



# Lachend die Welt ändern

**LEBEN** Am morgigen Weltlachatag geht es ums Lachen: Man kann es vergessen oder verlieren, sich davon anstecken lassen, andere infizieren und es trainieren. Lachen ist gesund – und: „Es ist deine Entscheidung“, sagt Matthias Vollmuth.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
**BENEDIKT BORST**

**Bad Kissingen** – Kleine Gesten verändern die Welt, das ist das Credo von Matthias Vollmuth. Einfach den Leuten auf der Straße zuzücheln. „Was glauben Sie, was man damit verändern könnte?“, fragt er. Denn ein Lächeln ist ansteckend, die Mundwinkel des Gegenüber werden fast automatisch nach oben gezogen.

„Dann haben sie zwei Menschen glücklich gemacht: Sich und ihren Gegenüber. Und jetzt stellen Sie sich vor, jeder würde das zehnmal täglich machen“. Die Welt wäre ein Stückchen besser.

Matthias Vollmuth ist ein Experte fürs Lachen, er hat sich viel Wissen angelesen und macht sich selbst noch mehr Gedanken dazu. Er leitet Lachyoga-Kurse, unter anderem in Kliniken, und ist Vorsitzender des Bad Kissinger Lachclubs. „Lachen ist eine Entscheidung“, sagt er. Ein Entschluss, zu dem sich viele Erwachsene zu selten durchringen. Kleinkinder tun es 400 Mal täglich, Erwachsene nur 15 Mal. Es scheint als hätten sie es vergessen. „Wir bekommen im Laufe des Lebens viel aberzogen“, meint er. Zum Beispiel wenn der Lehrer im Unterricht die Schüler zum x-ten Mal ermahnt, still zuzuhören. Oder wenn der Chef im Büro schimpft, was es da zu lachen gibt. „Sie haben wohl nichts zu tun!“, donnert der dann. Manche Menschen verlieren ihr Lachen durch einen Schicksalsschlag. „Im Klinikbereich gibt es Menschen, die jahrelang nicht mehr gelacht haben“, hat Vollmuth beobachtet. Dabei könnten Kranke Menschen eine extra Portion Ge-

sundheit gut gebrauchen. „Wer viel lacht, tut etwas für die Gesundheit. Beim Lachen sind über 100 Muskeln beteiligt und wir atmen stärker ein, als sonst üblich“, sagt Klaus Buch, Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen. Dadurch wird der Körper mehr mit Sauerstoff versorgt, die Muskeln entspannt und der Kreislauf angeregt. Lachen baut Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) ab, das Glückshormon Serotonin wird vermehrt ausgeschüttet. „Lachen ist gesund“, meint Buch.

## Werden wie die Kinder

Lachen, Singen, Tanzen und Spielen sind für Matthias Vollmuth Grundpfeiler fürs Glücklichen. „Das ist für mich ein Ausdruck von Lebensfreude.“ Diese versucht er in den Lachyoga-Kursen zu vermitteln, denn Lachen ist erlernbar. Ein Kurs besteht aus Dehn-, Atem- und Lachübungen. „Das ist intensive Körperarbeit“, sagt er. Das Trainingsprinzip baut darauf, dass Lachen „hochinfektiös“ ist. „Und es geht darum, das innere Kind zu finden. Wir wollen ein bisschen so werden wie Kinder.“ Der Einstieg wird über Schauspielerei geschafft. Haha, Hehe, Hihi. „Wichtig ist, Töne von sich zu geben, die sich nach Lachen anhören“, sagt Vollmuth. Das spreche das Gehirn an und man werde an etwas Positives erinnert. Er erklärt weiter: „Wir lassen jeden sein eigenes Lachen lachen.“ Mal laut, mal leise; mal verrückt brüllend und irre prustend, mal verlegen Ki-

cherned. „Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen echtem und falschem Lachen.“ Nach wenigen Minuten – bei dem einen früher, bei dem anderen später – wird Serotonin frei. Das Lachen wird immer lockerer und ehrlicher, die Kursteilnehmer steigern sich rein und stehen sich gegenseitig an. Tränen und Lachkrämpf inklusive.

Ob das verrückt klingt? Vollmuth schüttelt den Kopf. Für ihn stellt sich die Frage anders: „Sind wir nicht verrückt, wenn wir es nicht tun?“ Durch das intensive Lachen sei der Kopf wie ausgeschaltet, es wird nichts gedacht, vor allem nichts Negatives. So lassen sich Stress, Ängste und Sorgen beiseite schieben. Der Lachtherapeut weiß, dass der Mensch kein Dauergrünser aufsetzen kann. Das ist nicht sein Ziel. „Wenn du traurig bist, sei traurig. Wenn dir zum Weinen ist, weine. Aber es gibt noch etwas anderes.“ Fröhlichkeit steckt ebenso in jedem Menschen. Also nimm dir die Zeit und lache.

## Weltlachatag 2013

**Weltlachatag** Er findet am ersten Sonntag im Mai statt. Er stammt aus der Yoga-Lachbewegung, zeitversetzt wird über die ganze Welt gelacht.

**Termin** Der Lachclub veranstaltet zum Weltlachatag am Sonntag, 5. Mai, einen Lachyoga-Kurs. Beginn ist um 14.30 Uhr im Stadtsaal. lbo

## ANGEMERKT

### Wieso Buddha immer lächelt

**M**atthias Vollmuth klingt wie ein Buddhist, wenn er über Lachen nachdenkt. Er strahlt etwas zutiefst beruhigendes aus. Wer ihm zuhört, erhält eine Ahnung, wie Krisen überstanden werden. Lachen lässt die Nöte, die einen plagen, schrumpfen. Das klingt rühmlich und pathetisch, es klingt nach pseudobuddhistischer Weisheit aus dem bunten Esoterik-Kalender im Baumarkt. Dennoch gibt es da mehr: Es ist nicht das Lachen selbst, das einem Kraft in schwierigen Situationen gibt. Seine Ängste zu verachten und zu verspotten bringt nichts. Verdängen ist keine Lösung. Akzeptanz schon: Wer sich mit seinen Ängsten konfrontiert und sie sich eingesteht, kann etwas gegen die Ursachen tun und sein Leiden beenden. In sich ruhen und lächeln. Das klingt ziemlich buddhistisch und kommt ganz ohne Baumarkt-Esoterik aus. lbo

**Nachmittags regnet es** **BÖRSEN** ▶ **s. 30**

Den ganzen Tag über bilden sich immer neue Wolken. Nachmittags regnet es vielerorts, vereinzelt gibt es Gewitter bei maximal 20 Grad. **Seite 32** **EUR0:** 1,3174 \$

## Hinweis

Die Totenfelde und die Todesanzigen finden Sie heute auf **Seite 13**. Das Amtsblatt des Landratsamtes finden Sie heute auf **Seiten 57-60**.

## Kunden-Service

**Leserservice:** 0971/80 40 88  
**Anzeigen:** 0971/80 40 87  
**Anzeigen-Fax:** 0971/80 40 163  
**Servicezeiten:** Mo bis Fr, 7 bis 18 Uhr, Sa 7 bis 11 Uhr  
**E-Mail:** kundenservice@infranken.de  
**Internet:** www.infranken.de/Saale-Zeitung

**infranken.de**

