

# Was gibt's denn da zu lachen?

Sie bringen ihr Zwerchfell, ihr Herz, den Kreislauf, die Atmung und ihr Immunsystem in Schwung. In Frankfurt gibt es drei Gruppen, die sich regelmäßig zum gemeinsamen, grundlosen Lachen treffen – zum Lachyoga. Am 1. Mai stehen sie besonders im Blickpunkt, denn dann ist Weltlachtag.

**Höchst/ Nordend.** „Bauch einziehen, Daumen nach außen, langsam durch die Nase ein- und wieder ausatmen, die Arme in die Höhe.“ Ruhig gibt Rudolf Koubek seine Anweisungen im ersten Obergeschoss der Senioreninitiative in Höchst. 20 Frauen und Männer stehen in Kreis, leise erfüllen meditative Klänge den Raum. Sie spannen ihren Po an, sie biegen ihre Hüften nach links und rechts, beugen ihren Oberkörper herunter und wieder herauf. Und plötzlich durchbricht ein lautes Lachen die Stille. Auf Koubeks Kommando schütteln sich 20 Senioren aus vor Lachen. Laut, herzlich, herzlich. Sie gehen im Kreis, klatschen in die Hände und prusten, glucksen und kichern.

## Befreiende Wirkung

Lachyoga steht auf dem Programm der Senioreninitiative. Seit sechs Jahren wissen immer mehr Teilnehmer um die befreiende Wirkung des gemeinsamen Lachens. Und üben hier jeden Mittwoch zwischen elf und zwölf Uhr, wie es sich anfühlt, ohne Grund laut loszulachen.

„Man fühlt sich einfach befreit. Es geht einem gut.“, sagt Hannelore Wilke, in einer kurzen Lachpause. Seit über einem Jahr nimmt sie an den Treffen teil. Anfangs sei sie skeptisch gewesen, erinnert sie sich. Lachyoga? Was bitte soll das bringen? Heute ist Hannelore Wilke überzeugt von der positiven Wirkung des wöchentlichen Trainings. „Allein durch die Begegnung, durch die Freundlichkeit hier, vergeht einem der Kummer.“

Auch die 20 regelmäßigen Teilnehmer des Lachclubs Frankfurt,

die sich an jedem Donnerstag ab 18.15 Uhr für eine gemeinsame Lachstunde im Gemeindehaus der Gethsemanegemeinde (Marschnerstraße 3) treffen, wissen das. Anneliese Keppeler, von ihren Lachfreunden nur Liese genannt, ist 87 Jahre alt und bestens gelaunt. „Ich bin von der ersten Stunde an dabei“, erzählt die Seniorin stolz. „Das hält mich in Schwung.“ 1999 gründete Brigitte Kottwitz den Lachclub im Nordend, sie selbst ist ausgebildete Lachyoga-Trainerin und kennt die Bewegungen, mit denen man den grauen Alltag abschüttelt. Da wird geschüttelt und

geklastsch,  
gestreckt  
und ge-  
dehnt –  
und immer  
wieder ge-  
lacht. Dass  
sich das  
mitunter et-  
was künst-

lich anhört, macht gar nichts, sagt die Trainerin: „Wenn man lacht, glaubt das Gehirn, man sei fröhlich, und schüttet Endorphine aus“, so Kottwitz.

## Intensives Summen

Lachyoga bietet neben freundlicher Begegnung also auch jede Menge körperliche Reaktionen. Der Flyer des Lachclubs verspricht innere Ruhe, Stressabbau, Gelassenheit und

Mobilisierung der Selbstheilungskräfte. Auch die Nebenhöhlen sollen profitieren. Nicht durchs Lachen, aber durch intensives Summen. Auch das üben die Mitglieder der Lachclubs. Gemeinsam summen sie, tanzen durch den Raum, üben sich in Konzentration, in Meditation und Atemübungen.

Lachen als Wellness für Körper und Seele. Davon ist auch Rudolf Koubek überzeugt. Er trainiert die Senioren der Initiative in Höchst. „Lachen kann jeder“, sagt Koubek. „Nur mancher unterdrückt es lei-

der.“ Bei den Lachtreffen der Senioreninitiative soll das geändert werden.

Die Hemmung zu überwinden, einfach lauthals los zu lachen – das falle nicht allen gleichermaßen leicht. Tatsächlich ist nicht auf allen Gesichtern der Senioren das gleiche Strahlen zu sehen. Trotz ausgiebigem „ho, ho, hahaha“ bleiben einzelne Gesichter ernst. Doch die meisten schauen heiter, gelöst und glücklich. „Spätestens nach dem

dritten Treffen haben sie alle Muskelkater vor lauter Lachen“, weiß Koubek. Dann lacht er.

Und wenn er lacht, dann tut er möglicherweise sogar etwas für den Weltfrieden. Denn laut Madan Kataria, dem Begründer der Lachyogabewegung, bei dem auch Brigitte Kottwitz ihre Ausbildung absolvierte, gilt: „Wenn du lachst, änderst du dich, und wenn du dich änderst, ändert sich auch die Welt um dich herum.“

ehm/aze

## INFO Weltlachtag

Stets am ersten Sonntag im Mai feiert die Lachbewegung ihren Weltlachtag – nun schon zum 13. Mal. In diesem Jahr fällt er auf den 1. Mai. Punkt 14 Uhr wird dann für drei Minuten ein Lachen um den Erdball geschickt.

Der Weltlachtag wurde 1998 von Madan Kataria, dem Begründer der Lachyoga-Bewegung, ins Leben

gerufen. Am Weltlachtag treffen sich die Mitglieder der drei Lachclubs aus Höchst, Preungesheim und dem Nordend um 12 Uhr auf den Wiesen neben Schollenfeld und Weiher am alten Flugplatz in Bonames. Sie teilen Kichererbsen aus, anschließend wird gemeinsam gelacht. Auch eine stille Minute ist geplant.



Lachstunde im Gemeindehaus der Gethsemanegemeinde: Dort, im Nordend, trifft sich immer donnerstags der Lachclub Frankfurt.

Foto: Martin Weis