

# Lachen für ein Glücksgefühl

Rund 100 Teilnehmer versprühten im Rathausinnenhof gute Laune



Zu schallem Gelächter lud der Lachtreff Münster in den Rathausinnenhof ein. Anlass war der Weltlachttag 2015. Foto: jans

Von Jan Schneider

**MÜNSTER.** Der Westfale lacht laut und gerne – wenn man ihn nur nachdrücklich genug dazu auffordert. Dieser Satz gilt auch außerhalb der Karnevalssession, wie der Lachtreff Münster am frühen Sonntagnachmittag im Rathausinnenhof bewies.

Anlässlich des Weltlachtags 2015 hatten sich dort 100 fröhliche Menschen versammelt. Um 14 Uhr lachten alle minutenlang, wie zu diesem Zeitpunkt viele Menschen rund um den Globus. Schon eine halbe Stunde früher stimmte man sich nach der Begrüßung durch Veronika Spogis auf das glo-

bale Lachen ein. Gemeinsam mit Spogis führten Reinhard Kubach, Michaela Büth und Kamaal Krause vom Lachtreff durch ein Programm, das Zuschauer manchmal

**»Lachen ist eine Möglichkeit, sich ein positives Grundgefühl zu holen.«**

*Veronika Spogis*

verwunderte („Ist das hier die Stadtführung?“), aber viel häufiger mitlachen ließ.

Spogis lud zum Auftakt im Sinne des sogenannten Lach-Yogas alle ein, „die ganze Lach-Energie“ zu sam-

eln. Es gab Klatsch-Übungen, man durfte sein Lachen symbolisch an den Nächsten überreichen oder aber sich selbst auslachen. Lach-Szenen im Schwimmbad wurden fröhlich durchgespielt.

Aber ganz plötzlich wurde es ernst. In jenem Moment nämlich, als Spogis das Publikum fragte, wie sich das Lachen mit dem Leiden in der Welt, beispielsweise der Erdbeben-Katastrophe im Himalaya, verträgt. Die Antwort gab Spogis selbst: Natürlich sei Trauer wichtig, aber: „Lachen ist eine Möglichkeit, sich ein positives Grundgefühl zu holen.“ Aus diesem Grund sei auch ein US-Clown ins Unglücksge-

biet gereist. Schon im Vorfeld der Veranstaltung hatte Spogis betont: „Es sind einige hier, die über das Lachen Stress abbauen!“

Das klappte prima: Sichtlich entspannt beklatschten sich die Lachfreunde in einem Spalier selbst und hielten beim großen Lachkreis abschließend fröhlich Händchen. Immer wieder erklang das Lacher-Lob „Sehr gut, sehr gut! Yeah!“ Und ein Passant fragte im Vorbeigehen verblüfft eine Bekannte: „Was machst du denn hier?“ Antwort: „Lachen!“

■ Der Lachtreff Münster trifft sich immer freitags von 19 bis 20 Uhr zum Lach-Yoga im Gesundheitshaus, Gasselstiege 13.