

# Mit dem Lachwal bei Gethsemane

**Nordend** Allen Unwettern zum Trotz trifft sich der Lachclub nun schon seit elf Jahren im Holzhausenpark

Von Dusan Backonja

Eigentlich war wie jeden Donnerstag der Holzhausenpark ausgemacht. Doch der Dauerregen hat den Lachclub in den ersten Stock des Gemeindehauses der Gethsemanekirche vertrieben. Der eine oder andere Passant blickt ungläubig zu den offenen Fenstern, aus denen lautes Lachen schallt und sich im Lärm des Feierabendverkehrs verliert.

Drinne sind sie, die Liebhaber einer der natürlichsten und vielleicht tollsten Sachen im Leben, mittenmang dabei. Rund 20, Frauen und Männer, jüngere wie ältere, stehen im Kreis, haben sich an den Händen gefasst und die Augen geschlossen. Sie schweigen einen kurzen Augenblick, schwingen leicht nach rechts, dann nach links. „Seid wie ein Grashalm im Wind“, sagt Übungsleiterin Brigitte Kottwitz in das Schweigen – dann: „Ausatmen!“

Das erinnert erstmal schwer an Meditation. Ist auch nicht falsch, aber dann... „Jetzt seid ihr am Strand“, sagt Kottwitz. „Seht, da kommt ein Lachwal vorbeigeschwommen!“ Und beim Signalwort „Lach“ lacht der Kreis los, genauso als die „Lachmöwe“ vorbeifliegt. Das ist Lachyoga – eine Variante, bei der Lachen ohne konkreten Anlass ausgestoßen wird und mit Atem und Dehnübungen kombiniert wird. Nach längerem



**Und jetzt mal so eine richtig ordentliche Runde Freuen – und Ausatmen!**

ROLF OESER

Zuhören ist man schließlich doch verwundert, in wie vielen verschiedenen Tonlagen, Farben und Rhythmen Menschen lachen können. Im 21. Jahrhundert hört der Mensch lachen ja eher selten: Im Internet ist es auf die Kürzel „Lol“ (Laughing out loud) und „Rofl“ (Rolling on the floor laughing) reduziert.

Mit sowas fängt der Frankfurter Lachclubs erst gar nicht an,

seine Mitglieder lassen ihrer Freude freien Lauf, besonders am Ende der rund einstündigen Übung: Alle streben in die Mitte des Raumes, strecken die Hände und rufen nacheinander im Chor die Sätze „Ich bin der glücklichste Mensch auf der Weeeeelt!“ und „Ich bin ein Lachclubmitgliiiiiied!“

Jeden Donnerstag treffen sich dafür um die 20 Menschen – eine feste Vereinsstruktur gibt es nicht.

„Jeder kann herkommen“, sagt Kottwitz, die den Lachclub auf den Tag genau vor elf Jahren gegründet hat. „Anfangs hätte ich nie gedacht, dass wir so lange bestehen werden. Aber die Lachclubs sind zu einer Bewegung geworden.“ Zurückgehend auf den Begründer, den indischen Arzt Madan Kataria, haben sich seit 1995 weltweit 5000 Lachclubs gegründet – und die Herzen von

Jung und Alt erobert. Auch das Anneliese Keppeler: „Ich bin vom ersten Tag an dabei“, sagt die 87-Jährige. Sie ist die älteste in der Runde. Carsten aus Bornheim ist mit 36 Jahren der jüngste und kommt seit anderthalb Jahren: „Es ist eine super Sache. Im Arbeitsalltag baut sich da auch mal viel Negatives auf. Mit Lachyoga kommt man dann sehr gut wieder runter. Auch ohne Alkohol.“