

Lachclubs

# Hihihi – hahaha – hohoho!

In dieser Gemeinschaft ist gute Laune Programm



Heute schon gelacht? Bert Komesker (re.) kitzelt in Recklinghausen und Datteln den Frohsinn seiner Clubmitglieder heraus.

Fotos: Marco Stepniak

**R**obert lacht. Zwar ist der 67-Jährige ohnehin kein Kind von Traurigkeit - doch wenn er lacht, dann schüttelt sich sein Körper unaufhörlich. Die gute Laune ist organisiert: Zweimal im Monat trifft sich Robert in Recklinghausen mit rund 30 Gleichgesinnten, um in einem „Lachclub“ eine Stunde lang wie

ein Wilder loszuprusten, dabei zu entspannen und Lebensfreude zu tanken. Alles auf Kommando. Also ohne, dass jemand einen Witz erzählt hätte... Kurios.

Ein Lachclub? „Ganz ehrlich“, sagt Robert, „als ich das erste Mal davon hörte, habe ich es auch für Spinnerei gehalten.“ Und doch entschloss er sich vor

über vier Jahren, diesem Verein beizutreten, in dem sich Unsinn und Tiefsinn unentwirrbar ineinander verknoten. „Und ich habe es zu keiner Sekunde bereut“, meint er strahlend. „Nirgendwo sonst kann ich so vergnügt relaxen.“ Der Erfolg von Lach-Yoga ist enorm: Weltweit gibt es über 5000 solcher Clubs, allein in

Deutschland sind es knapp 70. In Recklinghausen kommen die Lachbrüder und -schwestern zumeist älteren Semesters (zwischen 50 und über 80 Jahren) unter der Leitung von Bert Komesker zusammen. Man kennt sich schon lange, man mag sich - und beginnt im Kreis mit Lockerungsübungen. „All unsere Ängste, unsere Sorgen und den ganzen Stress werfen wir einfach in den imaginären Mülleimer“, schwört Komesker die Gruppe ein. Dann geht's los: „Ho, ho, ha, ha!“ schallt es durch den Saal, während alle durcheinander tanzen. „Dabei immer dem Anderen in die Augen schauen“, mahnt Komesker und sagt Atemübungen an: mähen wie eine Ziege, knattern wie ein Rasenmäher, dampfen wie eine Lok.

Eine beliebte Lachübung ist die Modenschau: In Zweierpärchen schreiten alle grazil über einen imaginären Laufsteg. Hand in Hand verwandeln Gerda und Alfred, Grete und Robert sowie Eva und Bert den Saal unter dem Jubel der Anderen für ein paar Augenblicke in eine Haute-Couture-Bühne.

Doch Fröhlichkeit kann auch anstrengend sein: Nach einer

halben Stunde ist Robert aus der Puste, dabei kommt jetzt



Hände hoch – das ist zum Schießen: Bewegung und Atemübungen gehören zum „Lachtraining“.

noch die lustige Pinguin Übung: „Da siehst du, was ich meine“, sagt er. „Zuerst denkt man, hier sind lauter Deppe unterwegs, die durch de Raum watscheln. Aber es macht einfach Spaß.“ Dabei steckt hinter all der Trubel natürlich ein durchaus ernstes Anliegen. „Lach-Yoga geht zurück auf den indische Arzt Madan Kataria“, merkt Bert Komesker an. „In einer Gruppe

das Wohlbefinden zu stärken, senkt den Blutdruck, baut Stress ab und schützt gar vor Depressionen.“

Er selbst ließ sich bei einer Seminar in Frankfurt von der indischen Meister in die Geheimnisse einweihen. „Bewusstes Lachen setzt Glückshormone frei und lehrt Körper und Seele, mit mehr Leichtigkeit zu leben“, erklärt er. Daher ist es kein dummer Spruch, wenn er der Gruppe am End eine Weisheit mit auf den Weg gibt, die für Außenstehend fast befremdlich klingt: „Wir stellen uns hin und sagen: Ich bin der glücklichste Mensch auf der Welt! Ja, ich lebe gern!

Obwohl neue Mitglieder jederzeit willkommen sind, ist die Recklinghäuser Lachtruppe längst ein verschworener Zirkel: Einmal im Jahr besuchen sie sogar Gleichgesinnte in an deren Ländern. Eine Stund entspannen, Freude um Freunde finden - und das alle für einen Euro pro Treff: Das ist kein Witz, sondern eine richtig gute Idee.

Sven Westernströer □

## Hier wird abgelacht

- Lachclub Datteln: 14-tägig mo. (nächster Termin: 14.1.), 20 Uhr, Bildungsstätte, Kirchstr. 29, Bert Komesker, ☎ 02361 / 49 05 06 53, [www.lachclub-recklinghausen.de/datteln.html](http://www.lachclub-recklinghausen.de/datteln.html)
- Lachclub Dinslaken: Treff mo, 18.15 Uhr, Waldorfschule an der Eppingstr., Kontakt: Leo Müller, ☎ 02064 / 42 86 36, [www.medicus-mueller.de](http://www.medicus-mueller.de)
- Lachclub Dortmund: Treff so., 16 Uhr, im Kneipp-Verein, Leuthardstr. 10. Kontakt: Hannelo-

re Falck-Striepe, ☎ 0231 / 45 36 47, [www.lachtraube.de](http://www.lachtraube.de)

- Lachclub Duisburg: einmal im Monat do., 18.30 Uhr, Paul-Berger-Hütte, Futterstr. 6, Kontakt: Veronika Kochann, ☎ 0201 / 722 12 78.
- Lachclub Essen: mi., 18 Uhr, Unperfekthaus, Friedrich-Ebert-Str. 18; alle 14 Tage di., 18.30 Uhr, Mütterzentrum, Rübezahlstr. 33, Kontakt: Jürgen Kalweit, ☎ 0201 / 749 37 29, [www.juergen-kalweit.de](http://www.juergen-kalweit.de)
- Lachclub Gelsenkirchen: mittwochs in ungeraden Wochen (ab Feb.), 15.30 & 17 Uhr, Marien-Hospital Buer, Dorstener Str. 2, Kontakt Brigitta Moh, ☎ 02361 / 828 08.
- Lachclub Oberhausen: alle 14 Tage di., 18.30 Uhr, Erwachsenen-Bildungswerk, Marktstr. 154, Kontakt: Christof Arnold, ☎ 0201 / 875 82 09.
- Lachclub Recklinghausen: 14-tägig do. (17. 1), 18 Uhr, Marien-Gemeinde, Sedanstr. 21, Komesker, ☎ 02361/ 49 05 06 53, [www.lachclub-recklinghausen.de](http://www.lachclub-recklinghausen.de)

Mehr unter: [www.lachclub.info](http://www.lachclub.info)