



Das Ankurbeln des Lachzentrums, das im Bauch sitzt, war ein voller Erfolg.

Fotos: Vera Demuth

Lachen ist gesund

Lachclub Recklinghausen sorgt für Freude und Entspannung

„Lachen macht Spaß, ist aber anstrengend“, sagt Petra Marth. Sie muss es wissen, denn seit knapp zwei Monaten leitet die 55-jährige Lachyoga-Therapeutin den Lachclub Recklinghausen. Alle zwei Wochen kommen die Mitglieder im Pfarrheim St. Marien an der Sedanstraße 21 zusammen, um miteinander zu lachen - anschließender Muskelkater nicht ausgeschlossen.

VON VERA DEMUTH

Wenn man denn überhaupt von Nebenwirkungen sprechen wollte, wäre das aber auch die einzige. Denn grundsätzlich unterstützen die gezielten Heiterkeitsausbrüche die Gesundheit, beeinflussen die Atmung und sorgen dafür, dass der Körper mit mehr Sauerstoff angereichert wird, was sich beruhigend auf das Nervensystem auswirkt. „Das ist sozusagen ein Entspannungstraining“, erklärt Petra Marth.

Die positive Wirkung bestätigen einige Mitglieder, die dem Lachclub schon seit mehreren Jahren angehören. „Das tut mir sehr gut“, erzählt Anne Dörlemann, die mit dem Lachyoga begonnen hat, als es ihr gesundheitlich schlecht ging. „Während des Lachens denkt man nicht. Alle Sorgen und Schmerzen gehen weg.“

Jutta Sievers kam auf Empfehlung einer Therapeutin zum Lachyoga. „Ich kann danach sehr gut schlafen“,



„Sehr gut, sehr gut, jaaa!“, rufen die Mitglieder und reißen die Arme hoch.

hat sie festgestellt. Beide Frauen schätzen zudem die Gemeinschaft innerhalb des Clubs. „Man geht auf einander zu, fasst und blickt sich an“, schildert Sievers einen wesentlichen Aspekt des Lachyogas.

Einreiben mit imaginärer Lachcreme

In der Tat beruht das einstündige Treffen in einem hohen Maße darauf, auf die anderen Clubmitglieder einzugehen. Unter der Anleitung von Petra Marth begrüßen sich die Teilnehmer mit einem Handschlag und einem Lachen, reiben nicht nur sich, sondern auch die anderen Mitglieder mit imaginärer Lachcreme ein und verpassen den Teilnehmern, die an diesem Abend zum ersten Mal da sind, eine Lachdusche.

Die Frauen und Männer kurbeln ihr Lachzentrum, das im Bauch sitzt, an, verwandeln sich in lachende

Löwen und nehmen sich selbst in den Arm, wobei sich Marths Aufforderung „Wer mag, kann sich auch selbst küssen“ als echter Lacherfolg erweist.

Zum Lachen reizt auch die Übung, als sich alle Clubmitglieder in zwei Reihen gegenüber stehen und jeweils ein, zwei Teilnehmer wie durch ein Spalier hindurchschreiten oder -tanzen. „Wir brauchen keine Witze, keine Comedy. Wir lachen einfach, weil wir es wollen“, erklärt Petra Marth. Lachen ohne Grund lautet das Prinzip des Lachyogas, wobei sich das simulierte Lachen letztlich in ein herzhaftes Lachen aus dem Bauch verwandeln soll.

Das gelingt Ralf Merz gut, der seit sechs oder sieben Jahren dem Lachclub angehört. „Mir würde was fehlen“, kann er sich kaum vorstellen, nicht mehr zu den Treffen zu kommen. „Ich habe meinem Arzt davon erzählt, und er sagte, dass er für die Gesundheit zuständig sei und für die Seele der Lachclub“, erzählt

Merz.

Um diesen Effekt zu erreichen, muss man sich jedoch auf das grundlose Lachen einlassen. Dazu bedarf es ein bisschen Überwindung. Das räumt auch Petra Marth ein, die 2012 zum Lachclub Recklinghausen stieß. „Die sind doch alle bescheuert“, erinnert sie sich an ihre Reaktion nach ihrem ersten Besuch. Aber sie kam noch ein zweites und drittes Mal und blieb dabei. Daher rät sie auch allen Interessierten, die nun das Lachen einmal ausprobieren möchten, dreimal zu kommen. „Erst dann kann man sagen, ob das was für einen ist.“

Erdacht hat das Lachyoga der indische Arzt Dr. Madan Kataria, der im Jahr 1995 Lachübungen entwickelte und sie mit Atemtechniken aus dem Yoga kombinierte. Seitdem hat sich der Trend weltweit verbreitet, und bereits seit 2003 wird auch in Recklinghausen gelacht.

LACHCLUB

- Rund 40 Mitglieder hat der Lachclub Recklinghausen; etwa 25 kommen regelmäßig zu den Treffen ins Pfarrheim St. Marien.
- Das nächste Treffen findet am Donnerstag, 27. Juli, um 18 Uhr statt. Wer möchte, kann einfach vorbeikommen.
- Weitere Informationen gibt es unter www.lachclub-recklinghausen.de und bei Leiterin Petra Marth unter Tel. 0151/22013033.