

# Abschied mit einem Lächeln

## Bert Komesker übergibt den Vorsitz des Lachclubs an Christof Arnold

SÜD. (sb) Ist ihm etwa das Lachen vergangen? „Ganz und gar nicht“, sagt Bert Komesker (72) und lächelt, „aber nun sind mal andere an der Reihe. Ich muss lernen loszulassen“. Nach elf Jahren übergibt der Gründer des Lachclubs den Vorsitz an Christof Arnold.

Der Recklinghäuser gründete 2003 den besonderen Club, einen Club, in dem Lachyoga praktiziert wird. Das klingt anfangs etwas befremdlich. Lachyoga. Dabei steckt dahinter eine anerkannte Wissenschaft. „Gelotologie“ beschäftigt sich mit den Auswirkungen des Lachens auf unsere Gedankenwelt, unsere Psyche und unseren Körper.

Bert Komesker war früher Buchprüfer, und der alltägliche Stress forderte irgend-

wann seinen Tribut. Auf Einladung einer Freundin, die die Lage erkannt hatte, nahm er an einer Lachyoga-Veranstaltung teil. Schon auf dem Rückweg von diesem einschneidenden Erlebnis stand seine Entscheidung fest: Er würde einen eigenen Lachclub gründen. Elf Jahre sind seitdem vergangen.

Und nun steht der Wechsel an: Am 1. Januar übergibt Bert Komesker die Leitung an Christof Arnold. Die Mitglieder, wie etwa Ursula Schütze, immerhin stolze 94 Jahre alt, sind froh, dass es weitergeht.

INFO Donnerstag, 27. November, 18 Uhr, Feier des Lachclubs, „Papa Christos“, Provinzialstr. 19, Waltrop; ☎ 49 05 06 53.

@ Mail: lach.mit@lachclub-recklinghausen.de

## GUTEN MORGEN

*Liebe Leserin,  
lieber Leser!*



VON  
ALEXANDER SPIESS

Ich gebe zu: Die Besuche beim Recklinghäuser Lachclub gehören zu den skurrilsten Terminen meines journalistischen Schaffens. Es ist nicht einfach, ernst zu bleiben, wenn 30 gerade noch ernste Leute im Kreis um einen herum stehen und plötzlich ohne erkennbaren Anlass anfangen, im Chor zu lachen. Hoho, hahaha. Hoho, hahaha. Dabei ist das Ernstbleiben im Pfarrheim an der Marienstraße gar nicht das Ziel. Denn es geht ja ums Lachen. Ums grundlose Lachen. Die Anhänger des Lachyogas benötigen keinen bunt geschminkten Clown oder Witz-erzähler. Sie prusten einfach so drauflos. Das wirkt zunächst befremdlich, doch den theoretischen Hintergrund habe ich schnell verstanden. Und der geht so: Lachen ist gesund. Das steht außer Frage. Es entspannt den Körper und hellt die Stimmung auf. Dabei, so der Ansatz des Lachyogas, ist es völlig egal, worüber wir lachen. Oder ob wir über gar nichts lachen. Den wohltuenden Effekt auf Geist und Körper gibt es in jedem Fall. Probleme und Sorgen werden einfach weggelacht. So erklärte mir es vor Jahren der nun scheidende Vorsitzende und Lachclub-Gründer Bert Komesker. Ich wünsche ihm noch viele herzhaft Lacher.

→ siehe Seite 5



Sie haben viel zu lachen: Christof Arnold (l.) löst am 1. Januar Bert Komesker als Vorsitzender des Lachclubs ab. Ursula Schütze, mit 94 Jahren das älteste Mitglied, freut sich, dass es mit dem Clubleben weitergeht. —FOTO: BALINT