

Sich mal ordentlich ins Fäustchen lachen

Lachclub besteht seit neun Jahren – Mitglieder treffen sich einmal wöchentlich zu einer Art Yoga zum Stressabbau

Frankfurt (lhe). Rund 20 Menschen haben sich im Holzhausenpark versammelt und lachen sich ordentlich ins Fäustchen. Wie jeden Donnerstagabend steht Lachtrainerin Brigitte Kottwitz inmitten der kleinen Versammlung, gibt Anweisungen für die verschiedenen Übungen und sagt: »Nun lachen wir uns noch ins andere Fäustchen. Das Lachen dann gut in den Fäusten aufbewahren – und dann über Euch ausschütten!« Und siehe da: Wenig später reben die Frauen und Männer ihre Arme über die Köpfe, öffnen die Fäuste und brechen in schallendes, fröhliches Gelächter aus. Dabei bewegen sie sich ausgelassen, schütteln Arme, Beine und schließlich den ganzen Körper, bis Kottwitz sagt: »Ich denke, jetzt müssen wir ein bisschen atmen.« Daraufhin bildet die Gruppe einen Kreis, es wird ruhiger, und für einen kurzen Moment atmen alle konzentriert ein und aus.

Nach der Atemübung geht es jedoch sofort weiter mit dem Lachen – denn das ist es schließlich, wozu sich der Lachclub einmal wöchentlich im Park oder bei schlechtem Wetter in einem Gemeindeforum trifft. Das »Lachen ohne Grund« steht im Mittelpunkt der seit 1999 stattfindenden Treffen. Damals hatte Brigitte Kottwitz über einen befreundeten Wiesbadener Künstler das Lachen nach Dr. Madan Kataria kennengelernt und wenig später gemeinsam mit einer Freundin und einer Arbeitskollegin den Lachclub in Hes-



Aus ganzem Herzen lacht eine Frau im Holzhausenpark. Die Vereinsmitglieder treffen sich einmal pro Woche um exakt 18.13 Uhr, um zusammen zu lachen. (Foto: lhe)

sens größter Stadt gegründet. Vor neun Jahren sei das erst der zweite Lachclub in ganz Deutschland gewesen. »Mittlerweile gibt es viele Clubs in der ganzen Bundesrepublik, und es gibt sogar ein Netzwerk, über das man immer erfährt, wenn ein neuer Club hinzu kommt«, berichtet die Lachtrainerin.

»Lach-Yoga« nennt sich das, was sich jede Woche aufs Neue im Club abspielt und von dem indischen Arzt Kataria entwickelt wurde. Auch am neunten Geburtstag des Clubs wird ausgelassen gelacht, bevor die Mitglieder bei mitgebrachten Kuchen und Salaten das Jubiläum feiern. Im Schnitt sind es zehn bis 20 Menschen, die zu den Treffen kommen und sich Stress und Hektik von der Seele und aus dem Körper lachen.

Die Gründerin erklärt: »Ich mache seit über 30 Jahren Yoga, das ist meist sehr still und meditativ. Lach-Yoga ist eine bewegliche Art, Yoga zu machen – und im Alltag hat man ja oft nicht so viel zu lachen.« Am Anfang aber, so gibt sie zu, empfand auch sie das Lachen in der bunt zusammengewürfelten Gruppe als merkwürdig, ja geradezu befremdlich. Inzwischen aber genießt sie es, dem Körper eine Pause zu gönnen und auf eine etwas andere Art abzuschalten.

Das sehen die Club-Mitglieder ganz ähnlich. Schon zur Begrüßung wird viel gelacht, und längst vergessen sind die Anfänge, als das Lachen mit manchmal nur drei oder vier Teilnehmern eine »harte Angelegenheit« war und noch nach genauen schriftlichen Anleitungen gelacht wurde. Inzwischen sind die Übungen allen in Fleisch und Blut übergegangen, und so wird es beim »Löwenlachen« sofort laut in der Runde. Die Hände werden zu Löwenkrallen geformt, dazu wird die Zunge rausgestreckt – doch statt eines bedrohlichen Knurrens erklingt ein tiefes Lachen. Auch irritierte Blicke von Passanten bringen die Lachenden längst nicht mehr aus der Ruhe. »Manche Leute bleiben stehen und gucken ein bisschen zu. Wenn jemand näher kommt, sagt die Gruppe auch gerne mal: »Lachen Sie mit!« Und manche lachen dann tatsächlich mit«, sagt Kottwitz.

Und dass Lachen in manchen Situationen die beste Medizin ist, kann die Trainerin an einem konkreten Beispiel belegen. »Ein besonderes Erlebnis hatten wir, als wir einen Teilnehmer zu Grabe getragen haben. Die Hinterbliebenen hatten sich gewünscht, dass wir am Grab zusammen lachen – und das haben wir dann auch getan.« Zwar sei ein Teil der Trauergemeinde zunächst regelrecht bestürzt gewesen, doch später hätten viele das mit einer Weinübung kombinierte Lachen als befreiend empfunden. »Wir standen eng zusammen, hielten uns an den Händen und jammerten ordentlich los. Dann warfen wir die Hände zum Himmel und lachten«, erinnert sich Kottwitz. Und schließlich, so erzählt sie weiter, hätte die Gruppe ein Grabgesteck aus gelben Blumen niedergelegt – natürlich mit einem lachenden Gesicht drauf.