

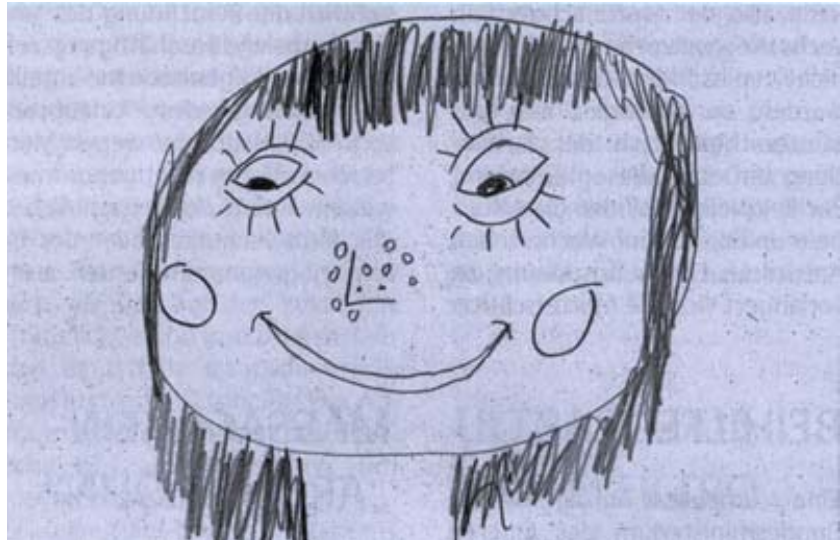
LACHEN BEWEGT KÖRPER UND SEELE

EIN ABEND MIT DEM PSYCHOLOGISCHEN LACHTRAINER WILLIAM DRUCKS

"Nikolaus" heißt die nächste Übung. William Drucks, schlank von Statur und ohne weißen Bart, faltet seine Hände etwas unterhalb des Bauches, so hätte er dort wirklich ein Päckchen zu tragen. Dann tönt er mit tiefer Stimme "Ho-Ho-Ho-Ho-Ho". Gut zwei Dutzend Kehlen stimmen ein: "Ho-Ho-Ho-Ho-Ho". Künstlich aufgesetzt wirkt dieser Sing Sang nicht lange: Bald entspannen sich manche Gesichter zu einem vorsichtigen Lächeln, einzelne tauschen erste Blicke untereinander aus, schließlich prusten alle in dem Saal laut aus sich heraus. Der psychologische Lachtrainer William Drucks hat die erste Hürde seiner Überzeugungsarbeit genommen.

30 Jahre lang war William Drucks Kaufmann, dann hat er seinem Leben nochmals eine Wende gegeben. Vor zehn Jahren ließ er sich am Sauter-Institut in Göppingen zum psychologischen Berater ausbilden. Im Rahmen dieser Tätigkeit bietet er seit Anfang dieses Jahres das Lachtraining an - wie zum Beispiel an diesem Abend in einem Gemeindesaal in Bielefeld.

Eine Mittfünfzigerin in der Runde hat es völlig erwischt, sie kann das Glücksen kaum mehr stoppen, das aus ihrem Körper immer wieder aufsteigt. Zum Ende des Abends wird sie bekennen: "Ich wünsche mir, dass das nicht mehr aufhört." Die Botschaft von Drucks kommt offenbar an: Das Lachen, so hatte er eingangs erläutert, ist viel zu kostbar für Körper und Seele, als dass man es nur dann zulassen sollte, wenn es durch entsprechende Reize - Witze zum Beispiel - aus-



„Frohes Gemüt kann Schnee in Feuer verwandeln“ Spanisches Sprichwort

gelöst wird. Das Lachen, so betont er, kann man aktiv üben und einsetzen. Gerade auch in Krisensituationen lasse sich darüber neue Lebensfreude tanken.

Aktives Lachen? Der 59-Jährige macht's vor, die Gruppe macht mit: Mal unterstreichen 24 Zeigefinger in der Luft jedes "Ho - Ho Ho". Mal schwingen 24 Arme zur Seite, kreisen schließlich um die Schultern und die begleitenden

"Ha - Ha - Has" wandeln sich zum herzhaften Lachen. Mal finden sich Paare zusammen, deren Dialoge einzig aus jenen glücksbringenden Silben bestehen: "Ho, Ho, Ha, Ha, Ha?" "Hoho, hahaha!" Mit dem Lachen, so Drucks, schafft man Distanz zu seinen Problemen, Sorgen, die erst schwer auf der Schulter lagen, bekommen so wieder ein Maß, mit dem sie zu bewältigen sind.



„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“ Joachim Ringelnatz



„In seinem Lachen liegt der Schlüssel, mit dem wir den ganzen Mengen entziffern“ Thomas Carlyle

GUT FÜR'S IMMUNSYSTEM

Auch Pantomime ist an diesem Abend gefragt. William Drucks verteilt sechs Kärtchen in seinem Publikum auf denen das Lachen in all seinen Varianten vermerkt ist - vom abschätzenden Grinsen bis zum lauten Jubel. Einzelne Freiwillige führen es vor, die Runde darf die Vielfalt des Frohsinns enträtseln.

Zum Schluss aber gibt es nochmals Glücksgefühle für alle: 24 Leiber strecken sich zur Seite und in die Höhe, begleitet von einem Chor mit Sätzen wie "ich bin fröhlich", "ich bin munter" und "ich bin begeistert". Die einzelnen Übungen, so erzählt Drucks später, variieren je nach Abend, je nach Publikum. Dieses Mal hat er den Lachbegeisterten zwischendrin noch Zeit für eine kurze Meditation gegeben. Er will, dass die Leute darüber die "Energie des Lachens" spüren und wahrnehmen, was bei ihnen innerlich in Bewegung gekommen ist. Denn, so Drucks, das positive Denken und

Auffrischen der eigenen Lachpotenziale wirke nur, wenn es der eigenen Gemütslage entspricht und nicht einem "reines Phantasiedenken" entspringt.

■ [Susanne Werner](#)

L Die Autorin der beiden Texte hat sich als Redakteurin bei der Badischen Zeitung in Freiburg mehr als zehn Jahre vornehmlich mit den Themen Gesundheit und Bildung beschäftigt. Jetzt studiert sie in Bielefeld "Public Health". Im Herbst sammelte Susanne Werner im Pressebüro des Landesverbands Erfahrung in Bereich Website-Redaktion. Ab Anfang kommenden Jahres wird sie als Redakteurin die Website des Pflegenetzwerkes Quepnet an der Fachhochschule Bielefeld betreuen.

Die lachenden Gesichter haben Amelie, Lisa und Simon speziell für diese Doppelseite gemalt.

■ [az](#)

Das Wort Humor stammt ursprünglich aus dem Lateinischen und bedeutet Flüssigkeit / Feuchtigkeit. Die Medizin der Antike schrieb den Grundelementen Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle eine große Bedeutung für die Gesundheit und dem Charakter zu. Rein physiologisch kommt beim Lachen im Körper einiges in Bewegung: So bewegt sich das Zwerchfell heftig auf und ab und massiert darüber die inneren Organe. Man atmet tiefer und stärker ein, was wiederum die Lungenfunktion steigert. Darüber gelangt mehr Sauerstoff ins Blut, das den Fettstoffwechsel ankurbelt. Der Körper stößt vermehrt die Glückshormone, die so genannten Endorphine, sowie die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus, die entzündungshemmend wirken. Der Herzrhythmus erhöht sich, die später folgende Entspannung unter Einfluss des Parasympathicus lässt die Muskulatur der Arterien weiter werden, die Gefäße dehnen sich und der Druck in den Arterien nimmt wieder ab. Insgesamt steigert dies die Immunabwehr.

Das Lachtraining geht zurück auf den indischen Arzt Dr. Madan Katari aus Bombay, der seinen Patienten Lachen zur Gesundung verschreibt. Seine Lehre enthält Bestandteile des Yoga. Kataria ist heute Gründer und Präsident des internationalen Lachclubs.

■ [sus](#)



"Es lachen nicht alle, die das Maul breit machen"
Demokrit

"Die Energie des Lachens spüren"
William Drucks