



Kathrin Lahusen (v. l.), Sabine Heimes-Freesemann und Roman Antonic organisierten am Weltlachttag ein Treffen im Bürgerpark. FOTO: ROLAND SCHEITZ

# Gackern, kichern und röhren

## Am Weltlachttag amüsieren sich Frohsinnige im Bürgerpark

VON JOSCHKA SCHMITT

**Bürgerpark.** „Hoo, Hoo, Hahaha“, schallt es immer wieder durch den Bürgerpark. So lautet das Mantra des Lachyogas. Jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai veranstaltet die Bremer Lachschule aus dem Viertel zum Weltlachttag eine Stunde öffentliches Lachen. Kein Witz. Dieses Jahr lachen sie gemeinsam mit Besuchern im Bürgerpark.

Die Organisatoren dekorierten im Vorfeld den Marcusbrunnen im Bürgerpark mit Smileys und Luftballons. Die Sonne darüber spendiert immerhin ein zaghaftes Lächeln. Lach- und Humortrainerin Sabine Heimes-Freesemann besteigt eine Parkbank und begrüßt die Schar der Frohsinnigen. Etliche sind ihr aus Kursen bekannt, wie sie sagt – regelrechte Lachprofis.

Einleitend erläutert sie den Weltlachttag, der einen ernsten Hintergrund habe und zeitgleich in mehr als 100 Ländern begangen werde. Es gehe um ein globales Bewusstsein für Freude und Freundschaft. Wer lache, könne nicht streiten. Außerdem sei lachen gesund – drei Minuten dieses angeborenen Ausdrucksverhaltens soll für das Herz-Kreislauf-System so gut wie eine Viertelstunde joggen sein. Auch habe Lachen eine ablenkende und entspannende Wirkung. Wer lache, könne nicht nachdenken, erklärt Heimers-Freesemann. Besonders gut funktioniere es in Gesellschaft. Mancher mag, sagt die Humortrainerin, lachen auf Kommando albern finden, aber das sei es auf gute Weise. Ob das Lachen echt oder künstlich sei, spiele für das Gehirn keine Rolle. Um zunächst grundlos ins Freistil-Lachen zu kommen, beginnt die

Gruppe rhythmisch klatschend verschiedene Laute zu imitieren: „Ha, He, Hi.“ Viele müssen allein über diese Aufgabe lachen, das sorgt für Erheiterung und lockert die Stimmung.

Von irritiert dreinschauenden Spaziergängern lässt sich niemand beirren. Ein vorbeikommendes Pärchen fragt nach den Gründen. „Weltlachttag? Ach nee, das ist nichts für uns“, sagen sie. Derweil probieren sich die Teilnehmer an einem Onkel-Otto-Lachen, tief aus dem Inneren und inklusive Bauch streicheln. Da kommt es zu ersten Lachanfällen und Kontrollverlusten. Und wieder „Hoo, Hoo, HaHaHa.“

Ganz unbemerkt hat Sabine Heimes-Freesemann den eifrig Kichernden eine Yogaatmung untergejubelt. „Bewusstes atmen ist sehr gesund“, erklärt sie. Ebenso, wie das Lachen an sich. „Wenn ich könnte, würde ich allen mindestens drei Lachsälven täglich verordnen“, sagt sie. Obwohl keine Krankheit, ist lachen ansteckend und verbindet.

Darum geht es bei der nächsten Übung: umhergehen, Fremden in die Augen schauen und sie einfach anlachen. Manche sind dabei noch gehemmt, andere brüllen gleich voll heraus. Wenig später ist niemand mehr zu stoppen. Besonders amüsieren die unterschiedlichen Stimmen: schüchternes Kichern, spitze Schreie, hysterisches Gackern, ekstatisches Wiehern, tiefes Röhren oder unkontrolliertes Prusten. „Zwischendurch das atmen nicht vergessen“, mahnt die Komikmentorin.

Im nächsten Schritt lachen sich alle ins Fäustchen und stecken die konservierte Freude in die Tasche. „Wenn dann mal der

kleine Ärger kommt einfach zur Stärkung hervorholen“, rät Heimers-Freesemann.

Zur Halbzeit um Punkt 14 Uhr kommt es zu einem völkerverständigenden Moment. „Von überall wird nun ein kollektives Lachen um die Erde geschickt. Für die, die es gerade besonders gebrauchen können“, meint die Humortrainerin. Mit ausgestreckten Armen, die Welt umarmend, so lachen die Teilnehmer herzlich, ausgiebig und einladend. Sonntagsspaziergänger können nicht anders als verstohlen zu schmunzeln. Zunächst vielleicht über dieses etwas spleenig anmutende Spektakel, schnell jedoch selbst als Teil des Weltlachtages.

Zwei Rentnerinnen machen sich anschließend auf den Weg. „Wir haben genug gelacht“, sagen sie. Mit 80 und 92 Jahren wären sie etwas aus der Puste. Aber die Übungen und Anregungen hätten ihnen gut gefallen. Besonders Onkel Otto, den wollen sie zu Hause wieder ausprobieren. Einige Damen empören sich derweil über das mangelnde Lachengagement der spärlich vertretenen Herren und tauschen Ausreden der ihren aus: „Meiner wollte ja, aber er musste heute noch ganz dringend den Keller ausräumen“, berichtet eine Teilnehmerin.

Wer nicht dabei ist, verpasst ein kurioses Schauspiel, das sich noch eine halbe Stunde mit Polonaise und Gesang fortsetzt. „Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König.“ Demnach ist der Bürgerpark in diesem Moment ein Königreich. Inzwischen macht sich der Wind lustig und prustet ausgelassen durch die Baumwipfel. „Hoo Hoo, Hahaha“, das dürfte noch eine gute Zeit nachhallen.