

# Schlapp gelacht

Beim Lach-Yoga gackern und glucksen die Teilnehmer auf Kommando. Das Training soll helfen, Stress abzubauen und Glückshormone auszuschütten.



Bert Komesker wirft den Kopf zurück, schließt die Augen und lacht. Früher prüfte er Steuern, heute bringt er Menschen das Lachen bei.

Fotos: WAZ, Thomas Schmittke

## Von Maren Schürmann

Sie stampfen mit den Füßen, schlagen sich auf die Schenkel, schütteln ihre Körper. Beim Lach-Yoga grinsen, kichern, lachen Menschen. Auf Kommando, und los.

Ein bisschen zugeknöpft wirkt Reinhold Exner. Hemd, Anzug, Versicherungskaufmann - das passt. Doch dann schiebt der 62-Jährige die Daumen unter die Achseln und flattert mit den angewinkelten Ellenbogen. Wie ein aufgeschrecktes Huhn läuft er durch das Meditationszimmer des Naturheilvereins Ruhr-

### Weisheit aus Indien

Die Erwachsenen haben das Lachen verlernt. Sie lächeln oder lachen nur 15 Mal am Tag, während Kinder dies im Durchschnitt 400 Mal tun. Daher hat der indische Arzt Madan Kataria vor zehn Jahren das Lach-Yoga erfunden. Es soll das Immunsystem stärken. Der Naturheilverein bietet am 7. September, 19 Uhr, und am 24. September, 18 Uhr, weitere Kurse an.

Info: ☎ 12 0416 54.

gebiet. Dabei gackert und gluckst es aus seinem aufgerissenen Mund, dass es nur so durch den Raum und in den Ohren dröhnt.

Was würden die Nachbarn dazu sagen? Ein Verrückter! Dabei fällt Reinhold Exner gar nicht negativ auf. Er erntet bewundernde Blicke, weil er los lässt und nicht an seine Sorgen denkt. Beim Lach-Yoga an der Königgrätzer Straße 20 fallen nur Menschen aus der Rolle, wenn sie ernst gucken. Selbst die Schüchternsten müssen

unweigerlich grinsen. Weil die Situation so absurd-komisch ist oder das Lächeln des Gegenübers ansteckt.

Bert Komesker ist so ein Lach-Infizierter. Einst prüfte er Steuern, heute lacht er sich schief, schlapp und scheckig. Vor zwei Jahren gründete er den Lach-Yoga-Club in Recklinghausen. Denn: Lachen ist gesund. „Es ist das beste Gegenmittel bei Stress“, erklärt Komesker den 15 Kurs-Teilnehmern. „Das Zwerchfell hüpfte auf und nieder und massiert den Darm.“ Zudem setzt das Gelächter viele Endorphine, also Glückshormone, frei, meint der Chef Lacher.

**„Kleine Kinder lachen doch auch ohne Grund“**

nen ihm Bilder als Lach-Stütze: ein Rasenmäher, der ratternd anspringt, oder eine Lokomotive, die sich rumpelnd in Bewegung setzt. Und wenn das nicht hilft, springen die Lach Yogis auf der Stelle, klatschen und rufen im Stakkato: „Ho Ho, Ha Ha Ha“. Sie halten ihre Bäuche, die Augen tränen. Das künstliche Lachen verwandelt sich in echtes.



Sie machen den „Pinguin“: Stakkatoartig pressen Bert Komesker und Reinhold Exner ohne Hemmungen die Lachlaute hervor.

"Lachen macht auch schlank", hat Gisela Harbert gehört. „Wenn das hilft, kann ich morgen Torten essen“, sagt die Frohnatur schmunzelnd. Nur mit Lachen könne sie den Alltag bewältigen.

Ohne Vorwarnung verzieht sich Komeskers Mimik. Keiner hat einen Witz erzählt, niemand ist gestolpert. „Es gibt keinen Grund zu Lachen.“

Und trotzdem pruster los. Manche runzeln die Stirn, empfinden das befremdlich. „Kleine Kinder lachen doch auch ohne Grund“, entgegnet Komesker. Um, die Lachlaute zu treffen, die-



Gisela Harbert albert wie ein Kind herum. Für die ist das Lachen lebensnotwendig

Nach so viel Training lässt sich gut Torte essen. „Nein“, sagt Gisela Harbert aus Buer, etwas schlapp, aber schon wieder über sich selbst lachend.



Christine Mietz springt, klatscht und übt Laute: Ho Ho, Ha Ha Ha

„Obwohl - ich glaube, ich kriege Muckis im Bauch.“ Und dann vertiefen sich die schönsten Falten der Welt um ihre blauen Augen: Lachfältchen.

**Auf ein Wort Bitte lächeln**

### *Auf ein Wort* **Bitte lächeln**

Menschen, die ohne Grund laut loslachen, machen zunächst einen komischen Eindruck. Aber wer sich auf das Lach-Yoga einlässt, spürt am eigenen Körper, dass das gar nicht so merkwürdig ist. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man lächelt oder sich vor Lachen schüttelt. Lachen verbindet, Lachen nimmt dem Leben die Schwere. Wer das Lach-Yo jedoch zu albern findet, kann ins Kabarett gehen, sich gegenseitig Witze erzählen. Der Effekt ist der gleiche: Wer mehr lacht, denkt weniger an seine Sorgen. mar