



Die beiden Lachtherapeutinnen Silvia Rößler und Susanne Heide (von links) laden am Sonntag, 6. Mai, dem Weltlachtage, zu einem Lachspaziergang mit anschließendem Picknick ein.

Lachen für den Frieden

Spaziergang zum Weltlachtage am kommenden Sonntag

■ Von Uta Jostwerner und Hans-Werner Büscher (Foto)

Bielefeld (WB). Ein indisches Sprichwort besagt: »Was das Wasser für die Blume, ist das Lachen für die Seele«. Susanne Heide und Silvia Rößler satteln noch einen drauf: »Wer lacht, beißt und schießt nicht«, sagen die beiden Lachtherapeutinnen, die am kommenden Sonntag, dem Weltlachtage, zu einem Lachspaziergang einladen.

Dass Lachen gesundheitsfördernd wirkt, ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Herzhaftes Lachen verbessert die Atmung, wodurch die Organe mit mehr Sauerstoff versorgt werden.

Gleichzeitig schüttet das Gehirn vermehrt Glückshormone aus und mindert die Produktion von Stresshormonen. »Wer regelmäßig lacht, verändert seinen Gehirnstoffwechsel und damit die chemische Struktur seines Körpers. Das führt nicht nur zu einem entspannteren Zustand. Untersuchungen haben zum Beispiel gezeigt, dass sich durch Lachen auch Schmerzen reduzieren lassen«, betont Susanne Heide, die wie ihre Kollegin Rößler ihr therapeutisches Handwerk bei dem indischen Lachyoga-Lehrer Dr. Madan Kataria erlernt hat. »Lachyoga kombiniert Lach- und Atemübungen. Es besteht aus pantomi-

mischen Lachübungen sowie Atem- und Bewegungsabläufen, die im Schwierigkeitsgrad ganz unterschiedlich sein dürfen, so dass das Lachyoga auch für ältere oder kranke Menschen gut geeignet ist«, erklärt Silvia Rößler. Dabei, so die Lachexpertin, sei es zunächst unerheblich, ob das Lachen echt oder gespielt sei. In beiden Fällen empfangt das Gehirn das Signal »glücklich« und beginnt automatisch mit der Produktion von Glückshormonen. Besonders gut funktionieren Lachyoga in der Gruppe. Spiegelneuronen seien dafür verantwortlich, dass ein lachendes Gegenüber ansteckend wirke, wis-

sen die Therapeutinnen. Wie das funktioniert, wollen sie am Weltlachtage bei einem Lachspaziergang durch die Heeper Fichten praktisch erläutern. Jeder, der Lust und Interesse hat, ist dazu eingeladen. Treffpunkt ist auf der Wiese hinter dem AWO Aktivitätszentrum, Meinolfstraße 4. Nach dem zirka zweistündigen Lachspaziergang sind die Teilnehmer zu einem Picknick eingeladen.

Der Weltlachtage findet seit 1995 jeweils am 1. Sonntag im Mai statt. Eines der wichtigsten Ziele des von Madan Kataria initiierten Tages ist es, den Weltfrieden zu fördern. Denn wer lächelt und gut drauf ist, begegnet auch seinen Mitmenschen wohlwillender und toleranter. Weltweit gibt es in mehr als 60 Ländern rund 6000 Lachclubs, die der Philosophie des indischen Arztes folgen.

»Wer regelmäßig lacht, verändert seinen Gehirnstoffwechsel und damit die chemische Struktur seines Körpers.«

Susanne Heide