

Wir sind glücklich, weil wir lachen

Berthold Komesker möchte in Recklinghausen einen Lach-Club gründen

Von Friedhelm Pothoff

Schlaue Sprüche von schlauen Menschen sind nicht nur etwas für das Poesie-Album. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen“, sagte der Inder Dr. Madan Kataria.

Und er muss es wissen: Er ist Gründer der weltweiten Lachbewegung. Lachbewegung? Spätestens an diesem Punkt legt sich die Stirn arg in Falten. Doch es ist in der Tat so. Auch das Lachen muss unterstützt werden. Schlimm genug, oder? Nun ist die Lachbewegung keineswegs eine, in der sich merkwürdig orientierte Menschen versammeln, die sonst nicht viel vom Leben haben. Lachen ist zwar von der Natur gegeben, will aber auch gelernt sein und kann erlernt

werden. Verschiedene Techniken wie das Löwen-Lachen oder das Yoga-Lachen oder rund 48 weitere helfen dabei. Auch die Erkenntnis, dass das Lachen nicht vom Kopf gesteuert werden, sondern aus dem Bauch herauskommen soll.

Wer daran arbeiten, wer seinen Horizont erweitern oder einfach nur des Lachens wegen nicht in den Keller gehen möchte, dem sei Berthold Komesker aus Recklinghausen-Süd stark ans Herz gelegt. Der 61-jährige Betriebsprüfer beschäftigt sich schon seit Jahren mit dem Thema, ist Mitglied des Lach-Clubs Osnabrück - und möchte nun auch einen vor der Haustür gründen.

Belächelt wird der Vater dreier Söhne schon, wenn er über seine Passion spricht. Sogar in den eigenen vier



Rund 50 Übungen gibt es, mit denen man das Lachen erlernen kann. Berthold Komesker hat viele Varianten parat und sagt über sich: „Das Lachen hat mich verändert.“

Wänden, gibt er zu. Ehefrau Christa findet es beispielsweise doof, wenn jemand ohne einen Witz lacht. „Aber sie hat schon bemerkt, dass ich mich verändert habe.“ Zum Guten, völlig klar. Berthold Komesker

fand sich früher zu stur, stufte sich als 150-Prozentiger ein und wollte so verkniffen gar nicht rüberkommen. Längst vergangene Zeiten. Auch in seinem Beruf, sagt er, habe er schnell die Erfahrung

gemacht, dass ein Lächeln zwar die schlechte Nachricht nicht besser mache, aber sie doch angenehmer rüberbringen würde.

In Osnabrück ging es los, vor drei Jahren ungefähr. Damals wurde er mit Freunden auf die Lachbewegung aufmerksam. Eine Veranstaltung in Wiesbaden lockte sie an, nicht weniger als ein Workshop in der „Kirche des Humors“ anlässlich des Weltlachtages. Ja, auch das gibt's, und der nächste ist schon am 4. Mai.

Aus dem Wochenend-Besuch in Hessen wurde

mehr, der Lachclub-Osnabrück mit über 20 Mitgliedern: Für den gestaltet Berthold Komesker die Web-Seite, für den legt er alle 14 Tage eine schöne Strecke zurück. Und genau diese Umstände möchte er gerne verändern.

Also soll es bald schon einen Lachclub Recklinghausen geben.

Den Anfang macht „Der Tag der Bewegung“, der im Rahmen der „Woche des Sports“ am Sonntag, 25. Mai, in der Zeit von 14.30 Uhr bis 16 Uhr im Reha-Zentrum „aktivum“ in Süd stattfinden

wird. Für diese Veranstaltung konnte Komesker mit Gudula Steiner-Junker sogar die Koordinatorin der 38 - Lach-Clubs gewinnen, die es bundesweit gibt.

Am Dienstag darauf (27. Mai) soll um 17.30 Uhr das erste Treffen Gleichgesinnter in Süd stattfinden. In den Räumen einer Villa an der Elisabethstraße 13. Dort möchte Berthold Komesker mehr erzählen über das Lachen: über die therapeutischen Auswirkungen, über die Geschichte, über die Wissenschaft namens Gelotologie (von griech. Gelos,

das Gelächter). Oder über die verschiedenen Lach-Übungen wie das Rasenmäher- oder Dampfmaschinen-Lachen.

Und wer sich dann von ihm verabschiedet, für immer oder auch nur bis zum nächsten Mal, dem wird der Süder ein charmantes Lachen zeigen - mit einem herzlichen „Aufwiederlächeln“ auf den Lippen.

Infos: <http://www.lachclub-recklinghausen.de> (mit Link auf die Osnabrücker Seite); Berthold Komesker, ☎ 65 14 28.