

„Lachen ist die beste Medizin“

Am morgigen Sonntag ist Weltlachtag. Auch in Duisburg gibt es einen Lach-Yoga-Club. Veronicas Lachsterne

Von Andrea Micke

Lachen Sie jetzt bloß nicht! Obwohl, doch, lachen Sie ruhig! Lachen ist gesund. Beim Lachen produziert der Körper Glücksbotenstoffe. Außerdem ist morgen Weltlachtag. Was Grund genug sein dürfte, mal kräftig die Gesichtsmuskeln spielen zu lassen.

Der Weltlachtag wurde 1998 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria ins Leben gerufen, nachdem er das Lach-Yoga erfunden hatte. Wenn Sie sich jetzt fragen, was das ferne Indien mit dem nahen Duisburg zu tun hat, ist die Antwort schnell gegeben. Was Lach-Yoga ist, wird später außerdem erklärt. Aber zunächst so viel: Überall wird gelacht, Lachen verbindet, und einen Lach-Yoga-Club gibt es in Duisburg auch.

Im Oktober 2007 hat Veronica Kochann den Club „Veronicas Lachsterne Duisburg“ gegründet. „Lachen macht reich“, findet die 54-jährige Schulsekretärin. So schreibt Kochann auch gerne Gedichte zum Thema. Etwa „Ein kleines Lachgebet: „Lege mein Lachen in Deines hinein / so wird mein Lachen schöner und größer / sein.“

Gemeinsam zu lachen, ist eine tolle Sache, findet Kochann. Deshalb trifft sie sich regelmäßig mit ihren „Lachgeschwistern“ auf der grünen Wiese an der Paul-Berger-Hütte an der Futterstraße 6. Dort wird gelacht – nach allen Regeln der Kunst. Veronica Kochann erzählt, wie sie selbst über einen Artikel in der WAZ zum „Lachen“ kam. „Ich bin



Lachen ist eine der Lieblingsbeschäftigungen Veronica Kochanns, die in Duisburg den Lach-Yoga-Club „Veronicas Lachsterne“ ins Leben gerufen hat.

Foto: WAZ, Stephan Eickershoff

zunächst zu einem Lachclub in Recklinghausen gefahren.“ Sie fügt hinzu: „Weltweit gibt es 5 000 Lachclubs, in Deutschland 104.“ Sie habe sich gleich den Lach-Virus eingefangen. Eine untypische Virenart, eine, die gesund statt krank macht.

Vom Lach-Yoga, das der Arzt Kataria 1995 entwickelte, ist Kochann begeistert. Das Yoga sei eine Mischung aus

Lach-, Klatsch-, Dehn-, Streck- und Atemübungen. „Wir lachen ohne Grund“, sagt Kochann. Das Gehirn könne nicht unterscheiden, ob jemand mit oder ohne Grund lache. Es setze so oder so Endorphine frei. „Lachen ist die beste Medizin“, sagt Kochann und lacht. Sie tut es professionell, hat die Lachclubleiter-Ausbildung absolviert und das 1. Modul zur Lachtherapeutin.

Warum sie die Leute „ins Lachen einführt“, wie sie selbst sagt: „Ich mache es aus einem Grund“, sagt die Clubleiterin, „weil ich hundertprozentig vom Lachen überzeugt bin.“ Kochann lacht nicht nur viel, sie tanzt, wandert auch gern, schreibt Limericks und engagiert sich für Terre des Femmes. Aber gut, all das kann man auch mit einem Lächeln tun.

Treffen

Am Weltlachtag treffen sich die Duisburger Lachsterne und alle, die sonst Lust zum Lachen haben, um 12 Uhr in Neuss an der Information des Hauptbahnhofs zu einer Lachparade durch die City. Die nächsten Treffen an der Futterstraße sind am 8. Mai u. 19. Juni, jeweils 18.30 Uhr.