

Sie haben gut Lachen

Seit fünf Jahren lädt die Senioreninitiative in Höchst zum Lach-Yoga

Gelacht wird nicht nur für die gute Laune. Mit Dehn-, Stretch- und Konzentrationsübungen halten sich die Senioren zusätzlich fit.

■ Von Gerald Schäfer

Höchst. Lachen ist mitunter eine ganz schön knifflige Angelegenheit. Auf Befehl, aus dem Bauch heraus mal so richtig loszuprusten, daran müssen sich die Teilnehmer des Lach-Yogas erst einmal gewöhnen. „Selbst mit gezielten Übungen brauchen sie etwa drei Jahre, bis sie wieder so befreit lachen können, wie sie es als kleines Kind einst taten“, sagt Kursleiter Rudolf Koubek.

Die Senioreninitiative Höchst lädt immer mittwochs von 11 bis 12 Uhr zum Lach-Yoga in die Gebeschusstraße 44 ein. Zehn bis 15 lustige Senioren treffen sich dann zum gemeinsamen Kichern, Giggeln und Wohlfühlen. Seit zehn Jahren schon. Der älteste Frankfurter Lachclub ist in der Gethsemanegemeinde im Nordend zu Hause. Dort wird schon seit einem Jahrzehnt das Lachen trainiert.

Nicht, weil die Teilnehmer sonst keinen Spaß im Leben hätten, sondern, um ihre Atmung und Muskeln zu trainieren. „Sie müssen wirklich aus dem Unterbauch heraus lachen. Die Lunge nimmt dabei unglaublich viel Luft auf und sie benutzen Muskeln, von deren Existenz sie bisher noch gar keine Ahnung hatten“, erklärt Koubek. Vom Bauch bis ins Gesicht: Beim Lachen werden unzählige Muskeln angespannt. Neulinge, so erzählt der gebürtige Wiener, lagten oft schon nach zwei oder drei Übungsstunden über Muskelkater.

Training für die Muskeln

Neben den Lachübungen legen die Senioren auch Wert auf Dehn- und Stretchübungen. Das hilft Gleichgewichts- und Konzentrationssinn zu schärfen. In der Vergangenheit leitete Koubek Sturzpräventionskurse. Dieses Wissen vermittelt er auch im Yoga-Lachkurs. „Gerade



Lachen steht im Mittelpunkt – das zeigt sich für die Senioren im Lachkreis ganz besonders.

Foto: Maik Reuß

bei älteren Menschen ist es einfach wichtig bestimmte Muskeln zu trainieren, um die Sturzgefahr zu mindern.“

Pensum selbst bestimmen

Seit knapp einem Jahr leitet der Wahlfrankfurter den Kurs, von Beginn an, seit fünf Jahren, ist der Lachprofi schon aktiv. Die Übungen orientieren sich jede Woche an den jeweiligen Teilnehmern. „Mal lachen wir mehr, mal dehnen wir mehr. Je nachdem, was die Leute lieber trainieren wollen“, so Koubek. Jeder Teilnehmer entscheidet aber selbst über sein Pensum. Eine Übungseinheit auszulassen, sei kein Problem.

SERVICE Heute ist Lach-Tag

Heute ist großer Lach-Tag. So sollte es auch sein, wenn vier Geburtstagskinder gemeinsam feiern: Der Lachclub Frankfurt aus dem Nordend wird zehn, der Kurs Lachyoga 4 U aus Preungesheim und die Lachgruppe der Senioreninitiative Höchst werden jeweils fünf und der Hanauer Lachtreff ist mit dabei, um sein vierjähriges Bestehen zu feiern. Die vier Jubilare sind übrigens in guter Gesellschaft. Weltweit gibt es geschätzte 5000 Lachclubs, etliche davon im Rhein-Main-Gebiet. Entwickelt wurde die Technik des

Lach-Yogas in den Selbstversuchen des Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins. Weltweit verbreitet wurde sie dann von Madan Kataria, einem Arzt aus Mumbai. Kataria hatte im Jahr 1995 den ersten Lachclub in Indien gegründet. Vier Jahre später schon war der Spaß an der Freude auch im Nordend angekommen. Es gibt übrigens auch eine Lachforschung, im Fachjargon Gelotologie, die sich mit den gesundheitlichen Wirkungen eines herzhaften Lachens beschäftigt. Das Geburtstagsfest, zu dem sich

möglichst viele Gäste gesellen mögen, steigt im Nordend, genauer im Holzhausenpark (Eingang Fürstenbergerstraße). Nur bei Sturm und Hagel weichen die Festtagsgäste auf das Haus der Gethsemanegemeinde an der Marschnerstraße 5 aus. Für Neugierige soll das Geburtstagsfest, das um 18 Uhr beginnt, Gelegenheit sein, sich das Yoga-Lachen anzuhören und auszuprobieren. Oder die zu befragen, die auf Anheiß loslachen können. Wem das nicht so leicht fällt, dem hilft Clown Chrio auf die Sprünge.