

LACH-YOGA HUMOR IM DIENSTE DER GESUNDHEIT

In Lachclubs amüsieren sich Menschen aller Altersklassen und aus verschiedenen Berufen, um sich und dem eigenen Körper etwas Gutes zu gönnen. Dafür nehmen sie auch weite Wege in Kauf

Geiern ganz ohne Grund



Irmaard (rechts) und Petra Schulten sind mit ganzem Herzen und Körper bei der Sache Fotos: WAZ. Rainer Raffalski

Von Sibylle Raudies

023 66 /10 50 28

s.raudies@waz.de

Vest. Kurz vor 18 Uhr, der Gemeindesaal der St. Marienkirche in Recklinghausen füllt sich langsam. Frauen Männer zwischen 40 und 90 Jahren aus dem ganzen Kreis und umliegenden Städten drapieren ihre Jacken und Mäntel in den Ecken des Raumes, plaudern munter durcheinander. Ein Mann mit lustig-silbrigen Schuhen und schwarzer Fliege fällt ein wenig aus dem Rahmen. Das ist der Chrio, Christof Arnold im bürgerlichen Leben. Er ergreift denn auch das Wort, begrüßt die Gruppe. Die zum Lachen nicht in den Keller geht, sondern sich lieber alle zwei Wochen im Gemeindezentrum trifft. Zum konspirativen Lachen ohne Grund.

Der Lachtherapeut Chrio leitet heute das Treffen des Lachclubs Recklinghausen, sein Kollege und Clubgrün-

der Bert Komesker (siehe unten) ist heute erst aus dem Krankenhaus gekommen. Die Lachgeschwister schicken ihm ein Genesungslachen, mancher hat ihn im Krankenhaus besucht. Lachgeschwister sind füreinander da. Nicht nur beim Lachen. Sie wollen einander gut tun. Astrid dankt den anderen für das Lachen, das sie ihrer sterbenden Mutter geschickt haben. Und das ihr sehr geholfen habe.

Das Treffen des Lachclubs fängt ganz harmlos an, mit Wachklopfen an den Armen, den Händen, den Mundwinkeln. Und mit Anlächeln: „Aber richtig!“ Die Neue im Kreis hat zwar ordnungsgemäß auf asiatische Art die Hände aneinander gelegt und Entgegenkommende milde angelächelt. „Aber in die Augen schauen dabei!“ wird sie ermahnt. Der alte Lach-Yoga-Hase sagt es ihr mit einem breiten Lächeln, versteht sich. Ein erfahrener Lacher hat im Vorfeld angedeutet: „Das ist schon komisch, was wir hier machen. Wenn einer uns von

außen beobachtet, der wundert sich sehr.“ Die Warnung fällt mir wieder ein, als Chrio die „Lachdusche“ in Gang setzt und die Gruppe sich vor Lachen wild schüttelt. Völlig grundlos. Das ist beim Lach-Yoga Konzept, das Lachen ohne Grund, ohne Anlass. Das will gelernt sein, und deshalb gibt einer wie der Lachtherapeut Chrio den Vorlacher.

Humorlos sind die Lach-Yoga-Jünger allerdings keineswegs. Das wird spätestens klar, als Petra (Musial) sich ein Stoffhuhn, das sie aus ihrer Handtasche gekramt hat, auf den Kopf setzt. Die ganze Gruppe geiert, dass es eine Wonne ist, und Petra lacht mit. Auch hier spürt man den herzlichen Umgang miteinander. Sie lachen stets miteinander, nicht übereinander. Und sie können über sich selbst lachen. Eine eher seltene Gabe.

Da Petra nun oh ohnehin schon das Huhn auf dem Kopf hat, üben jetzt alle noch mal das Hühnerlachen (das ein bisschen an den Ententanz erinnert). Nach der Lockerungs-

übung für das gut durchtrainierte Zwerchfell übt die Gruppe noch das argumentierende Lachen (Schimpfbewegungen mit dem Finger, begleitet von breitem Lächeln und verschmitzten Augen) und das bayrische Lachen, das von deftigen Schenkelklopfen begleitet wird.

Ernst (90) kommt dabei ein wenig aus der Puste. Aber nur ein wenig. Lachen erhält jung; das ist für den Hertener gar keine Frage. Seit es den Club gibt, kommt er bei jedem Wetter zu den Treffen mit dem Bus nach Recklinghausen, um mitlachen zu können. Und damit sie es bis zum nächsten Treffen aushalten, cremt sich die Truppe zum Abschluss noch einmal aus einem imaginären Tiegel mit Lachcreme ordentlich ein.



Petar Musial lacht gern:
mit und ohne Huhn auf
dem Kopf



Chrío hat das Lachen richtig
studiert. Er ist Lachtherapeut.



Robert - Im Club nennt man
sich beim Vornamen -
in Aktion



Der Senior der Truppe:
Ernst ist 90. Und strotzt
vor Energie

Hier wird gelacht

Der Lachclub Recklinghausen trifft sich an jedem zweiten Donnerstag von 18 bis 19 Uhr an der Sedanstraße 21 in Recklinghausen, das nächste Mal am 15. Februar. Infos

www.lachclub-recklinghausen.de und ☎ 02361/490 506.53.

Unter der gleichen Telefonnummer gibt es Infos über die Lach-Yoga-Gruppe in **Datteln**, wo montags von 20 bis 21:30 Uhr an der Kirchstraße 29 gelacht wird; nächster Termin 19. Februar. In **Herten** führt die Familienbildungsstätte am 28. Februar ab 19:30 Uhr ins Yoga-Lachen ein, Infos ☎ 02366/35211.

Wie das Bauchhirn Glückhormone freisetzt

Die Wissenschaft hat längst erwiesen, wie gut Lachen - auch solches ohne Anlass – dem Körper tut und wie viele Krankheiten es bekämpfen hilft. Clubgründer Bert Komesker hat es am eigenen Leib erfahren

Vest. Lachen ist gesund: Das ist eine mittlerweile wissenschaftlich fundierte Binsenweisheit. Lachen baut Stress ab, versorgt das Hirn mit mehr Sauerstoff, setzt Glückshormone frei, senkt den Blutdruck, lindert Schmerzen und kann Depressionen entgegen wirken. Um nur einige Vorteile zu nennen.

Bert Komesker (65.) war als junger Mensch tierisch ernst, sagt er von sich selbst. Der mittlerweile pensionierte Steuerfachmann entdeckte die heilende Kraft des Lachens erst am Ende seines Berufslebens.



Bert Komesker Foto: WAZ, JH

Kaum war er pensioniert, fuhr er zum Humorkongress. Längst ist Gelotologie - die Lachwissenschaft - für ihn kein Fremdwort mehr. Als er vor gut drei Jahren den Lachclub Recklinghausen gründete

- auch den Kurs in Datteln leitet übrigens er - hatte er zwar nicht Lachtherapie an der Uni studiert: Doch bei den Treffen arbeitet auch er nach den Methoden des indischen Arztes Dr. Madan Kataria, der Elemente des Hasya-Yoga und der Lachtherapie miteinander verbindet. Das „Bauchhirn“ wird dabei direkt angesprochen, ohne Umweg über das Kopfhirn, das nicht erst einen Witz verstehen muss. Die heilsamen Prozesse werden so im Bauchhirn ausgelöst.

Was Komeskers Club aller-

dings von Dr. Kataria unterleitet, ist der bewusste Verzicht auf Einnahmen. Die Organisation erledigt er selbst, die heute über 40 Club-Mitglieder zahlen einen Euro für die Raummiete je Sitzung: sonst nichts.

Außer natürlich die Kosten von Lach-Reisen wie der nach Schweden im Mai, bei der sechs Lachgeschwister aus der Region mitfahren. Am 6. Mai ist übrigens Weltlachtag. Die Lachgemeinde im Vest trifft sich an dem Tag beim Lach-Event in Münster. **sira**