

# Grundlos glücklich - einfach miteinander lachen

WN,  
6-5-2013

Münsteraner stimmen in den Weltlachtag ein



**Lachen ist gesund:** Und tut auch jedem gut, sind die münsterischen Lachfreunde überzeugt. Am Sonntag machten sie im Rathausinnenhof beim Weltlachtag 2013 mit.

Foto: Oliver Werner

Von Martina Döbbe

**MÜNSTER.** Unbestritten: Lachen ist gesund. Und für viele auch die beste Medizin. Aber ehrlich – wer hat schon immer einen Grund zum Lachen? „Den brauchen wir gar nicht“, sagt Veronika Spogis vom Lachtreff Münster. Dort treffen sich regelmäßig 30 bis 40 Frauen und Männer, die miteinander lachen – ganz ohne Grund. So wie am Sonntagmittag im Rathausinnenhof: Zahlreiche Lachfans treffen sich dort und lachen um die Wet-

te. Um 14 Uhr stimmen sie ein in den Weltlachtag, an dem Tausende in über 70 Ländern in Lachen ausbrechen: „Um Frieden und Harmonie zu erreichen“, erklärt Veronika Spogis.

Sie feuert ihre Mitlacher an: „Hoho hahaha“, schallt es immer wieder. Und: „Sehr gut. Sehr gut. Yeah.“ Dabei fliegen die hochgereckten Daumen durch die Luft, begleitet von freundlichen, entspannten Mienen.

Das sei ein Ziel, betont Veronika Spogis, die mit vier anderen den Lachtreff

Münster ehrenamtlich leitet. Jeden Freitag von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr treffen sich die Teilnehmer im Gesundheitshaus. Sie praktizieren Lach-Yoga, erläutert die Leiterin. Dazu gehören Atemübungen und Anleitungen, die man für den Alltag nutzen könne.

Am Sonntag jedenfalls stoßen immer mehr Neugierige dazu, die sich unter die Gruppe mischen. Andere gehen etwas befremdet weiter: „Skepsis sind wir gewohnt. Aber wir erreichen immer mehr Menschen“, freut sich die „Lachfamilie“.