

Ha, ha, ha!

Am Sonntag ist Weltlachtag – aber mit Humor hat das nichts zu tun

VON MARINĀ KORMBAKI

Krisen, Kriege, Kita-Streik – das Weltgeschehen liefert kaum Grund zum Lachen. Und doch ist morgen Weltlachtag, so steht's im Kalender, zumindest im Kalender all jener Menschen, die Teil der weltweiten Lachyoga-Bewegung sind. Lena Hannemann zählt dazu, sie wird morgen ganz bestimmt viel lachen. Denn sie meint: „Gerade in schwierigen Zeiten ist Lachen sehr wichtig.“

Lachen für den Weltfrieden – das ist das dann doch ernst gemeinte Motto des belächelten Weltlachtags, stets am ersten Sonntag im Mai. Dann findet in sehr

vielen Städten kollektives Lachen unter freiem Himmel statt. Die Lachyoga-Trainerin Lena Hannemann hat das Lachgeschehen in Hannover mitorganisiert; um Punkt 14 Uhr erschallt am Maschsee Gelächter, für mindestens drei Minuten. Jeder kann mitlachen, besondere Talente sind nicht vonnöten. Aber über Humor sollten die Teilnehmer doch verfügen, oder? „Überhaupt nicht“, sagt Lena Hannemann. „Klar, beim Lachyoga entstehen witzige Situationen, aber man braucht weder Humor noch muss man Witze kennen, um mitzulachen.“

Die Idee zum grund- und anlasslosen Lachen stammt aus Indien. Der indische

Arzt Madan Kataria entwickelte vor 20 Jahren Atem- und Dehnübungen, mit denen sich rein motorisches Lachen in echtes Lachen überführen lassen soll. Weil auch Dr. Kataria findet: Lachen ist gesund, ob nun mit Grund oder ohne.

Inzwischen kommt Lachyoga auch in Reha-Kliniken und Kindergärten zum Einsatz, es gibt 6000 Lachclubs weltweit, davon 203 in Deutschland. Die hiesige Lachyoga-Szene lacht besonders fleißig mit. Männer wie Frauen, Junge wie Ältere. „Neulich sprach ich mit Dr. Kataria, und er sagte: ‚Ihr Deutschen seid selbst im Lachen sehr gründlich‘“, sagt Lena Hannemann. Und lacht.