

# Sie lacht auch ohne Grund

Die Marlerin Änne Figgener ist seit einem Jahr Mitglied im Lachclub Recklinghausen

„Ich bin der glücklichste Mensch der Welt“



„Lachen ist ein Virus. Es steckt an“, sagt die 88-jährige Änne Figgener – hier beim Ein-Meter-Lachen. Seit knapp einem Jahr ist die Marlerin Mitglied im Lachclub Recklinghausen. Fotos: WAZ, Jürgen Metzendorf

Von Sabine Kruse

Nein, sagt Frau Figgener, als habe sie sich für etwas zu entschuldigen, heute sei irgendwie nicht ihr Tag. Der Rücken schmerze ein wenig, die Beine auch, und überhaupt: "Sonst bin ich besser drauf."

Besser drauf? Frau Figgener begrüßt einen schon an der Eingangstür mit einem derart erfrischenden Lachen, dass man denkt: Was für eine fröhliche, gutgelaunte Frau! Was beweist: Lachen kann sie. Auch ohne Grund.

Nun ist das für den ein oder anderen vielleicht ein wenig wunderbar, ein Wunder aber ist

nicht. Schließlich ist Änne Figgener Mitglied im Lachclub Recklinghausen. Seit März vergangenen Jahres trifft sich die Marlerin in Recklinghausen-Süd alle vierzehn Tage mit rund zwei Dutzend Gleichgesinnten aus der Region und -lacht, natürlich. Nicht dass dort irgendjemand Witz

**"Lachen sollte vom Arzt verschrieben werden."**

auf Witz erzählen würden, Änne Figgener und ihre "Lachschwestern und -brüder" lachen bei diesem Klubtreffen *ohne* einen Grund. Und falls nun irgendjemand lauthals loslachen möchte: Bitte schön! Das steigert das Wohlbefinden. Der

Inder Dr. Madan Kataria, in den 90er Jahren Gründer der weltweiten Lachbewegung, jedenfalls hat einmal gesagt: "Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen."

Was auch Änne Figgener bestätigen kann. "Lachen", sagt sie, "gibt mir sehr viel." Wer sich nur bedauere und bejammere, ziehe sich selbst runter. Durchs Lachen dagegen, hat Änne Figgener festgestellt, könne man sich auch an schlechten Tagen aufmuntern, Kraft tanken. "Lachen sollte eigentlich vom Arzt verschrieben werden."

Sie selbst ließ sich indes lieber "anstecken" vom Lachvirus. Ein Ge-

spräch mit einer Bekannten führte Änne Figgener, die vor wenigen Tagen ihren 88. Geburtstag feierte, zu der 2003 gegründeten Gruppe um dessen Vorsitzenden Berthold Komesker. Neugierig war sie vor ihrem ersten Lachabend, aber auch etwas skeptisch. Doch weil sie "offen für alles" ist, wagte sie sich hin. Und stellte rasch fest: "Lachen macht mir Freude." Nicht, dass Änne Figgener vor ihrem Besuch im Lachclub noch nie gelacht hätte. Aber so kannte sie Lachen denn doch noch nicht. Das Löwenlachen hat sie in diesem Verein, der das so genannte "Yoga des Lachens" nach der Lehre Katari-

as praktiziert, kennen gelernt, die Lachdu-sche und auch das Ein-Meter-Lachen, das mit einem relativ verhaltenen Lachen und Armklopfbewegungen beginnt und in einem weithin hörbaren Lachen bei über dem Kopf ausgestreckten Armen endet . . .

Früher, gesteht Änne Figgener, hätte sie sich lautstark zu lachen kaum getraut. Früher, als junges Mädchen, sei Lachen schlichtweg "nicht fein" gewesen, da habe sie höchstens mal gelächelt. Und heute? "Ich bin der glücklichste Mensch der Welt", ruft Änne Figgener da gerade - und lacht.



Früher hat Änne Fig- ... heute lacht sie gern ... und zwar mal richtig ... oder auch mal ein ... und manchmal lacht  
gener höchstens mal und regelmäßig in Ge- herzhaft ... wenig verschämt ... sie sich auch einfach  
gelächelt ... meinschaft ... ins Fäustchen.