

Zum Lachen in den Holzhausenpark gehen

■ Von Petra Knobel

Frankfurt. Rund 20 Männer und Frauen haben sich im Holzhausenpark versammelt und lachen sich ordentlich ins Fäustchen. Wie jeden Donnerstagabend steht Lach-Trainerin Brigitte Kottwitz inmitten der Gruppe, 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 heben 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 Frankfurter Lachclub ein Mal wöchentlich im Park, bei schlechtem Wetter in einem Gemeinderaum 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 Madan Kataria kennengelernt und wenig später gemeinsam mit einer Freundin und einer Arbeitskollegin den Lachclub in Frankfurt 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 hinzukommt“, berichtet die Lach-Trainerin stolz.

„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 ausgiebig 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.

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!“



Mit erhobenen Händen lachen Mitglieder des „Lachclub 4 U Frankfurt“ in einem Park. Foto: Benjamin Stöß

FNP Di 26.8.08