

„Wir wollen wieder albern sein“

Lachclub bereitet sich auf den Weltlachtag am 6. Mai vor / Organisierter Frohsinn als Therapie

VON ALEXANDER. SPIESS

SÜD. Hoho-hahaha. Der Schlachtruf der guten Laune dröhnt durch das Pfarrheim St. Marien. Ein 30-stimmiger Chor tänzelt dazu kreuz und quer über die braunen Fliesen des Saals. Männer und Frauen klatschen im Takt der Hohns und Hohns feste in die Hände. Es ist mal wieder Lachclub-Zeit an der Sedanstraße. Alle 14 Tage treffen sich hier die Anhänger des Lachyoga. Einen Witz hat niemand erzählt. Es ist auch niemand gestolpert und hingefallen. Und doch: Wer die Augen schließt, könnte meinen, Dieter Nuhr, Atze Schröder und Mario Barth stünden gemeinsam, auf der Bühne, so prustet und lacht die Gruppe. Ist das nicht albern?

Berthold Komesker (kl. Foto)



Kollektives Lachen: Alle zwei Wochen verwandelt sich das Pfarrheim St. Marien in einen Tempel des Frohsinns. Christof Arnold (vorne) ist einer der Lachtrainer des Vereins. FOTOS: SPIESS



hat mit dieser Frage kein Problem. „Wir wollen wieder albern sein“, sagt der Mann, der den

Recklinghäuser Lachclub vor neun Jahren gegründet hat. „Das ist doch ein geiles Gefühl, das man uns als Kind aber sorgfältig ausgetrieben hat.“

Berthold Komesker ist 70 Jahre alt. Die einzigen Falten in seinem Gesicht sind solche vom Lachen. Doch das war nicht immer so. In seinem Job als Steuerprüfer hatte Komesker wenig zu lachen. „Ich war so ein ernster Bock“, sagt er. Im Pfarrheim St. Marien wirkt der schlanke Mann gelöst, gänzlich befreit von den Bleigewichten des Alltags, die so manches Gemüt beschweren. Berthold Komesker hat die negativen Seiten des Lebens scheinbar einfach weggelacht.

Das ist der Ansatz des Lachclubs: Grundloses Lachen, gerade in der Gemeinschaft, strahlt auf die Psyche ab, löst Blockaden und hebt die Laune. Für Anfänger, sagt Lachguru Komesker, wirken die Übungen aufgesetzt. Dieses Gefühl lege sich aber schnell, dann entfalte das Lachen seine ansteckende und befreiende Wirkung.

Einen Vorstand oder verbindliche Mitgliedschaften kennt der Lachclub nicht. 80 Männer und Frauen, die meisten älteren Semesters, besuchen die Übungsstunden, die schlicht „Lachen“ heißen. Das Einzugsgebiet reicht bis nach Bottrop und Emsdetten.

Das in Indien erfundene Lachyoga wäre keine Yoga-Art, wenn es nicht aus vielen, vielen Übungen bestehen würde. Die Recklinghäuser Lachfreunde praktizieren deren 40, darunter auch Atem- und Entspannungstechniken. Selbst tie-

rische Lachvarianten finden sich im Repertoire. Beim Ziegenlachen gucken sich die Mitlacher paarweise tief in die Augen, ziehen an ihren Ohrläppchen und meckern drauflos. Beim Rasenmäher-Lachen ziehen sie so lange an einer imaginären Leine, bis der Motor anspringt und das anfänglich zaghafte Lachen zu einem Orkan anschwillt. Für den Weltlachtage hat Berthold Komesker einen Wunsch: Dass auch die Sonne lacht. Die Gastgeber tun es ganz bestimmt.

INFO Zum Weltlachtage am Sonntag, 6. Mai, lädt der Lachclub von 11 bis 16 Uhr ins August-Mäteling-Haus an der Behringstraße 7 ein. Es gibt einen Schminkstand, Clowns sind unterwegs. Der Eintritt ist frei.

➔ **siehe Zahl des Tages**

Acht Fragen an Christof Arnold

(asp) Christof Arnold (54) ist Lachtrainer beim Lachclub Recklinghausen. Seinen Lebensunterhalt verdient er als kaufmännischer Angestellter.

? Herr Arnold, wie sind Sie zum Lachyoga gekommen?

! Ich war nebenberuflich als Clown tätig, zum Beispiel in Altenheimen. Als ich las, dass man auch ohne Grund lachen kann, wurde ich hellhörig und wollte wissen, was dahinter steckt.

? Sind Sie heute noch als Clown unterwegs?

! Ab und zu noch, meist spontan auf der Straße

? Wie kann man sich das vorstellen?

! Wenn ich in der Fußgängerzone ein Kind sehe, das traurig guckt, dann ziehe ich vielleicht eine Grimasse oder gehe komisch. Manchmal begrüße ich Leu-

te auch überschwänglich,
die ich gar nicht kenne.

? Wie reagieren diese Leute?

! Ich muss vorsichtig sein.
! Manche fühlen sich veräp-
pelt. Aber das will ich nicht,
ich will nur etwas Freude ins
Leben bringen.

? Hat sich Ihr Leben durch Lachyoga verändert?

! Ich würde nicht sagen,

dass sich mein Leben gene-
rell verändert hätte. Aber
Lachyoga ist eine gute
Möglichkeit, um sich aus
einem Tief herauszuholen.
Aber man sollte seine Ge-
fühle auch nicht einfach
überlachen, sie sollten auch
ausgelebt werden.

? Zu Ihnen kommen vor allem Senioren oder Leute mittleren Alters. Warum?

! Die Jugendlichen sagen,

ich hab' auch so genug zu
lachen. Bei vielen Älteren ist
das anders.

? Denken Sie, Sie lachen häufiger als der Durchschnittsbürger?

! Ich glaube schon. Es gibt
eine Untersuchung, nach
der Kinder etwa 400-mal am
Tag lachen und Erwachsene
nur etwa 15-mal.

? Und wie oft lachen Sie?

! Ich denke., an einem nor-
malen Tag 200-mal.

ZAHL DES TAGES

17 Jahre ist es her,
dass der Arzt Dr.
Madan Kataria in **Indien**
den weltweit ersten Lach-
yoga-Club gründete. 1998
wurde Lachyoga auf dem
Baseler Humorkongress
vorgestellt.