

Zum Lachen in den Club

Ihr Verein ganz groß: Im Lachclub Recklinghausen wird nicht nur gekichert



Den fünften Geburtstag des Clubs feierten die Mitglieder in diesem Sommer ausgelassen

Einen Club für die vermeintlich einfachste Sache der Welt? Klar, meint Bert Komesker, Gründer des Lachclubs Recklinghausen. Der Humorexperte weiß nämlich: „Lachen und Fröhlichsein fällt vielen Menschen richtig schwer.“ Um mal wieder befreit herauszulachen, treffen sich die Clubmitglieder jeden zweiten Donnerstag in Recklinghausen.

Bert Komesker kann sich selbst noch gut an Zeiten erinnern, in denen ihm nicht gerade zum Lachen zumute war. Ein Beruf, der ihn nicht erfüllte, hatte ziemlich viel von seinem Humor verbraucht. Änderung brachte ein Besuch bei



einem Lachyogakurs. „Eine Bekannte hatte mich mitge-

nommen. Als ich da war, wusste ich, das ist mein Ding.“ Komesker gefiel am Lachyoga vor allem, dass der dort praktizierte Humor keinen der Teilnehmer ausschloss. „Lachyoga spaltet nicht. Wenn man beispielsweise einen Blondinen- oder Beamtenwitz macht, dann schließt man immer jemanden aus und macht sich auf dessen Kosten lustig.“ Deshalb nennen Experten Lachyoga auch das „Lachen ohne Witz“ – und das soll viel befreiender als das mitunter gehässige Witzlachen sein.

20 bis 30 Mitglieder kommen alle zwei Wochen im Pfarrheim St. Marien an der Sedanstraße zusammen. Allerdings wird nicht nur miteinander gelacht, erst einmal wird geredet. „Wir erzählen uns gegenseitig, was in den vergangenen Tagen passiert ist und befreien uns so von Alltagsorgen“, sagt Komesker. Dann aber geht es los mit den Lachübungen. Wichtig ist dabei, dass sich die Partner, die gemeinsam trainieren, in die Augen schauen. Praktiziert werden Übungen wie das „Löwenlachen“ oder das „Sich-ins-

Fäustchen-Lachen“, bei denen Mimik und Körperbewegungen zum Einsatz kommen. Willkommen sind im Lachclub alle, die Spaß am Austausch und eine positive Grundeinstellung haben. Eines kann Komesker bei Besuchern nicht leiden: „Menschen, die nur lachen können, wenn sie sich über andere lustig machen, die wollen wir nicht haben.“ Alle anderen zahlen für einen Clubabend den Betrag von einem Euro, der Erlös kommt der Gemeinde zugute, die dem Lachclub den Raum zur Verfügung stellt. Eine Mitgliedschaft besteht beim Lachclub nicht, jeder kann so häufig kommen, wie er mag.

Das nächste Treffen findet am 20. November um 18 Uhr an der Sedanstraße 21 statt. Bis dahin verabschiedet sich Bert Komesker mit seinem Gruß „Auf Wiederlächeln“. —chs
Der Lachclub RE im Internet: www.lachclub-recklinghausen.de