

Manfred Eberhardt beim Lachclub Recklinghausen

Recklinghäuser Zeitung vom 12. Okt. 2007



Lachen überwindet Grenzen ...

Zu einem „Sonderlachen“ lädt der Lachclub Recklinghausen am Mittwoch, 24. Oktober, ein. An diesem Tag wird der schwedische Lachclubleiter Manfred Eberhardt (r.) in Recklinghausen zu Gast sein. Die Lachbewegung ist weltweit und seit Jahren bestehen freundschaftliche Kontakte auch nach Schweden. Manfred Eberhardt konnte zuletzt im Mai dieses Jahres 16 Mitglieder deutscher Lachclubs, davon sechs aus dem hiesigen Raum, für eine Woche in Schweden willkommen heißen. Das nächste planmäßige Treffen des Lachclubs findet statt am 25. Oktober um 18 Uhr im Pfarrheim St. Marien, Sedanstraße 21.

Lauthals lachen ohne Grund

Ein Club erhebt das Albernsein zur Pflicht / Positive Einstellung im Alltag

VON ALEXANDER SPIESS

SÜD. Früher war Bert Komesker „ein ganz ernsthafter Typ“. Das mag an seinem Beruf gelegen haben: Steuerprüfer. Heute trägt der 66-Jährige keinen Anzug mehr, sondern ein gelbes T-Shirt mit aufgedrucktem Vornamen. Über sein altes Ich sagt er: „Ich hatte ziemlich die Schnauze voll.“

Inzwischen kann Bert Komesker über seine Probleme von damals lachen. Lachen ist zu seinem Lebensinhalt geworden. Allein zu Hause, auf der Straße oder mit Gleichgesinnten - im Lachclub Recklinghausen.

Das Pfarrheim St. Marien am Donnerstagabend: Heute trifft sich der Club zu einem „Sonderlachen“. Aus gegebenem Anlass: Besuch aus Schweden hat sich angesagt. Lachtrainer Manfred Eberhardt tourt durch Deutschland, seine alte Heimat. 25 Lachclub-Mitglieder im zumeist fortgeschrittenen Alter sitzen im Halbkreis auf Stühlen. Den Gast begrüßen sie laut klatschend und im Chor rufend auf ihre ganz spezielle Art: „Hoho, hahaha, hoho, hahaha!“ Manfred Eberhardt tänzelt über die Fliesen des Pfarrheims, klatscht im Rhythmus mit. „Wir lachen viel zu wenig in unserem Leben“, sagt der 72 Jahre

Rezept gegen Depressionen

alte Sohn eines Stuttgarters und einer Schwedin. „Außerdem atmen die meisten Menschen falsch. Bei denen bleibt dann zu viel schlechte Luft in der Lunge.“



Exotische Annäherung: Beim Löwenlachen fahren die Teilnehmer Krallen und Zungen aus. Manfred Eberhard und Gerda-Marie Strassmann (oben) schwören auf die Lachtherapie im Pfarrheim St. Marien ebenso wie Bert Komesker und Heidi Scheer (unten).
-FOTOS: SPIESS

Genug der Theorie und Formalitäten. Das Sonderlachen beginnt. Zur Einstimmung legt Lachclub-Gründer Bert Komesker Country-Musik auf. Jetzt tanzen alle klatschend und mit wiegenden Schritten kreuz und

quer durch den Pfarrsaal. Nach wenigen Minuten stoppt die Musik, die Lachgesellschaft stellt sich im

Kreis auf. Jeder klopft sich selbst auf Arme und Schultern. Das soll Verspannungen lösen, erklärt der Leiter. Stress und Ängste landen im virtuellen Mülleimer. Derart seelisch gereinigt, gehen die Lachschüler zum Begrüßungslachen über. Blickkontakt ist dabei wichtig. Hände schütteln, sein Gegenüber umarmen und dabei nie das schallende Lachen vergessen.

„Anfangs“, sagt Bert Komesker, „ist das Lachen künstlich. Aber schon nach kurzer Zeit wirkt es absolut befreiend.“ 30 bis 40 verschiedene Übungen aus dem Bereich des Lachyoga praktiziert der Recklinghäuser Club. Das Hühnerlachen ist eine davon. Laut gackernd hüpfen die Teilnehmer im Ententanz durch den Saal.

Bei der nächsten Übung verwandelt sich die Menge in ein Heer von Schneefräsen, die kreischend ihre Bahnen ziehen. Auch Suggestionen gehören zum Programm: Sätze wie „Ich lebe gern“ oder „Ich bin der gesundeste Mensch der Welt“ ruft die Gruppe Richtung Saaldecke.

Manfred Eberhardt hat aus Schweden noch ein paar neue Übungen mitgebracht. Etwa das "Elch-Lachen".

Zur Feier des Tages erhält der Schwede mit den deutschen Wurzeln die Ehrenmitgliedschaft im Lachclub Recklinghausen.

Dazu stellt er sich in die Mitte des Saals. Die Gruppe umringt ihn und ruft in Sprechchören seinen Namen: „Manfred! Manfred! Manfred!“

Albernsein gehört zum Konzept des Lachclubs. „Wir können uns bei kleinen Kindern etwas abgucken. Die lachen auch ohne Grund“, sagt Bert

Komesker. Lachen ohne Grund? Nur um des Lachenswillen? Für den Lachclub gehört das zur Lebensphilosophie. Bert Komesker: „Lachen steigert die Motivation und die Leistungsfähigkeit. Es ist ein soziales Schmiermittel.“

Selbst Depressionen und chronische Krankheiten soll mit Lachen beizukommen sein. Heidi Scheer besucht seit anderthalb Jahren die Übungsstunden des Lachclubs. „Seitdem“, sagt sie, „gehe ich viel offener auf Menschen zu. Meine Muskulatur ist auch viel lockerer geworden.“

Soziales Schmiermittel

Für Gerda-Marie Straßmann bedeuten die Treffen des Lachclubs „eine Stunde Glück“. Die Physiotherapeutin beschreibt die Übungsstunden als Aktiv-Meditation. Den Alltag sieht die Mutter heute weniger verbissen. „Man braucht drei Sitzungen, um das Loslassen zu lernen“, meint Gerda-Marie Straßmann. Erst dann stelle sich das Glücksgefühl ein.

Auf Neulinge wirke das skurrile Treiben oft irritierend. „Ich dachte am Anfang auch, die haben sie doch nicht alle.“ Ihren Mann konnte Gerda-Marie Straßmann noch nicht dazu überreden, an den Treffen des Lachclubs teilzunehmen. „Der“, sagt sie, „ist noch zu sehr Realist.“

Mittlerweile hat es sich im Pfarrheim ausgelacht. Mit geschlossenen Augen stehen Männer und Frauen im Kreis und fassen sich an die Hände. Ein langgezogenes „Oooommm“ lässt die Luft im Saal vibrieren. Meditativ geht das Treffen zu Ende. Die Teilnehmer verlassen den Saal. Mit einem Lächeln im Gesicht.



Wurzeln liegen im Yoga

Der Lachclub Recklinghausen besteht seit vier Jahren. Er zählt 36 Mitglieder.

- ◆ Übungsstunden sind alle zwei Wochen donnerstags um 18 Uhr im Pfarrheim St. Marien an der Sedanstraße. Nächster Termin: 8. November. Der Club ist kein eingetragener Verein. Wer an einem Lachen teilnimmt, zahlt einen Euro für die Nutzung des Saals. Kontakt unter ☎ 49 05 06 53.
- ◆ Lachtrainer Bert Komesker beruft sich auf die Lach - Yoga-Lehre des indischen Arztes Dr. Madan Kataria, der 1995 den ersten Lach-Club gründete. Sein Credo: Lachen fördert die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr aller Organe und baut Stress, Hemmungen und Angst ab.
- ◆ Zentrum des deutschen Lach-Yoga ist Wiesbaden. Hier können sich in Interessierte zum Lachtrainer ausbilden lassen.

ZAHL DES TAGES

15 Mal lacht ein erwachsener Mensch durchschnittlich pro Tag. Kinder hingegen lachen rund 400 Mal täglich. An ihnen wollen sich die Mitglieder des Lachclubs ein Vorbild nehmen.