

## Kein Platz für Pessimisten

### Drei Lachclubs sorgen in Frankfurt für Spaß und Entspannung Albern sein ist gesund, aber meistens auch sehr laut

Frankfurter Allgemeine Zeitung 16.2.2007



Lachen ohne Altersbeschränkung: Bei „Senioren-Lachen-Höchst“ darf einmal in der Woche herumgealbert werden. Foto Daniel Pilar

Zwölf Frauen stehen im Kreis, jede von ihnen nur auf einem Bein, sie halten sich an Händen und werfen ihre Köpfe in den Nacken. „Uhuhuhuhu“ dröhnt es durch den Raum in der ersten Etage der Senioren Initiative Höchst. Es klingt fast so, als ob ein Wolf heult - oder viele Wölfe. Nun klatschen die Frauen rhythmisch in die Hände, stoßen zwei langgezogene „Hoo“ und anschließend drei kurze „Ha“ aus und marschieren dabei durchs Zimmer, dass der Parkettboden vibriert.

Drei Lachclubs gibt es in Frankfurt, und „Se-La-Ho“, Senioren-LachenHöchst, ist der lauteste von allen, behauptet zumindest Trainerin Hilda Hoffmann. Ruhepausen gibt es nur am Ende, ansonsten wird gelacht, und zwar intensiv. Gerade das laute Lachen sei gesund, ist Hoffmann überzeugt, dadurch löse sich der Schleim auf den Bronchien besonders gut. Vor zwei Jahren gründete sie den Club. Als

Trainerin lässt sie ihre Lachgenossinnen einmal in der Woche auf Kommando albern sein, jubeln und manchmal sogar Freudentränen vergießen. Wobei die Damen ganz offensichtlich auch so eine Menge Spaß haben: Noch ehe der Kursus beginnt, wird schon gegickelt und sich auf die Schenkel geklopft. Pessimisten haben hier nichts verloren.

Hoffmann spricht von einer Schwelle, die es vor dem Besuch eines Lachclubs zu überwinden gilt. „Wenn jemand da nicht hinüberkommt oder will, wird es nichts.“ Kursteilnehmerin Ingrid Nimmergut wollte „da hinüber“, auch wenn es beim ersten Mal vor gut einem Jahr nicht leicht war. „Das alles ist schon gewöhnungsbedürftig“, sagt die Seniorin. Etwas Überwindung sei nötig gewesen, um vor den anderen Leuten grundlos lachen und sie vor allem anlachen zu können. „Doch nach dem zweiten Mal hat sich bei mir ein richtiges

Wohlgefühl eingestellt. Man muss sich in die Situationen hineinversetzen können." Dann fühle man sich danach auch gut. Seit mehr als einem Jahr schwört die Frankfurterin auf die Wirkung des Clubs: „Es macht Spaß und entspannt.“

Auch Brigitte Kottwitz spricht von einer Scheu beim ersten Mal und einem sich dann einstellenden Hochgefühl. Die heutige Vorsitzende des 1. Lachclubs Frankfurts war selbst skeptisch, als sie zum ersten Mal ein „Lachevent“ besuchte. Doch nach einigen Aufenthalten in Wiesbaden, wo vor neun Jahren der erste Lachclub Europas aus der Taufe gehoben wurde, stand für sie fest: „Ich gründe auch einen Klub.“ Das war 1999, mittlerweile kommen zehn bis 20 Menschen in der Woche zu ihr, um sich gemeinsam auszulachen - ob beim Löwenlachen, dem aufschwingenden oder dem Ein-Meter-Lachen. „Es hat mir immer mehr Spaß gemacht. Ich stehe mit vollem Herzen dahinter“, sagt Kottwitz und betont, dass „es bei uns auch laut zugeht“. Der Mieter, der über ihrem Übungsraum wohnt, habe sich schon über den Lärm beschwert: „Wenn man nicht unmittelbar mitmacht, kann es anstrengend sein.“ Dabei stehe der Spaß im Vordergrund und dass „endlich mal die Alltagsorgen, die Ängste vergessen werden“. Das innere Kind solle wiedergefunden werden. Es gehe nicht darum, nur sich selbst, sondern auch andere glücklich zu machen. „Dass es zudem gesund ist, steht hintenan“, sagt Kottwitz.

Bei den Senioren dagegen wird anders gewichtet: „Wir machen es für unsere Gesundheit“, erklärt Hoffmann. Lachyoga nenne sich das, wenn Muskeln gezielt gedehnt werden. Viele Menschen verstünden nicht, was Lachen bedeute, wie wichtig es für das innere Gleichgewicht und die Zufriedenheit sei, meint die Seniorin. Kollegin Kottwitz ist der gleichen Meinung. „Kritik gibt es immer wieder“, sagt sie. Das liege daran, dass „hier alles über den Kopf geht. wer den Kopf nicht ausschalten kann, fühlt sich nicht wohl“.

Ein Vorbild haben sie alle: Den Inder Madan Kataria, der 1995 in Mumbai den ersten Lachclub gegründet hat - mittlerweile sind beim Portal der deutschen Lachclubs 93 Vereinigungen registriert, weltweit mehr als 5000. Bei Kataria legte Hoffmann ihre Prüfung zur Trainerin ab. Kottwitz wurde im vergangenen Jahr von ihm zur „Laughter Ambassador“ ernannt, zur Botschafterin des Lachens. Auch die Frankfurterin Marianne Krug hat der Inder ausgebildet. Auf seine Anregung, es müsse mehr regionale Klubs geben, gründete sie 2004 „Lachyoga 4u“. Zwölf Teilnehmer kommen regelmäßig zu ihren Treffen, bei denen es geräuschvoll zugeht: „Lachen ist einfach laut.“ Bis auf die letzte halbe Stunde ihres Kurses, da wird entspannt. Das sei die Spezialität ihres Klubs: „Wir verbinden beide Phasen.“

Lachen sei so gesund, sagt Krug, dass man es nicht oft genug tun könne. Und es offenbare auch Unterschiede zwischen Europäern und Asiaten - zumindest bei den Seniorinnen aus Höchst. „Jetzt machen wir es wie Asiaten“, gibt Hoffmann während der Übungsstunde vor. Ganz leise ist ein „Hihihi“ zu hören, die Arme werden vor der Brust gekreuzt, der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Beim „europäischen Lachen“ hingegen geht es um einiges lauter zu: Durch den Raum dröhnen gewaltige „Wahahahas“ und „Huhuhus“. Nicht nur, dass die Teilnehmer während des Kurses entspannen können, sagt Hoffmann: Es gebe einen weiteren Vorteil: „Bei einem Lachanfall können wir nicht denken.“

DOROTHEE KAUER