

Bloß keine Hemmungen

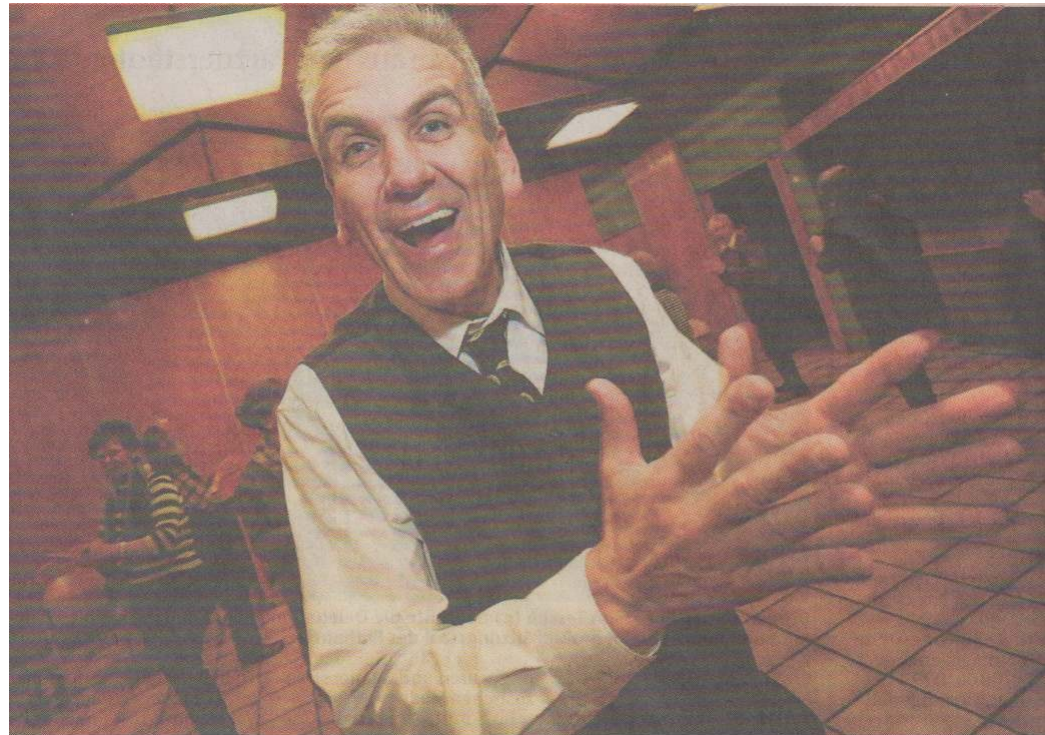
Der neue Vorsitzende des Lachclubs heißt Christof Arnold

VON ULRIKE GEBUREK

SÜD. Lachen ist gesund. Lachen macht glücklich; Lachen tut gut. Das weiß Christof Arnold ganz genau. Doch was ist, wenn einem die Witze ausgehen oder der eigene Humor (Arnolds ist ziemlich schwarz) nicht so gut ankommt? „Dann ist der Lach-Club die optimale Lösung“, verrät der große Mann mit den kurzen, grauen Haaren. In diesem Club lachen die Männer und Frauen nämlich ohne Witze, frei und aus vollem Herzen. Und ihr neuer Vorsitzender heißt Christof Arnold.

„Ho, ho, ha, ha, ha.“ Die Club-Mitglieder sitzen im Gemeindehaus von St. Marien und lachen sich warm. Und sie scheinen sich köstlich zu amüsieren. Die einen laut, die anderen leise, die einen kichern, die anderen grölen. „Es gibt verschiedene Lachtypen, viele machen Hihi, aber unserer Region ist das Ha-ha verstärkt“, berichtet der neue Chef. Entspannt steht er im Anzug und mit Happy-Smile-Krawatte vor der fröhlichen Gruppe. Anfang des Jahres übernahm er den Vorsitz, nachdem Bert Komesker aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten musste.

„Ho, ho, ha, ha, ha.“ Bis zur 40 Männer und Frauen gönnen sich an der Sedanstraße die Pause vom Ernst des Lebens. Lach-Yoga macht's möglich. „Allerdings“, gesteht Arnold, „ist es zu Beginn schwer, sich darauf ein lassen.“



Lachen ohne Witz: Christof Arnold ist der neue Vorsitzende des Recklinghäuser Lachclubs.

-FOTO: GUTZEIT

Auf Kommando lachen? Peinlich berührt schauen Anfänger erst einmal zur Seite, Zögerlich machen sie dann aber doch mit. Kneifen gilt nicht, schließlich, sind sie den Weg nach Süd angetreten, weil sie von der positiven Wirkung der Lach-Droge gehört haben: innere Ruhe und Gelassenheit, eine bessere Durchblutung und Sauerstoffzufuhr, ein stärkeres Immunsystem, um nur einige Dinge zu nennen.

„Ho, ho, ha, ha, ha“. Dann beginnen die Lachübungen. Da ist das innige Begrüßungslächeln, dort das aggressive Löwenlachen, hier das stumme Lachen oder etwa das feine Grillenlächeln. „Ich

will nur etwas Freude ins Leben bringen“, sagt der Vorsitzende, der im Alltag als kaufmännischer Angestellter unterwegs ist, aber ebenso als Heilpraktiker und sogar als Clown auf der Straße. Von jeher ist es Arnolds größte Freude, den Menschen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern.

„Ho, ho, ha, ha, ha“. Arnold leitet die Gruppe nun zu bewusstem Atem an. Sie soll ein Gespür für ihren Körper bekommen und auf gute Laune umschalten, die Probleme „kleinlachen“.

**Mundwinkel
nach oben**

Arnold gelingt das spielend. Der 57-Jährige startet schon morgens mit einem Lachen in den Tag. Allerdings kann er sich noch gut an seine Zeit als Skeptiker erinnern. Bis er auf die Philosophie der Motivationstrainerin Felicitas Birkenbihl stieß. Die Kurzversion: Sind die Mundwinkel oben, steigt die Stimmung. Zu-nächst hielt Arnold das für ausgemachten Humbug. Doch als er eines Tages vor 25 Jahren besonders schlecht gelaunt war, nahm er im Badezimmer spontan den Kajalstift seiner Freundin, steckte ihn sich zwischen die Zähne und biss eine Minuten lang zu. „Ich war eigentlich total stinkig und dachte, dies sei der ideale Zeitpunkt, um das Gelesene zu widerlegen.“ Aber: dumm gelaufen. Die Technik wirkte. Arnold ging es anschließend tatsächlich besser.

„Ho, ho,, ha, ha, ha.“ Die Männer und Frauen, die auch aus Herne oder Dortmund, Datteln oder Waltrop stammen, sind beim wohlwollenden Anerkennungslächeln angekommen. Christof Arnold strahlt ebenfalls übers ganze Gesicht, klopf Schultern, schüttelt Hände. Es dauerte zwar noch einige Jahre, bis er nach seinem einschneidenden Erlebnis mit dem Kajal-Stift auf das Lach-Yoga des indischen Arztes Dr. Maden Kataria stieß und 2004 schließlich in Recklinghausen landete, doch hier genießt er sein Hobby ganz offensichtlich in vollen Zügen. „Ho, ho, ha, ha, ha.“

Samstags-

**Story
28**

Heute: "Lachen ist die
beste Medizin"

Recklinghäuser Zeitung vom 28. Febr. 2015

INFO

Humor spielt keine Rolle

- Lachyoga ist eine Form des Yogas, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Der Mensch kommt über die motorische Ebene zum Lachen. Die Übungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen.
- Weltweit verbreitet wurde das Lachyoga von Maden Kataria, einem indischen Arzt und Yogalehrer aus Mumbai. Er verband Yogatechniken mit Lachübungen und entwickelte daraus eine Methode, die Menschen zum Lachen bringen soll. Katarias Theorie nach ist die Wirkung des Lachens unabhängig vom Grund des Lachens. Es sei daher nicht nötig, Humor zu haben.
- Den Recklinghäuser Lachclub gibt es seit fast zwölf Jahren. Gegründet von Bert Kommesker: 27. Mai 2003. Vom ersten Lachen bis zum runden Geburtstag kamen 5.753 Personen zu 252 Treffen.
- Die bis zu 40 Mitglieder treffen sich donnerstags, 14-tägig, 18 bis 19 Uhr, im Pfarrheim St. Marien, Sedanstraße 21. Das nächste Treffen: 5. März. Neue sind willkommen.

www.lachclub-recklinghausen.de