

# Lach-Bomben am Weltlachttag (-:

Am Sonntag, dem 01. Mai, jährt sich der Weltlachttag bereits zum 18. Mal. Um 14 Uhr wird von zahllosen Zwerchfell-Bewegten ein "Globales Gelächter" um den Erdball geschickt und ehrlich gesagt, ich fände es auch befreiend, ein paar Lach-Bomben hinterher zu werfen. Auf allen Kontinenten finden Events statt und laden zum Lachen für den Weltfrieden ein. Da käme schon einiges an Munition zusammen..

Was soll dieser Weltlachttag eigentlich bringen? Ist es nicht ein bisschen verrückt, angesichts von erdrückenden globalen Problemen wie Hunger, Armut, Krankheit, Terror, Krieg, Offshore-Firmen, die letztere finanzieren, sich hinzustellen, in den Himmel zu lachen und zu meinen, dadurch würde sich was ändern?

Im Kern geht es um drei Dinge: Celebration, öffentliche Aufmerksamkeit und Verbundtheit. Aus dem feierfreudigen Indien stammt die Idee, der Lachclub-Bewegung einen bestimmten Tag des Jahres zu widmen, mit lautem "Ho Ho hahaha" durch die Straßen zu ziehen und jubelnd Transparente hochzuhalten. Warum?

Herzliches Lachen und Freundlichkeit werden zur Seltenheit bei uns und überall, wo der Materialismus Einzug hält, so auch im boomenden Indien. Gefangen in einer Spirale von Wettbewerb und Leistungsdruck, hecheln wir mit hängender Zunge zweifelhaften Zielen hinterher. Zunehmender Individualismus und ein übermächtiges Ego lassen unsere Empathie verkümmern. Wie ferngesteuert scheinen wir uns selbst und damit unseren Zugang zur eigenen Daseinsfreude, der Quelle unserer Glücksfähigkeit, zu verlieren.

Viel zu häufig müssen Alkohol, Drogen oder Tabletten herhalten, um negativen Stress und innere Leere zu kompensieren. Ängste, Aggressivität, Hysterie, Psychosen, Burnout, Depressionen und Suizide nehmen dramatisch zu. Unsere Gesellschaft führt aus Versehen einen Krieg gegen sich selbst und merkt es nicht, weil alle in dem System verfangen sind.

Dort setzt die Lachyoga-Bewegung an, weshalb Lachyogis davon überzeugt sind, dass es sich um ein öffentliches Thema handelt. Es geht um ein sehr ernstes Problem, unter dem unsere Gesellschaft leidet. Wenn uns die Fähigkeit abhanden kommt, aus uns selbst heraus Freude und Glück zu empfinden, fehlt uns die stärkste Ressource für ein aktives, erfülltes, gelingendes Leben und in Konsequenz ein mitfühlendes, friedliches Miteinander. Glückliche Menschen sind das Fundament einer in sich gesunden Gesellschaft.

Lachyogis engagieren sich insbesondere am Weltlachttag dafür, dass in der Öffentlichkeit mehr darüber diskutiert wird. Wir können GLÜCK!

In diesem Sinne allen eine sonnige, heitere Weltlachtags Celebration!

Health, Happiness, Peace