

Sich auch ohne Witz schlapplachen

SÜD: Berthold Komesker gründete den Recklinghäuser Lachclub / Lebensfreude pur / Erst Hemmungen überwinden

Berthold Komesker geht zum Lachen nicht mehr in den Keller. Soll heißen: Aus dem ernstesten und von Sorgen geplagten Süder ist ein fröhlicher Mensch geworden, der Optimismus versprüht und das Leben genießt. Die kleinen Lachfältchen neben seinen Alen sind der beste Beweis. „Heute“, sagt der 62-Jährige und strahlt, „heute entscheide ich mit dem Bauch, nicht mehr mit dem Kopf“. Und das verdankt Berthold Komesker dem Recklinghäuser Lachclub, den er vor eineinhalb Jahren gründete.

VON ULRIKE GEBUREK

Das Besondere: „Wir lachen ohne Witz.“ „Lachyoga“ heißt die außergewöhnliche Methode des Begründers Dr. Madan Kataria. Der Inder entwickelte sie 1995. Drei Jahre später brachten Anhänger die Kombination aus Entspannungs- und Lachübungen nach Deutschland, wo es nun rund 40 Clubs gibt. In RE lachen sich mittlerweile 25 Männer und Frauen schlapp. Und es werden immer mehr. Kein Wunder, berichtet Berthold Komesker doch häufig auf Einladung von Vereinen, Gemeinden und Seniorenclubs über sein extravagantes Hobby, das ihn so verändert hat.

„Viele denken, ich sei ballaballa“

Dabei weiß der nun lebensfrohe Steuerprüfer, dass ihn die meisten für „ballaballa“ halten. „Ich habe früher ja ebenfalls so gedacht“, zeigt Komesker Verständnis für manch reservierte Haltung. Auch Ehefrau Christa und die drei erwachsenen Söhne brechen immer noch nicht in Begeisterungstürme aus. „Viele können mit dieser Yogaform nun mal nichts anfangen, aber mich hat es voll erwischt“, verrät der 62-Jährige stolz. Zumal er die Fakten auf seiner Seite habe, denn längst sei bewiesen: „Lachen ist gesund, dabei werden Glückshormone freigesetzt, und das Immunsystem wird gestärkt.“

Eine Freundin der Familie hatte Berthold Komesker vor mehr als vier Jahren überredet, am Weltlachttag ein Treffen in Wiesbaden zu besuchen. Mit Erfolg. Der erst skeptische Komesker kam aus dem Lachen nicht mehr heraus. „Anfangs war es schon komisch, einfach so loszulegen, aber irgendwann spürst du diese befreiende Wirkung, das ist herrlich.“

Doch bis es so weit ist, müssen die „Lachgeschwister“ manche Hemmschwelle überwinden. Komesker: „Männern fällt es meistens schwerer, sich darauf einzulassen, denn natürlich wirken die Übungen doof, wenn wir sie mit dem Kopf angehen.“ Aber



Er will nicht ernst sein, aber trotzdem ernst genommen werden: Berthold Komesker, Vorsitzender des Lachclubs, zeigt das schüchterne Lachen

FOTO: W. Gutzeit

ist der Funke erst übergesprungen, gerät die fröhliche Gesellschaft bald ins Schwitzen, sei es beim Löwen-, Pinguin- oder Dampfmaschinenlachen. „Das ist pure Lebensfreude, die Kraft kostet.“

Und zum Lachen gehen die Clubmitglieder ganz bestimmt nicht in den Keller. Sie strahlen am liebsten die Sonne an.

Nächstes Lachen: Do. 28.10., 18 Uhr, Pfarrheim, Sedanstr. 21, Infos: 65 14 28, im Internet <http://www.lachclub-recklinghausen.de>