

SPIEGEL ONLINE - 06. Mai 2006, 14:42

URL: <http://www.spiegel.de/reise/aktuell/0,1518,414684,00.html>

WELTLACHTAG IN BERLIN

Das große Gekicher

Von Florian Harms

"Lachen ist die beste Medizin", sagt der Volksmund. Ein indischer Arzt hat regelrechte Lachkuren entwickelt und damit eine weltweite Bewegung initiiert. Zum Weltlachttag kommen jetzt in Berlin Hunderte von Menschen zusammen, um gemeinsam zu kichern und zu prusten.

Hamburg - "Es gibt so viele absurde Dinge im Leben, aber kaum ein Mensch lacht darüber. Dabei wirkt das sehr befreiend: Man spürt, wie man entspannt", sagt Anne Rauch. Die 42-jährige Soziologin verdient ihren Lebensunterhalt als Lachtrainerin in Berlin. "Es geht darum, wieder zu lernen, wie Kinder ohne Grund zu lachen, Albernheiten schätzen zu lernen und öfter auch über sich selbst zu schmunzeln."



El Kappeler

Jede Menge Heiterkeit: Lachen gilt als gesund

Dazu gibt es an diesem Wochenende ausreichend Gelegenheit. Anlässlich des sogenannten Weltlachtags am Sonntag haben zahlreiche Lachclubs und Lachvereine in der ganzen Republik Veranstaltungen geplant, bei denen sich Menschen von nah und fern treffen, um gemeinsam oder übereinander zu prusten, zu frohlocken oder auch lauthals zu lachen. Zentrum des großen Gekichers ist Berlin. **Es beginnt heute Abend mit einer "langen Nacht des Lachens", gefolgt von einer Lachparty, einem Lachmarathon und anderen heiteren Geselligkeiten.**

Der Sonntag steht dann komplett im Zeichen des Gelächters: vom Lachfrühstück über eine Lachfahrt auf der Spree und eine "Laugh Parade" in Anlehnung an die Love Parade bis zu einem grandiosen Wettlachen. Mitorganisatorin Rauch erwartet einige hundert Teilnehmer, "es könnten aber auch mehr werden". Schließlich ist Fröhlichkeit nicht planbar.

Doch den Profi-Lachern geht es nicht nur um spontane, sondern auch um sorgfältig vorbereitete Heiterkeit. Gelächter gilt ihnen einerseits als natürliche Medizin, andererseits als Mittel zur Anhebung der Lebensqualität. Sie berufen sich dabei auf einen Trend aus Fernost. Der indische Arzt Madan Kataria entwickelte im Jahr 1995 das "Hasya-Yoga", das Yoga des Lachens, und gründete in Bombay den ersten Lachclub. Drei Jahre später rief er den ersten Weltlachttag ins Leben. Seither ist das organisierte Schmunzeln und Jauchzen um die Welt gegangen; allein in Deutschland gibt es mittlerweile über 70 Lachclubs. In Kopenhagen fand im Jahr 2000 der erste Weltlachttag außerhalb Indiens statt, damals kicherten sich rund 10.000 fröhliche Dänen ins Guinness-Buch der Rekorde. In Berlin begann das organisierte Gelächter ein Jahr später und wird seitdem an jedem ersten Sonntag im Mai zelebriert. Teilnehmer kann jeder, auch wer mit Yoga nicht viel anfangen kann.

Positive Wirkung auf den Körper

"Beim Lach-Yoga geht es vor allem darum, Atmung und Zwerchfell zu trainieren und den Kreislauf anzuregen", erläutert Rauch. "Das entspannt die Seele." Die Veranstaltungen am Weltlachttag sind jedoch bewusst offen gehalten und nicht auf das Yoga beschränkt. "Man sollte es wieder schätzen lernen, über einfache Dinge oder über sich selbst zu lachen", sagt die Lachtrainerin, die unter anderem Berliner Beamte und Lehrer im Feixen unterrichtet. "Wenn man das zum ersten Mal macht oder anderen Leuten dabei zuschaut, kommt es einem merkwürdig vor. Aber wenn man es öfter tut, stellt sich bald ein Wohlgefühl ein - selbst wenn nach ausführlichem Training mal der Bauch oder die Gesichtsmuskeln wehtun."

Selbst Mediziner und Psychologen streiten heute nicht mehr ab, dass Lachen eine positive Wirkung auf den Körper haben kann, indem es den Kreislauf anregt, die Immunabwehr stärkt und zum Stressabbau beiträgt. Lachen scheint also tatsächlich glücklich zu machen. Lachtrainerin Rauch hofft deshalb, dass der Weltlachttag irgendwann überflüssig wird - "wenn öffentliches Lachen ganz normal geworden ist".

© SPIEGEL ONLINE 2006
Alle Rechte vorbehalten
Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH

Zum Thema im Internet:

► Website der Initiative "Hauptstadt lacht"
<http://www.hauptstadt-lacht.de>
