

Mit Humorbrille

Fast 50 Teilnehmer zum 12. Weltlachtag im Brühler Garten

■ Von Heidrun Lehmann

Altstadt. (tlz) Schnell rückte der Kreis der mehr oder weniger gut aufgelegten Menschen enger zusammen, nachdem Karla Pense und Roland Eggert zur gegenseitigen Begrüßung mit Blickkontakt und einem aufmunternden „Du“ aufgefordert hatten. Der Familientherapeut und Sozialpädagoge sowie die Lach- und Resilienztrainerin (Resilienz: innere Stärke) warteten selbst voller Spannung, wer sich da am frühen Sonntagnachmittag so alles zum 12. Welttag des Lachens im Brühler Garten einfinden mochte.

Sie hätten zwar auch nach Berlin fahren können, wo sich gestern vermutlich mehrere tausend Menschen versammelten, um dem ersten Sonntag im Mai wohlgelaunt zu huldigen. Da aber schon zwei Jahre lang in Erfurt kein öffentliches Treffen der Lach-Yogis mehr organisiert worden war, wollten sie in der

Landeshauptstadt Gleichsinnige zum Lachen bewegen.

Familien mit Kindern krönten einen Frühlingsausflug mit dem Lachtag, eine Dame mittleren Alters ginge, wie sie verriet, ansonsten zum Lachen in den Keller. Dass keiner zu alt ist dafür, bewies die 95-jährige Luzia Rommel, von ihrer 66-jährigen Tochter Gudrun Lubina im Rollstuhl gefahren. Beide hatten einen Mordsspaß auf der Frühlingswiese, rührten gemeinsam einen imaginären Lach-Shake, schütteten sich aus vor Lachen, als sie die Humorbrille aufsetzten und durch diese ihr Gegenüber zum Lachen brachten und kraulten den – bekanntlich im Nacken sitzenden – Schalk.

Wer sich geniere, auch einmal in der Öffentlichkeit lautstark zu lachen, für den hielt Karla Pense einen Tipp bereit: das Handy ans Ohr halten und loslachen. „Das merkt kein Mensch“, verriet

sie, „und du fühlst dich gleich ein Stück freier, gehst wieder unbefangener und kontaktfreudiger durchs Leben.“

Dass Lachen gesund ist, bestreitet niemand, es stärkt das Immunsystem, wirkt sich günstig auf Herz und Kreislauf aus, hilft gegen Stress, erläuterte Lach-Coach Roland Eggert in kurzen einleitenden Worten. Er erinnerte an den Arzt Dr. Madan Kataria, der seinen Patienten das Lachen verordnete. Dazu sollten sie sich Witze erzählen. Da diese mit der Zeit aber „immer strohiger, immer struppiger“ wurden, so der Kommunikationstrainer, habe sich der Arzt schließlich dem Lach-Yoga zugewandt und avancierte zum Begründer dieser Bewegung, die 1998 erstmals in einem Park in Bombay praktiziert wurde.



kontakt@lach-dich-stark.de; www.lach-dich-stark.de



Die Humorbrille aufgesetzt – und schon sind dem Lachen keine Grenzen mehr gesetzt. Oder aber der Schalk, der bekanntlich im Nacken sitzt, wird gekrault. Foto: Lehmann