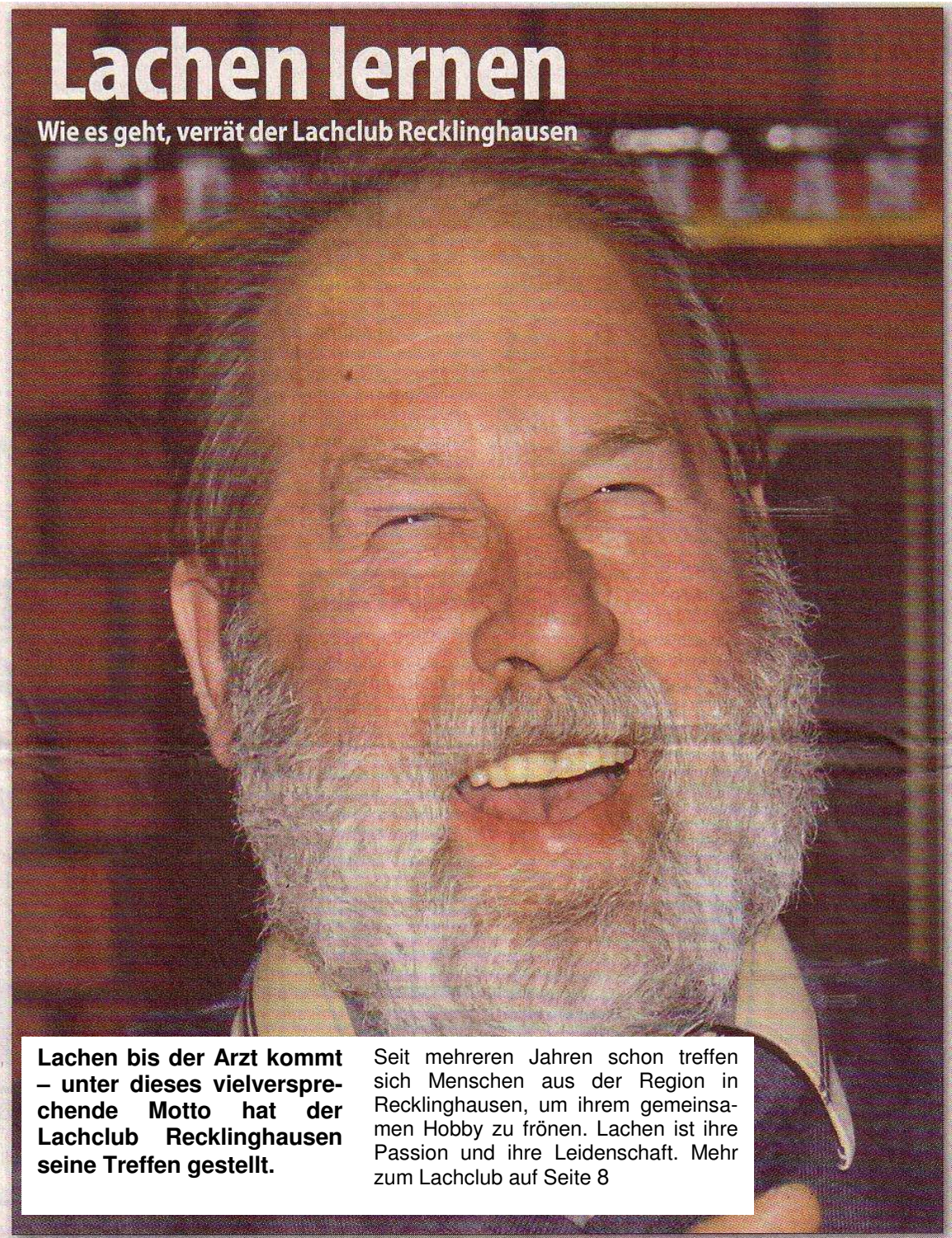


Lachen lernen

Wie es geht, verrät der Lachclub Recklinghausen



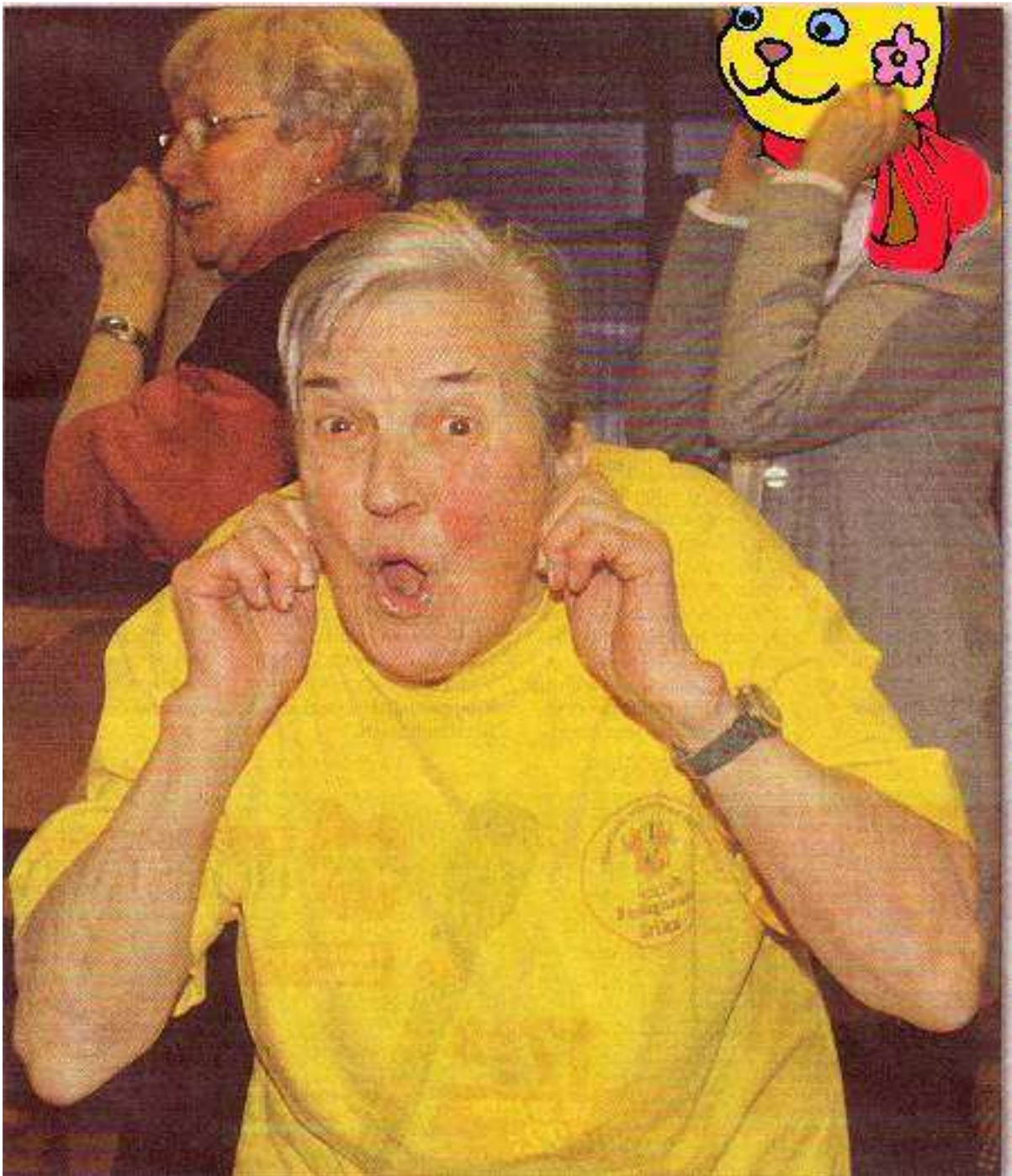
Lachen bis der Arzt kommt – unter dieses vielversprechende Motto hat der Lachclub Recklinghausen seine Treffen gestellt.

Seit mehreren Jahren schon treffen sich Menschen aus der Region in Recklinghausen, um ihrem gemeinsamen Hobby zu frönen. Lachen ist ihre Passion und ihre Leidenschaft. Mehr zum Lachclub auf Seite 8

Fotos: Schypulla

Lachen ist die beste Medizin

2003 gründete Bert Komesker den Recklinghäuser Lachclub



Auch kleine Tanzeinlagen, um die Stimmung zu lockern, gehören beim Lachclub immer wieder dazu

Dass Lachen gesund ist, hat sogar die Medizin bestätigt. Doch längst nicht alle können von dieser kostenlosen Arznei Gebrauch machen. Im Laufe des Lebens haben sie das Lachen verlernt. Eine Alternative wäre es jetzt, in den Keller zu klettern. Schließlich gehen die Deutschen zum Lachen angeblich dorthin. Viel sinnvoller ist

jedoch der Besuch des Recklinghäuser Lachclubs.

VON CLAUDIO RICHTER

„Auch ich war ein sehr ernsthafter Mensch, bevor ich auf das Lachyoga gestoßen bin“, gibt Bert Komesker, der den Lachclub in Recklinghausen im Jahr 2003 gegründet hat, freimütig

zu. „Das lag zum einen an meinem Beruf als Steuerbeamter und zum anderen auch an meiner Erziehung. Ich bin dazu erzogen worden, mich zu schämen.“

Im Jahr 2000 die erste Berührung mit Lachyoga

Im Jahr 2000 war es, als der

heute 68-Jährige ein Aha-Erlebnis hatte, das seine ganze Lebenseinstellung fortan umkrempeln sollte. Bei den Weltlactagen in Wiesbaden kam Komesker in der dortigen Humorkirche erstmals mit dem Lachyoga in Berührung. Eine Berührung, die sofort auf fruchtbaren Boden fiel und fortan nicht nur das Leben von Komesker verändern sollte. Lachyoga ist eine Therapieform, die von dem indischen Arzt Madan Kataria ins Leben gerufen worden ist. Lachyoga verknüpft das Lachen mit verschiedenen Yogaübungen und zielt darauf ab, wieder eine kindliche Leichtigkeit zu entwickeln.

„Zunächst kam es mir absolut befremdlich vor, dass sich erwachsene Männer in meinem Alter gegenüber standen und einfach so gelacht haben. Aber dann habe ich mich darauf eingelassen und bereits nach einer Viertelstunde habe ich mich schon bedeutend besser gefühlt. Vor allem bei dem Anblick einer kleinen sehr korpulenten Frau, die über beide Backen gestrahlt hat, waren meine Vorbehalte völlig weg.“

Deshalb stieg der Recklinghäuser auch sofort mit ein, als Freundin Birgit Willmann in ihrer Heimatstadt Osnabrück einen Lachclub gründen

„Bei dem ganzen Alltagsstress kann man das Lachen schon mal verlieren. Wir helfen, dass Sie es wiederentdecken.“

Bert Komesker

wollte. Drei Jahre später hob er in Recklinghausen einen Lachclub aus der Taufe. Komesker: „Mittlerweile sind wir 40 Frauen und Männer, die sich alle 14 Tage zum Lachen treffen. Die Bandbreite reicht von vierzig bis 90 Jahren. Natürlich würde



jüngeren Altersschnitt. Doch wir bleiben zuversichtlich, dass wir auch dieses Ziel erreichen werden.“

Lockerungs- und Yogaübungen gehören ebenso zum Lachclub, wie kleine

Tanzeinlagen und selbstverständlich darf gelacht werden bis der Arzt kommt. „Hier gilt das Motto: Fake it, fake it, till you make it“, erläutert Komesker (Tu erst so, tu erst so, bis du es dann richtig kannst). Schließlich muss Lachen bei den meisten Menschen erst wieder geübt werden. „Über den ganzen Alltagsstress kann man das richtige und gelöste Lachen schon einmal verlernen“, weiß Bert Komesker. „Aber wir helfen dabei, dass Sie es wiederentdecken. Versprochen.“

Lachen, immer wieder von Herzen lachen. Das tut einfach gut