

## Die Glocke Gewinnspiel



### Traumtheater im Zirkuszelt

Ein heimeliges Zirkuszelt auf der sommerlichen Aaseewiese, darin eine Zirkusvorstellung der ganz besonderen Art: In den „Cirque Bouffon“ lädt eine internationale Schar von großartigen Artisten und Clowns sowie virtuoseren Musikern ein. Noch bis Ende der Woche gastieren sie mit der Show „Nandou“ in Münster.

Am Samstag, 20. Juli, ab 15 Uhr können Sie mit Ihrer Familie dabei sein: „Die Glocke“ verlost ein Ticket, das für zwei Erwachsene und zwei Kinder gilt.

**Rufen Sie die Hotline an:**  
☎ 0137 / 80 84 00 441  
(50 Cent je Anruf aus dem deutschen Festnetz)  
**Senden Sie eine SMS:**  
GLO WIN TICKET an 52020  
(49 Cent je SMS, inkl. 12 Cent V-D2-Anteil).  
**Teilnahmeschluss:**  
Mittwoch, 17. Juli, 10 Uhr.



Lachyoga auf der Promenade

## Gute Laune tanken auf dem Weg in den Tag

Von unserer Mitarbeiterin  
ANDREA ZINKE

Münster (gl). Müde, teilnahmslose Gesichter, ein paar zielstrebige Radfahrer. Den sonst üblichen Joggern ist es wahrscheinlich zu früh. Morgens, noch vor sieben, ist Münsters Promenade fast menschenleer und wahrlich kein Hort der guten Laune. Bis auf das kleine Clüßchen auf der Wiese, das im Kreis beisammen steht und sich offenbar ausschüttet vor Lachen.

Warum? Einfach so. Denn um beim Lachyoga gute Laune zu bekommen, muss niemand Witze erzählen. Wer den ungewöhnlichen Start in den Tag testen will, ist in dieser Woche beim frühmorgendlichen Lachtreff gern gesehen. Und sich selbst dabei etwas komisch vorzukommen, erleichtert die Sache ungemein.

„Noch etwas müde? Dann kitzeln wir mal die Aura um uns herum wach“, sagt Veronika Spogis. Für die Lachtrainerin und einige ihrer Mitstreiter ist es völlig normal, mit den Armen um den Körper zu wirbeln und sich ohne großen Anlass einen riesigen Spaß daraus zu machen.

Der Blick der Neulinge geht unmerklich erstmal in Richtung Straße: Kein bekanntes Gesicht zu sehen – also wird mitgekitzelt. Und für den nötigen Anreiz, dabei zumindest zu grinsen, genügt es eigentlich schon, in die offenen

Gesichter seiner Nachbarn zu sehen: Die lachen lauthals, spontan und unbekümmert. Es ist offenbar nichts dabei, beim Rasenmäher-Lachen mit unsichtbaren Gartengeräten fröhlich kreuz und quer übers Gras zu schieben. Seine leeren Handflächen wie ein Buch aufzuklappen und einfach so zu tun, als seien darin die witzigsten Geschichten zu finden. Auch hier nimmt man dank der Tatsache, dass Lachen ansteckend ist, die erste Hürde: Wer beim anderen „mittliest“, vergisst, dass er gerade mitten in der Stadt Teil einer zumindest merkwürdig anmutenden Veranstaltung ist.

„Atemübung“, ruft Veronika Spogis in die Runde. Eine halbe Minute herrscht Lachpause, danach fällt der Neustart schon nicht mehr so schwer. Zum Abschluss ein Gruß für jeden, lachend, freundlich, einander ohne Scheu in die Augen schauend. Die Müdigkeit ist wie weggeblasen, ebenso das Frösteln am noch kühlen Morgen und das leicht unbehagliche Gefühl vom Anfang. Die fremden Menschen kommen einem kurz wie altbekannte Freunde vor, bevor sich alle zerstreuen und ans Tagwerk machen. Und ein leichtes Spannen im Gesicht macht deutlich: Sich 20 Minuten vor Lachen schier auszuschütten – das passiert sonst nicht alle Tage. Erst recht nicht vor sieben mitten auf einer Wiese.



[www.lachtreff-muenster.de](http://www.lachtreff-muenster.de)



Wer fürs Lachen einen triftigen Grund braucht, kann unter Umständen lange warten: Das sagen sich zurzeit alle, die sich in Münster frühmorgens zum Lachyoga zusammnton und sich gemeinsam mit Veronika Spogis (l.) ganz ohne konkreten Anlass köstlich amüsieren. Bild: Zinke

## Auch gespielter Grinsen macht froh

Münster (azi). „Lachen baut Stress ab, reduziert Ängste, fördert Konzentration und Entspannung, lindert Schmerzen“ – Veronika Spogis könnte noch lange fortfahren, wenn es um die positiven Wirkungen des Lachens geht. Das Beste aber hat wohl der indische Arzt Dr. Madan Kataria herausgefunden: Man braucht gar keinen konkreten Grund, damit das Lachen seine heilenden Kräfte

entfaltet. „Er hat in Mumbai den ersten Lachclub gegründet, anfangs noch mit einem Witz erzähler. Aber als die Pointen ausgingen, haben sich die Menschen einfach so zum Lachen getroffen“, sagt die Lachtrainerin. Auch, wenn es erst sogar verkrampft wirkt – Lachen zur festgesetzten Zeit wirkt auf Körper, Geist und Seele ebenso befreiend wie spontanes Amüsieren. „Das

eine zieht das andere nach sich: Ich lache im Alltag mittlerweile viel häufiger – ist doch immer besser, als sich zu ärgern“, sagt Veronika Spogis. Mitlachen kann man bis Freitag immer ab 6.45 Uhr an der Promenade (Windthorststraße) oder ab 7.15 Uhr am Schlossplatz. Außerdem am Samstag, 20. Juli, ab 8 Uhr an den Aaseekugeln und am Sonntag, 21. Juli, ab 11 Uhr am Pardo-Steg.