

## Psychologie

### Einmal Lachen so gesund wie 20 Minuten Joggen

Von Birgit Klimke 16. April 2008, 09:24 Uhr

**Lachen ist gesund: Es lockert die Muskeln, befreit aufgestaute Emotionen, setzt Glückshormone frei. Kinder beherrschen diese Gefühlsäußerung am besten. Sie lachen laut wissenschaftlicher Untersuchung rund 400 Mal am Tag. Erwachsene lachen nur 15 Mal am Tag – viel zu selten, sagen Experten.**

Erwachsene dagegen kommen im Schnitt nur noch auf 15 Lacher: „Das ist viel zu wenig. Viele wissen gar nicht, was ihnen dadurch verloren geht“, sagt Ikechukwu Simeon Omenka. Der 52-



Foto : dpa

Das geht sicher noch besser: Die Mitglieder eines indischen Lachclubs müssen das zuverlässige Lachen aber noch üben

Jährige aus Nigeria ist Lach-Trainer in Lindau, wo derzeit die 58. Psychotherapie-Wochen stattfinden. Die Organisatoren erwarten zu dieser Fachtagung bis zum 25. April rund 4000 Teilnehmer. Schwerpunkt ist das Thema „Lachen“.

Omenka ist jede Art von Lachen willkommen. „Der Körper kann nicht unterscheiden, ob es ein echtes oder falsches Lachen ist. Er profitiert von beiden Formen.“ Ein indischer Arzt habe herausgefunden, dass zwei Minuten Lachen für Körper und Geist so gesund sind wie etwa 20 Minuten Joggen. Unter dem Motto „Lachen ohne Grund“ bietet Omenka den Teilnehmern während der ersten Fortbildungswoche in jeder Mittagspause Übungen zur Entspannung an.

Am ersten Tag kommen knapp 100 Frauen und Männer, um unter Anleitung zu lachen. Sie scheinen zunächst skeptisch, als sie auf Kommando ein „Hahaha, hohoho, hihih!“ von sich geben sollen. Doch es dauert nicht lange, bis Omenka sie mit seinem Lachen ansteckt und das aufgesetzte, falsche Lachen in ein echtes übergeht. Eine Teilnehmerin kann gar nicht mehr aufhören und lacht auch noch, als sie den Saal verlässt. Sie will am nächsten Tag auf jeden Fall wieder mitlachen. „So kann Fortbildung richtig Spaß machen.“