

Alle 14 Tage wird laut gelacht



Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, hieß es früher. Heute treffen sich frohe Menschen in einem Lachyoga-Club. Wo genau der sein „Vereinslokal“ hat, das wollen die Beteiligten noch klären. Foto: Uli Preuss

Von der „Mac Pill“-Apotheke ins Leben gerufen, war der erste Stein für einen Lachyoga-Verein in Solingen gelegt.

LACHYOGA-CLUB Ein gutes Dutzend Frauen und Männer traf sich in Löhndorf, um die Formalien zu klären.

Von Carolin Seidel

Die „Ziege“, der „Löwe“ und „Onkel Otto“ – dabei handelt es sich nicht etwa um Tiere aus dem Zoo oder den Nachbarn zwei Stockwerke tiefer. Die Rede ist von Lachyoga-Übungen. Schon in einem Schnupperkurs auf der Gesundheitsmesse Vitalia konnten sich die Besucher ein erstes Bild von der lustigen Lachdisziplin machen.

„Danach fühle ich mich immer sehr befreit.“ Anita Seel Teilnehmerin

Unter der Leitung von Sigrid Pötter und Bert Komesker, der selbst zwei Lachclubs in Recklinghausen und Datteln führt, fand nun am Samstag das erste Planungstreffen im „Gasthaus Löhndorf“ statt. Von 19 Personen, die bei der Messe Interesse gezeigt hatten, waren 13 gekommen. „Ich habe bereits an einem Lachyoga-Club teilgenommen. Es ist wirklich toll und entspannend! Danach fühle ich mich immer sehr befreit“, erklärte Teilnehmerin Anita Seel (49). Auf dem Besprechungsplan stand viel – alles, was unter Organisation fällt. Gleich zu Beginn drängte sich die Frage nach einer passenden Räumlichkeit für den frisch gebackenen Lachclub auf. An Ideen und Alternativen mangelte es nicht. Trotzdem konnte bis jetzt keine passende Lokalität gefunden werden. Vorschläge sind willkommen. Ganz anders sah das mit einem geeigneten Termin für die zukünftigen Lachyoga-

Sitzungen aus. Geplant ist jeder zweite Samstag um 18 Uhr. Eine Sitzung soll ungefähr eine Stunde dauern, anschließendes Austauschen und Zusammensitzen nicht ausgeschlossen. Ein nächstes Planungstreffen steht für den 13. Juni um 17 Uhr an – wieder im „Gasthof Löhndorf“. Auch die Wahl eines Gremiums (Mitglieder sind Ingrid Hölterhoff, 68, Werner Andrick, 80, und Anita Seel, 49) verlief reibungslos. Mit Unterstützung und fachlicher Einführung von Bert Komesker wird in Zukunft Norbert Hagen (50) die Truppe übernehmen. „Ich bin von Natur aus ein fröhlicher Mensch. Ich kann mir gut vorstellen, dass mir das Spaß machen würde“, so Hagen. „Lachen ist ein soziales Schmiermittel“, kommentiert Komesker. „Es befreit von Ängsten und Hemmungen.“