

Der Lachclub Frankfurt ist ein Urgestein in unserer Lachyoga Szene

Gegründet im Juli 1999 hatte der Lachclub Frankfurt sich zur Aufgabe gemacht, allen hier Wohnenden die Möglichkeit zu schenken, ein ausgeglichenes, wohlthuendes, angstfreies und bewegendes Lachen zu entdecken, um ihnen durch regelmässiges Training und Ausdauer eine neue Sichtweise auf ihr Leben zu geben. Diese Veränderungen kommen der gesamten Gesellschaft zu Gute. Es zeigte sich, dass eine friedvolle Beschäftigung mit Lachen die Menschen mitfühlend, spontan, kreativ, helfend, gesund und zufrieden machte.



Der Weg ist steinig doch heiter, denn die Freude sitzt im ganzen Körper und kann mit der Zeit ihren Weg nach draußen finden. Der eigene Kopf braucht es nur zuzulassen, dann formen die Hormone schon im Zusammenspiel mit den Organen, der Atmung einen relativ gesunden Menschen. Dies hat die Gründerin Brigitte Kottwitz bald entdeckt, gelernt und an die Teilnehmenden weitergegeben. Das Lachen Wollen kann nur allein entschieden werden, das Machen kann in der Gruppe erlacht werden.



Anfangs ausgebildet durch Dr. Madan Kataria und seine Frau Madhuri Kataria, Gründern dieser Lachyoga Bewegung aus Indien, hatte Brigitte Kottwitz viele neue Erlebnisse zu bewältigen. Weiterbildungen in Wissenschaftsbereichen, bei HumorCare Deutschland - Österreich, Kennenlernen der LachyogakollegInnen

im europäischen Raum durch Lachclub Reisen für den Blick über den Tellerrand. Die wöchentlichen Lachclub Treffen wurden bald durch Dr. Katarias Besuche in Frankfurt in einen öffentlichen Park verlegt. Dies bewirkte eine Vergrößerung der Teilnehmerzahlen. Auch der jährliche Weltlachttag, der bald regelmäßig am 1. Sonntag im Mai statt fand, verstärkte die öffentliche Wahrnehmung. Der Lachclub Frankfurt machte überall Weltlachtagsbesuche. Denn damals waren zwar die Anfänge der privaten Computer, doch Smartphones gab es noch nicht.

Presse, Hörfunk und Fernsehen wurden auch bald neugierig auf dieses gemeinsame Gelächter. Zum Glück wurden im ganzen Land, durch die von Kataria geschulten Lachyoga Masterinnen und Master, neue Lachyoga TrainerInnen und LehrerInnen ausgebildet. Die Vermehrung der Lachclubs nahm ihren Weg. Lachyoga LehrerInnen konnten wiederum neue TrainerInnen für die Lachclubs ausbilden. Lachyogaschulen, zwei Humor-Messen, Europäische Kongresse und 7 Deutsche Kongresse waren die Folge. Die Lachyogis brauchten den Austausch und das Miteinander. Sie nahmen das Wissen der KollegInnen auf und die neuen weltweiten Wissenschaftsstudien über das Lachen. All dies formte einen Lachclub.



Die Internetplattform Lachclub.info wurde gegründet. Sie wird noch heute gepflegt und ein Newsletter wird regelmäßig an alle Lachyogis versendet. Hier findet man eine Liste vieler deutschsprachiger Lachclubs und eine Zoom Online Spielwiese, die zur Coronazeit sehr aktiv war.

Das größte Erlebnis war jedoch die 1st Global Laughter Yoga Conference 2017 in Frankfurt. Endlich konnten sich Lachyogis aus aller Welt persönlich sehen, von einander erfahren und sich in die Arme nehmen. Welche Besonderheit für mein Lachclub Frankfurt Leben.

Doch dann lähmte die weltweite Corona Epidemie unsere Treffen. Wir kamen zu gemeinsamen Telefonanrufen zusammen, was sich für den Lachclub als Gruppe schwierig erwies. Wir konnten uns nicht mehr berühren und sehen. Die Gruppe wurde kleiner. Auch bei den späteren Zoom Anrufen waren meine TeilnehmerInnen nicht mehr dabei. Ältere Menschen waren nicht mit Computer ausgestattet. Nur wenige konnten jetzt zusammen lachen und sich über die Kamera sehen. So entstand im Stuttgarter Raum das Morgen Online Lachen über Zoom und die internationalen Skype Lachgruppen wie auch die Zoom Lachgruppen fanden ihren täglichen Lachplatz. Dies ermunterte auch mich, täglich öfters zu lachen. Das ist bis heute geblieben, die Lachclubs wurden weniger.



Doch bald wuchs eine neue kreative Idee, das eigene Lachtelefon. Eine neue Generation des Lachclubs. Man wählt eine Zahlenabfolge und schon lachen ehrenamtliche ausgebildete LachtrainerInnen mit jedem für 3 Minuten am Telefon. Dies brachte eine große Veränderung. Nun können alle Menschen zwischen 9 und 21 Uhr ein Lachen erhaschen zur täglichen Aufmunterung. Auch der Lachyoga

Mittagstisch Podcast auf Zoom hat die Gemeinschaft weiter informiert. In heutiger Zeit erledigt der Kleincomputer Smartphone in rasender Geschwindigkeit viele umständliche Wege einer langsam wachsenden Lachclubarbeit.

Mit all diesen Entwicklungen besteht auch der Lachclub Frankfurt weiter, verändert sich, und füllt den Park mit Lachen - nun schon im 25. Jahr!

Ich lade euch deshalb dieses Jahr zu meinem 25. Jubiläum des Lachclubs in Frankfurt ein.

Am Donnerstag 18. Juli 2024 um 18 Uhr im Holzhausenpark, 60322 Frankfurt können wir hier lachen, tanzen, Picknicken und auf der Wiese liegen. Bringt eure Lieblings Lachübung mit, eine Decke und etwas zu knabbern! Ich freue mich auf euer Kommen und Sonnenschein. Es gibt keine Alternative.. bei Regen lachen wir auch!

Brigitte Kottwitz, Lachbotschafterin, Trainerin, Lehrerin
www.lachclub-frankfurt.de
bkott33333@aol.com
+49 163 6785997

