

# Lachen bis der Arzt kommt

Lachclub Recklinghausen legt eine Pause vom Ernst des Lebens ein



Bei jeder Yogaübung steht Lachen auf dem Programm des Recklinghäuser Clubs. Die Mitglieder sind von der positiven Wirkung des Lachens überzeugt.

**Dass sie nicht immer für voll genommen werden und viele sich über sie lustig machen, ist den Mitgliedern des Recklinghäuser Lachclubs gänzlich egal. Denn ihnen bringt das Lachyoga Entspannung, Zufriedenheit und jede Menge Freude.**

Die Mitglieder des Clubs sind von der positiven Wirkung des Lachyogas überzeugt. Alle 14 Tage treffen sie sich, um unter der Leitung des Vorsitzenden Bert Komesker Yoga-Übungen zu praktizieren. Dabei findet unter den Mitgliedern fast immer Augenkon-

takt statt. „Dadurch dass wir uns angucken, müssen wir automatisch lachen. Denn Lachen in der Gruppe ist ja bekanntlich ansteckend“, erklärt Bert Komesker. Gelacht wird in Recklinghausen nach der Methode von Dr. Madan Kataria, einem Arzt aus Indien. Er erfand das Lachyoga 1995 in Indien. Mittlerweile gibt es rund 5.000 Lachclubs weltweit, 100 davon alleine in Deutschland.

Vom Lachyoga profitiert hat bislang vor allem Bert Komesker, denn sein Leben war bis vor ein paar Jahren alles andere als fröhlich. Als Steuerbeamter hatte er in sei-

nem Beruf im wahrsten Sinne des Wortes nicht viel zu lachen. „Ich war zu diesem Zeitpunkt ein sehr ernster, strikter Mensch und total verschlossen“, berichtet der Vorsitzende. Durch Zufall nahm er vor Jahren an einem Lachyogaseminar in der Humorkirche in Osnabrück teil. „Damals hörte ich die Leute schon vor der Kirche lachen. Ich dachte damals, so etwas machst du nie“, berichtet Bert Komesker. Doch schon nach wenigen Minuten fand er gefallen an den Übungen und der guten Stimmung unter den Teilnehmern. Von diesem Tag an verging kaum eine Woche ohne Lachyoga und 2003 gründete er den ersten Lachclub Recklinghausens. Vor zwei Jahren übernahm er dann auch noch die Leitung des Clubs in Datteln.

Doch was ist das besondere an dieser ungewöhnlichen Art des Sports? Bert Komesker: „Es gibt mir eine unglaubliche Lebensfreude und lässt mich den Alltag positiver erleben.“

VR

Weitere Informationen zum Lachclub Recklinghausen gibt es unter der Telefonnummer: 02361 / 49050653 bei Bert Komesker



Die Lachyoga-Übungen werden fast immer mit Augenkontakt durchgeführt.

Fotos: mediaport