

Reportage

Aus vollem Herzen

Lachen hält gesund - will aber gelernt sein. Nicht jeder ist ein natürlicher Lacher. In Kursen kann man erfahren, wie sehr Lachen entspannt und glücklich macht. Alles zum Thema Lachyoga in Recklinghausen, Herten und Münster - und zu welchen Prominenten diese lachenden Münder gehören (vgl. vorletzte Seite):



LACH

NUMMER



„Lachen ist das Gold der Seele“ heißt es und der Spaß ist dabei auch völlig „kichersteuerfrei“ ... **Angela Lamza** (Text) und **Thomas Nowaczyk** (Fotos) haben sich bei einem ganz besonderen Yoga-Kurs unter Anleitung von Bert Komesker in Recklinghausen-Süd gekringelt vor lauter Lachen.

RECKLINGHAUSEN. Immer donnerstags um 18 Uhr an der Sedanstraße 21 in Recklinghausen-Süd ist Heinrich Jung dabei. Der gelernte Huf- und Wagenschmied aus Sunderwich, nach eigenen Angaben „Baujahr `21“, genießt das Zusammensein mit anderen Menschen: „Da gibt es schon mal Küsschen, Küsschen, auch von der temperamentvollen blonden Petra“, schmunzelt der 88-Jährige.

„Wenn ich lache und fröhlich bin, dann spüre ich eine wohlthuende Durchblutung im rechten Bein. Und so ein bisschen quasseln, das tut auch mal gut.“

„Ausgelassen sein, aus vollem Herzen lachen und sich dabei ausgeglichen fühlen.“ Das ist es, was Bert Komesker mit seinem Engagement anstrebt. „Gott gab dir dein Gesicht. Lachen musst du selber“, zitiert der hochgewachsene Moderator des Lachclubs Recklinghausen. Er breitet seine Arme weit aus, führt sie wieder zusammen, legt sie über Kreuz und ruft den Um-

stehenden zu: „Und jetzt auuus-aaatmen!“

Eine Lachyoga-Stunde ist angesagt. „Ho, Ho, Ha, Ha, Ha!“ rufen alle im Chor und schreiten Hände klatschend im Kreis herum. Mal werden die Wangen prall aufgeblasen, dann wird die Luft mit einem Stoß heraus geprustet. Mal verwandeln sich die Umherschreitenden mit Ächzen und Stöhnen in veritable Dampflocks. Und schließlich traben sie herum wie wilde Pferde auf der Weide.

Vorgetäushtes Lachen hilft auch

„Das Hengstwiehern kommt jetzt aus tiefstem Herzen“, sagt Komesker und fordert sogleich zum Ziegenmeckern, Hühnerlachen und Löwengebrüll auf. „Und jetzt an den Ohrläppchen ziehen!“ ruft der Moderator. Bis alle wieder aus vollem Herzen schmettern: „Ho, Ho, Ha, Ha, Ha!“

„Mit Atem-, Dehn- und Streckübungen werden beim Lach-Yoga Körper, Geist und Seele in einen Zustand gebracht, in

dem sich das Lachen verselbstständigt“, erläutert Komesker, der seine Anhänger nach dem Motto „Lachen ist das Gold der Seele“ aufmuntert und zielstrebig zur Heiterkeit animiert. Die „Ho, Ho, Ha, Ha, Ha!“-Übungen werden immer wieder durch Atemübungen, wie man sie aus dem Yoga kennt, unterbrochen.

„Ein von Herzen kommendes Lächeln kostet nichts. Es kann nur verschenkt werden“, ruft der „Vorturner“ in die Runde. „Und noch immer ist das Lachen „kichersteuerfrei!“ Das Ziel des Gruppenleiters: Seine Mitstreiter sollen das Abschalten lernen. Seine vom Alltagsstress geplagten Zeitgenossen sollen den Kopf frei bekommen und Gefühle zulassen.

Komesker: „Das vorgetäuschte Lachen löst nach kurzer Zeit im Gehirn die gleichen Impulse aus wie die echten Lachsalven. Nach einigen Minuten beginnt das Gehirn auf die Körpersignale zu reagieren und schüttet Glückshormone aus. Probieren Sie das noch mal! Man fühlt sich mit einem Mal wesentlich leichter.“ Durch den festen Au-

genkontakt wirkt das Lachen tatsächlich ansteckend und steigert sich an diesem Abend in dieser Gruppe ins Unermessliche. Wir alle wissen seit Kinderzeiten: Man kann albern sein, bis das Zwerchfell schmerzt. Und danach kommen die Erleichterung und das wohlige, entspannte Gefühl.

Lachen, das betonen die Lach-Yoga-Jünger immer wieder, ist die beste Medizin. Es ist kostenlos und ohne Nebenwirkungen. Den Probanden geht es um eine „neue Sicht der Dinge“, mit der sich der Alltag freundlicher gestalten lässt. Wer den Lachclub aufsucht, zahlt einen Euro. „Wir sind in keiner Weise profitorientiert. Wir machen auch keine Werbung. Das Geld ist lediglich für die Raumnutzung gedacht. Wer kommen möchte, kommt. Es gibt keine Verträge und keine Verpflichtungen.“ Bert Komeskers Einsatz ist ehrenamtlich.

„Die sind hier doch alle bekloppt ...“

Ralf Merz (68) aus Marl be-

sucht den Recklinghäuser Lachclub im Pfarrheim St. Marien seit drei Jahren regelmäßig. „Es macht wirklich Freude“, betont er, wenngleich er eingestehen muss: „Wenn man das erste Mal dabei ist, denkt man schon mal, die sind hier doch alle bekloppt. Doch dann ist man plötzlich mitten drin, wirft seine Hemmungen ab und macht mit. Und das tut wirklich gut.“

Ursula Schütze ist mit ihren 91 Jahren die älteste Teilnehmerin, Renate und Ortwin Thors gehören zu den Gründungsmitgliedern des Lachclubs. Sie sind sehr angetan von dem achtsamen Miteinander in der Gruppe. „Unsere Erika“, berichten sie, „die hat ihren Blutdruck wieder in Ordnung. Die braucht keine Medikamente mehr, seitdem sie lacht.“ In der Gruppe sei so viel Harmonie. „Wir kommen wirklich gern, hier hat man Respekt voreinander“, sind sie sich einig. Die Lachabende klingen fast immer bei einem Gläschen Saft, Bier oder Wein in einer Gaststätte aus.

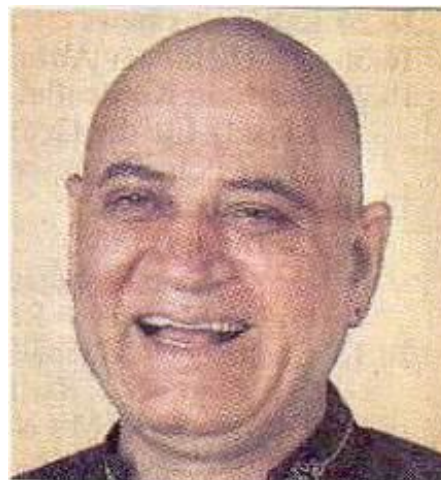
Bert Komesker, heute 68 Jahre alt, ging mit 58 Jahren in den Ruhestand. Er war Steuerfahnder von Beruf. Sein Alltag war nicht gerade stressfrei. Durch eine Freundin hörte er von der heilsamen Wirkung des Lachens. Er ließ sich ein auf diese Gesundheitsbewegung, las viel, besuchte Seminare und lernte immer wieder dazu. Seit acht Jahren betreibt er diesen „Sport“.

„Macht einfach mit, schaut euch in die Augen, das ist ganz wichtig“, ruft er in die Runde. Gelacht werden darf unter seiner Anleitung auch in Marl, Herten, Castrop-Rauxel und Datteln. Für ihn ist diese Aufgabe Erfüllung. Und wenn er an die vielen einsamen Menschen denkt, die zu Hause sitzen und traurig sind, dann kann er sie nur zum Lachen ermutigen. Doch auch Bert Komesker weiß: „Der Mensch muss erst einen enormen Leidensdruck haben, um etwas zu ändern.“

www.lachclub-recklinghausen.de

Kongress für den Weltfrieden

Die Idee stammt aus der Lach-Yoga-Weltbewegung (Lachen ohne Grund), die weltweit in über 6.000 Lachclubs organisiert ist: Am 2. Mai 2010 um 14 Uhr wird in Horn-Bad Meinberg im Naturpark Teutoburger Wald aus vielen Kehlen gemeinsam gelacht: Die Feier des Weltlachtages hat



**Lachclub-Erfinder:
Dr. Madan Kataria**

das Ziel, ein globales Bewusstsein der Brüderlichkeit und Freundschaft durch das

Lachen zu erreichen.

Das erste Mal trafen sich im Jahr 1998 12.000 Lachclub-Mitglieder in Bombay. Gründer der gesundheitsfördernden Bewegung ist der Inder Dr. Madan Kataria.

Das erste Treffen außerhalb Europas fand zur Jahrtausendwende in Kopenhagen statt. Mehr als 10.000 lachende Menschen verschafften sich Zugang ins Guinness-Buch der Rekorde.

Vom 30. April bis 2. Mai 2010 werden sich Anhänger von Lachclubs aus ganz Deutschland, aus Österreich und der Schweiz auf dem ersten deutschen Lach-Yoga-Kongress treffen und ihre Arbeit im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg vorstellen. Initiatorin des Kongresses mit dem Titel „Lachen, Leben, Lieben“ ist Gabriela Lepelt-Remmel, Gründerin des Lachclubs in Hamburg.

www.yogilachen.de
info@yogilachen.de



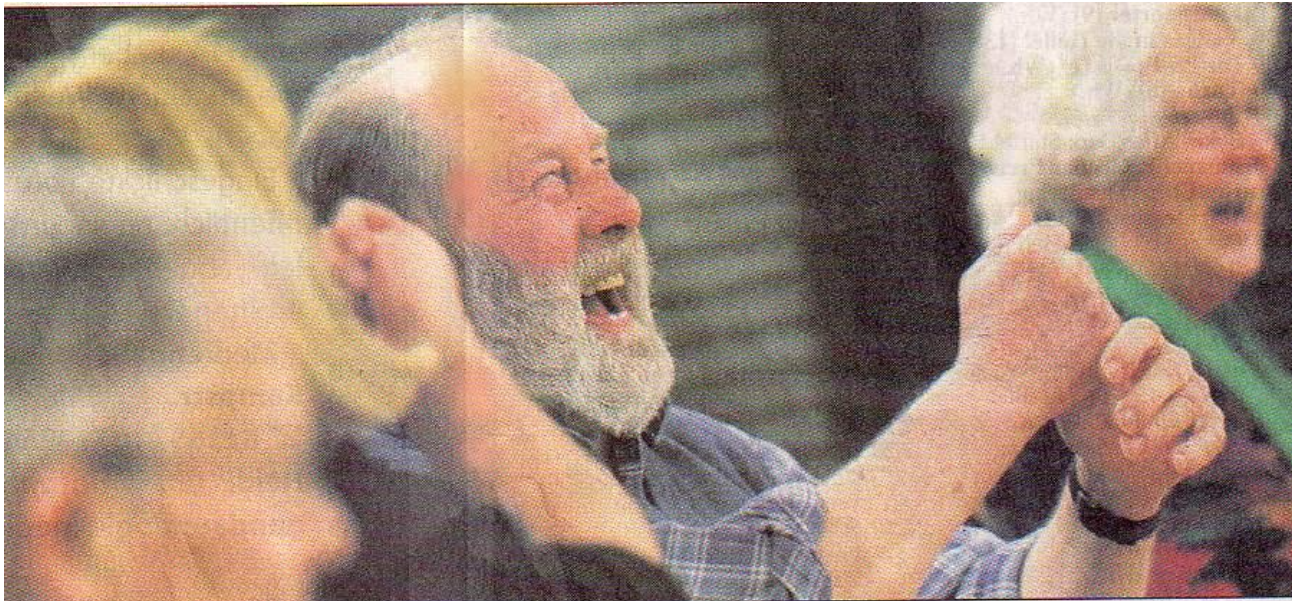
**Uuund hoch die Arme,
uuund durchatmen!**



**Gleich gibt es ein Küsschen von der
blonden Petra.**



**„Ho, Ho, Ha, Ha, Ha!“ rufen alle im Chor.
Atemübungen gehören auch dazu.**



**Lebensfreude pur! Beim Lachyoga kann jeder lernen, wie sich das Le-
ben (noch mehr) genießen lässt. Wer noch keine gute Laune hat - auf
dem Heimweg strahl bestimmt jeder.**

Welcher Prominente lacht ...

1. Jürgen Rüttgers
2. Gerhard Schröder
3. Anna Netrebko
4. Hannes Jaenicke
5. Nico Rosberg
6. Horst Köhler
7. Sebastian Vettel
8. Stefan Raab
9. Heidi Klum
10. Guido Westerwelle
11. Michael Schumacher
12. Maria Riesch
13. Günther Jauch
14. Stevie Wonder
15. Jennifer Lopez

Lachen im Internet:

[zurück zur
Hauptseite](#) 

INFO Lachclub Recklinghausen
Bert Komesker
☎ 02361 / 49 05 06 53
@ lach.mit@lachclub-recklinghausen.de
www.lachclub-recklinghausen.de

INFO Lach-Yoga– und Humor-Therapeutin
Gabriele Ikinge-Büse
Leipziger Straße 11d
45699 Herten
☎ 02366 / 939440
Fax 02366 / 939466
@ mail@lach-effekt.de
www.lach-effekt.de