

Lachen bringt Lebensfreude

Gronau - „Mensch lach doch mal!“ war das Thema des diesjährigen Frauen Power Day, zu dem der Kneipp-Verein in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Gronau ins Walter-Thiemann-Haus eingeladen hatten. Rund 70 Interessierte waren dem Aufruf gefolgt und erlebten einen fast fünfstündigen Mix aus Unterhaltung, Informationen und Mitmachangeboten, der sich sehen lassen konnte.

„An diesem elften Tag von Frauen für Frauen möchten wir, dass es Ihnen gut geht und hoffen, dass Sie die Gelegenheit nutzen, Anregungen und Ideen für Ihre Lebensgestaltung zu sammeln. Eine wäre beispielsweise: Ein Tag, an dem Sie nicht gelacht haben, war ein verlorener Tag“, erklärte Bernd Ahlers (1. Vorsitzender des Kneipp-Vereins), der die Gäste gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Gronau, Edith Brefeld, willkommen hieß.

Dem konnte Mona Küppers (Sprecherin der Frauen beim Landessportbund) nur beipflichten: „Lachen ist wie Aspirin. Es wirkt nur doppelt so schnell, denn neben den offensichtlichen Wirkungen werden Stresshormone abgebaut, Schmerzen können leichter ertragen, Spannungen gelöst und Ängste gemildert werden.“

Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken ging es in der von Edith Brefeld moderierten Talk-Runde um „Lachen - Lebensfreude - Gesundheit“. Als Talk-Gäste konnte sie mit der Dipl.-Sozialpädagogin Veronika Spogis und der staatlich geprüften Clownin Ulrike Simon zwei Meisterinnen ihres Faches begrüßen. Zunächst erklärten die beiden Münsteranerinnen, aus welchen unterschiedlichen Gründen sie Lachen zum Beruf gemacht haben. „Rein zufällig besuchte ich einen vor sechs Jahren gegründeten Lachtreff in Münster und spürte, da ich damals beruflich bedingt sehr unter Stress stand, sofort die befreiende Wirkung des Lachens. Es kostet nichts, ist überall zu haben, macht fit und verhilft zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude im Alltag“, berichtete Lachtrainerin Veronika Spogis.



Anders erging es Ulrike Simon, die zunächst eine Ausbildung am Theater ins Auge gefasst hatte, dann aber in der Clownerie ihre Bestimmung fand. „Als Clownin Valentina Nappoletta halte ich den Menschen den Spiegel vor, die mir gegenüber stehen. Wer nimmt schon einen Clown mit einer knallroten Nase im Gesicht ernst? Keiner. Also lachen alle über mich, und ich lache mit ihnen, denn als mutige, freche, herzerfrischende Valentina Nappoletta schlüpfte ich in eine Rolle, die ich im normalen Leben nicht verkörpere.“



Lachen, ein angeborenes Ausdrucksverhalten des Menschen und eine gesunde Abwehrreaktion auf kritische Situationen, setzt Glückshormone frei. Während Kleinkinder laut Statistik noch bis zu 400 Mal am Tag lachen, kommen Erwachsene gerade einmal auf 15 Mal. „Liegt es vielleicht an unserer Erziehung oder an unserer zum Teil schrecklichen Umwelt, dass uns immer weniger zum Lachen zu Mute ist? Das kann sich wieder ändern, man muss es einfach nur tun. Lachen ist gesund. Es ist wie eine Waffe, die es geschickt einzusetzen gilt“, berichtete Veronika Spogis.

Damit Menschen aber nicht nur lachen, wenn sie ohnehin gut gelaunt sind, hat Dr. Madan Kataria aus Indien das Lach-Yoga entwickelt. Es ist eine Mischung aus tiefen Atemübungen, Pantomime, Dehn- Klatsch- und Streckübungen und Lachen. Es bietet daher die Möglichkeit, zukünftige Ereignisse gelassener anzugehen, Spannungen abzubauen, neue Lebensenergien und -freude wieder zu gewinnen.

Direkt im Anschluss an die Talk-Runde hatten die Besucher die Gelegenheit, zwei der acht angebotenen Workshops zu besuchen, die von „Meditation“ und „Lach-Yoga“ über „Kräuteranwendungen“, „Kneipp-Wellnesstationen“ sowie Gesprächskreise bis hin zu sportlichen Betätigungen wie „Salsa Ladys“ und „Bogenschießen für die Frau mit Power“ reichten.

Zum Abschluss des informativen Nachmittages zog Valentina Nappoletta (alias Ulrike Simon) noch einmal alle Register und gab ihre Vorstellungen von „So schön kann sterben sein ...“ zum Besten.

VON [ANGELIKA HOOE](#), GRONAU

26 · 09 · 10

URL: http://www.westfaelische-nachrichten.de/lokales/kreis_borken/gronau/1404545_Lachen_bringt_Lebensfreude.html

© Westfälische Nachrichten - Alle Rechte vorbehalten 2010