken und Methoden, die es jedem möglich machen, aus eigener, innerer Motivation zu lachen - nicht künstlich, sondern echt und herzlich, mit allen po-



William Drucks begann mit einigen Aufwärmübungen

sitiven Wirkungen für Geist, Seele und Körper. Denn „Lachen ist die beste Medizin“, das weiß schließlich jedes Kind. Und tatsächlich: Auch die Teilnehmer am Lach-Seminar machten wertvolle Erfahrungen mit dem Humor. Alleine das Anheben der Mundwinkel schiebt beispielsweise problematischen Gedan-

ken einen Riegel vor. Ein tiefes Einatmen mit anschließendem beherzten „Auslachen“ erzeugt ein befreiendes Gefühl. „Und das heißt noch lange nicht, dass wir unsere Probleme nicht ernst nehmen“, versichert William Drucks, der hauptberuflich psychologische Beratung leistet. „Wenn wir lachen, bedeutet das nur, dass wir ein Stück weit den Respekt vor unseren Problemen verlieren und uns selbst wieder wichtiger nehmen“, so Drucks weiter. Seine Methode wirkt. Ob auf I, O oder lieber Ä, jeder Teilnehmer entwickelte mit der Zeit seinen eigenen Lach-Stil. Dabei wurden viele Freuden-Tränen vergossen und am Ende des Seminars gab es kein Halten mehr. Ein humorvolles „Wir sind doch nicht zum Spaß hier“ des Dozenten konnte die Lachsalven der begeisterten Seminar-Teilnehmer nicht mehr stoppen.