

Karussell profitiert vom Lachtreff

Im Wilhelmsbader Kurpark gab es eine seltene Premiere



Urkomisch: Die 62-jährige Bärbel Sill (rechts) hat ganz offensichtlich keine Probleme, Menschen zum Lachen zu bringen.

VON DETLEF SUNDERMANN

HANAU • Lautes „Hahahaha“ und „Hohohoo“ hallt durch den Wilhelmsbader Kurpark. Dabei sind die Umstände alles andere als zum Lachen. Es ist 7.07 Uhr morgens, und die Sonne bemüht sich bei minus zwei Grad Celsius hinter dem Horizont hervor. Eine dünne Schneeschicht bedeckt den Park. „Das Wetter ist wunderbar“, findet jedoch Bärbel Sill. So begrüßt die Lachtrainerin die zwei Dutzend Teilnehmer, die sich an diesem Mittwoch erstmals in Wilhelmsbad zum Hanauer Lachtreff zusammengefunden haben. Überwiegend sind es Rentner/innen, die vor dem Musiktempel stehen.

Witzeerzählen ist bei dem Lachtreff tabu - für das „Warm-up“ hat die 62-Jährige eine andere Idee. Sie holt einen Stoff-Smiley hervor und wirft ihn mit der Aufforderung einem Teilnehmer zu, seinen Vorname und seine persönliche Eigenschaft zu sagen. So wirft der „singende Karl“ den Smiley zum „lachenden Engelbert“, der zur „impulsiven Katja“ und die

wiederum zum „geschickten Uwe“. Der Lachpegel scheint den Höchststand erreicht zu haben. Doch jetzt geht es erst richtig los. Hände gen Himmel recken und dabei wohligh „ahaaaa“ stöhnen - das lässt etliche Lachende schier explodieren.

„Körperliche Schwerstarbeit“

Weitaus kontrollierter geht es bei der nächsten Übung zu. Im Rhythmus klatschend „Haha-Hoho“ rufen und im Kreis gehen mutet infantil an. Aber es wirkt. Sich selbst von den Beinen ab bis zu den Schultern abklopfen, den eigenen Allerwertesten mit der flachen Hand betappen oder seine Haare leicht mit den Fingerspitzen zu zupfen sind weitere Heiterkeitsübungen, die Lachtrainerin Sill mit der inzwischen unnötigen Aufforderung „Und lachen!“ verbindet. Dann sollen sich die Teilnehmer den Schlaf aus den Augen reiben, um ihn mit einer großen Geste in die kühle Morgenluft zu werfen oder sich einfach den Nacken zu reiben. Aber Vorsicht hierbei - nicht dass der Schalk, der dort sitzt, verloren geht, mahnt Sill.

Weil es die Premiere des Lachtreffs ist, steht die Taufe der Zusammenkunft mit imaginärem Quellwasser an, dass einst zu Fürstenzeiten noch reichlich in Wilhelmsbad sprudelte. Das nur in der Vorstellung existierende Nass wird geschnüffelt und schmatzend verkostet, um es anschließend über das Haupt rieseln zu lassen - mit zum Teil prustenden Gelächter. Nach einer dreiviertel Stunde ist Entspannung angesagt. „Lachen ist körperliche Schwerstarbeit“, erklärt die Lachtrainerin.

Schwerstarbeit ist nicht wirklich der Grund, weshalb die Teilnehmer gekommen sind. „Lachen soll gesund sein“, sagt eine 58 Jahre alte Einzelhandelskauffrau. Sie nutzt den Treff als Vorbereitung auf den Arbeitstag, sie sei auch an sich ein lustiger Typ. Ein-fach „mehr lachen“ will auch ein 72-Jähriger, ein anderer Pensionär will etwas gegen steht die Taufe der Zusammenkunft mit imaginärem Quellwasser an, dass einst zu Fürstenzeiten noch reichlich in Wilhelmsbad sprudelte. Das nur in der Vorstellung existierende Nass wird geschnüffelt und schmatzend verkostet, um es anschließend über das Haupt rieseln zu lassen - mit zum Teil prustenden Gelächter. Nach einer dreiviertel Stunde ist Entspannung angesagt. „Lachen ist körperliche Schwerstarbeit“, erklärt die Lachtrainerin.

Schwerstarbeit ist nicht wirklich der Grund, weshalb die Teilnehmer gekommen sind. „Lachen soll gesund sein“, sagt eine 58 Jahre alte Einzelhandelskauffrau. Sie nutzt den Treff als Vorbereitung auf den Arbeitstag, sie sei auch an sich ein lustiger Typ. Einfach „mehr lachen“ will auch ein 72-Jähriger, ein anderer Pensionär will etwas gegen das Stimmungstief im Lande tun. „Das geht doch nicht so wei-

ter“, meint er, „man zieht sich ja nur selbst mit runter.“

Die Idee zu dem Lachtreff ist Bärbel Sill vor einigen Monaten gekommen, als der schlechte Zustand des Wilhelmsbader Pferdekarussells wieder durch die Medien ging. Deshalb wird für die Teilnahme am Treff keine Gebühr verlangt, aber eine Spende erbeten. 86,20 Euro kommen dieses Mal zusammen. Das Geld geht komplett an den Förderverein Pferdekarussell Wilhelmsbad.

Lachtreffs oder -Clubs gibt es seit mehr als zehn Jahren, weltweit sind es derzeit mehr als 2500. Die „Lach-Bewegung“ sei von einem Arzt im indischen Bombayausgegangen, der den Gesundheitseffekt der laut artikulierten Fröhlichkeit erforschte, berichtet Sill. Mit einem Grüppchen Joggern, die am Haus des Doktors immer vorbei zogen habe es angefangen. Zunächst habe man sich Witze erzählt, die seien aber bald ausgegangen. Und so habe der Mediziner in Anlehnung an Yoga die Lachübungen entwickelt, die Atmung, Durchblutung und die persönliche Stimmung fördern sollen.

Es der erste Lachtreff, den Bärbel Sill leitet. Ansonsten gibt sie Lach-Seminare in Firmen - etwa um innerbetrieblichem Stress vorzubeugen.

SUN

Bis **MITTE OKTOBER** kommt der Lachtreff mittwochs von 7.07 bis 8.08 Uhr bei fast jedem Wetter am Musiktempel im Kurpark Wilhelmsbad zusammen. Am 14. März, von 19 bis 21 Uhr, gibt es einen Lach-Stammtisch in der na-he gelegenen „Kleinen Parkwirtschaft“.

www.baerbel-sill.de.