

# Lachen wie ein dicker Nikolaus

Beim Lachtreffpunkt in den Bregenzer Seeanlagen geht es lustig zu

VON MARLIES MOHR

E-MAIL: marlies.mohr@vn.vol.at

**Bregenz (VN)** Wenn Peter Cubasch sein schallendes „Hihaho“ anstimmt, bleibt bei ernstern Zeitgenossen kein Auge trocken. Gelacht werden darf jeden Samstag beim Musikpavillon in Bregenz.

Es ist kühl und windig und der Regen peitscht durch die Seeanlagen. Trotzdem ist Lachen zu hören. Eine kleine Schar hat sich unter dem Dach des Musikpavillons versammelt und lacht aus Leibeskräften. Angetrieben von Peter Cubasch, der versucht, das Lachyoga auch im Ländle heimisch zu machen.

## Labsal für die Seele

Kleine und Große, Alte und Junge: sie lachen, was das Zeug hält. Ob künstlich oder von Herzen, das Gehirn macht keinen Unterschied. „Hauptsache wir lachen viel“, sagt Cubasch. Mittlerweile ist auch der gesundheitliche Wert des Lachens erwiesen. Es hilft gegen Stress, stärkt das Immunsystem, lindert Schmerzen, regt den Kreislauf an und ist Labsal für die Seele.



Pantomimische Übungen erleichtern ernstern Zeitgenossen den Einstieg ins Lachen.

(Foto: VN/Mohr)

Vielen scheint das Lachen zwar vergangen, aber es lässt sich lernen. Anhand von Pantomime zeigt Peter Cubasch, wie es geht. „Am schönsten ist es, dem anderen in die Augen zu schauen“, erklärt der Psychotherapeut und Atemtrainer.

Wer das nicht schafft, kann auch hinter vorgehaltener Hand lachen. Oder man hält sich den Bauch und lacht wie ein dicker Nikolaus. Selbst über leere Taschen lässt es sich unbekümmert lachen. Es kommt nur auf die Einstellung an.

Den Lachtreffpunkt beim Musikpavillon am See gibt es seit Sommer. Doch er läuft nur zögerlich an. „Passanten fragen zwar, was wir da tun, aber nur wenige trauen sich, mitzumachen“, bedauert Peter Cubasch. Der banale Grund: Vielen ist es peinlich, einfach so zu lachen. Nicht jedoch zwei älteren Damen, die sich nach ein paar Minuten des Zusehens zur Runde gesellen. Sie kostet es keine Überwindung, in das rhythmische Klatschen und Lachen einzustimmen. „Mä tät'n säga, dia spinnan“,

meint eine belustigt und lacht herzlich.

## Das Lachen genießen

Lachen wirkt ansteckend. Eine halbe Stunde pro Tag genügt, um das wieder zu entdecken. „Dabei kommt es nicht darauf an, ob man laut und schön lacht oder aus dem Bauch heraus, sondern dass man sein Lachen genießt“, betont Peter Cubasch. Kinder können das noch. Sie lachen etwa 400-mal am Tag.

 Lachtreffpunkt Jeden Samstag ab 9.30 Uhr beim Musikpavillon in Bregenz, weitere Infos unter [www.lafa.at](http://www.lafa.at)