

Jede Zelle des Körpers ist glücklich

NORDEND Mitglieder des Frankfurter Lachclubs treffen sich seit 18 Jahren – viele sind von Anfang dabei

VON LAURA FRANZ

Wie spät ist es?“, fragt Brigitte Kottwitz. Sie zeigt auf ihre Armbanduhr, sucht den Blickkontakt zu den Frauen und Männern im Park. „Wie spät ist es?“, ruft sie energischer. „Zeit zum Lachen – hahaha“, schallt es nun zurück. Zeuge dieses Rituals werden alle, die donnerstags-abends den Weg in den Holzhausenpark finden. Einmal in der Woche wird die Grünanlage im Nordend zum „Lachgarten“, wie die ausgebildete Lachyoga-Trainerin Kottwitz es nennt.

Von ihrem Lachen animiert, wird in der 20-köpfigen Gruppe zunächst vereinzelt gekichert. Als bald mausert sich das verhaltene Lachen zu einem gemeinschaftlichen Gelächter, steigert sich in Lautstärke und Authentizität. Schon nach wenigen Minuten wird hemmungslos gelacht, gegluckt und gefeiert, denn darin sind die Teilnehmer geübt.

In diesem Monat sind es 18 Jahre, auf die Kottwitz schmunzelnd zurückblicken kann. Damit ist ihr Lachclub der älteste seiner Art. „Zumindest in Deutschland. Vermutlich sogar in Europa“, sagt Kottwitz. „Ich bin gewissermaßen eine Lachpionierin“, ergänzt sie und lacht dabei – natürlich.

Die Idee stammte von Madan Kataria, berichtet sie. 1995 gründete der indische Arzt den ersten Lachclub. Bei einem Spaziergang durch den Park erzählte er Sportlern und Spaziergängern Witze. „Das fand große Resonanz. Daraufhin erfand Kataria den Lachsport“, erzählt Kottwitz. Auf Grundlage des Yogas entwickelte er eine Vielzahl an Übungen, die Tanz, Musik und Spiel mit dem Lachen vereinen. Inzwischen gibt es in über 100 Ländern weltweit Lachclubs. Allein in Deutschland sind es rund 300.



Durch Lachyoga entspannen sich Körper und Geist.

MONIKA MÜLLER

„Die Übungen sind nicht so fließend, wie man es vom Yoga kennt“, erklärt Eva Rhode, ausgebildete Lachyoga-Leiterin. Vielmehr seien sie dynamisch. Mit reichlich Schwung und Rhythmus schütteln die 20 festen Mitglieder des Frankfurter Lachclubs ihre Sorgen ab, lachen befreit. „Es gibt keine Regeln. Erlaubt ist alles, was gut tut“, betont Rhode. Jeder Teilnehmer dürfe eigene Übungen beisteuern. So werden an diesem Abend die Sprachkenntnisse einzelner Teilnehmer einbezogen. Die Wortfolge „Sehr gut, sehr gut – ja!“ wird unter anderem ins Englische, Russische, Indianische

oder Schwedische übersetzt. Auch auf Frankfurterisch oder Bayerisch wird gelacht.

Da Lachen auch eine Atemtechnik ist, hält die Gruppe regelmäßig inne, um mit einem leisen „Aloa“ ein- und einem lautstarken „Hahahaha“ wieder auszuatmen. „Lachen hat viele gesunde, ja lebenswichtige Eigenschaften“, sagt Kottwitz. Es reduziere Stress, rege Durchblutung und Verdauung an und stimuliere das Zwerchfell, das wiederum Organe wie Leber oder Milz massiere. „Jede Zelle des Körpers erfreut sich am Lachen“, sagt sie. Vor allen Dingen mache es aber eines: glücklich.

„Nach unseren Treffen fahre ich beschwingt, manchmal singend mit dem Fahrrad nach Hause und bin den Rest des abends entspannt“, erzählt Rhode. Gleich darauf demonstriert sie, wie sie sich vom alltäglichen Ballast befreit: Sie schnappt sich einen imaginären Bindfaden, zieht ihn sich durch die Ohren und entfernt damit die negativen Gedanken aus Ihrem Kopf. Es gehe darum, sich der Sorgen zu entledigen und an die kreativ-emotionale Hirnhälfte zu appellieren. „Wir wollen das Kind in uns wecken“, ruft Rhode in die Runde. Dabei hüpfte sie in ihrem hellen Sommerkleid wie ein kleines

MITLACHEN

Der **Lachclub** trifft sich immer donnerstags um 18.13 Uhr. Treffpunkt in den Sommermonaten ist der Weiher im Holzhausenpark. Anlaufstelle in den Wintermonaten ist der Nellinstift in der Cronstettenstraße 57 bis 61.

Die **Mitgliedschaft** ist kostenfrei. Kontakt über Brigitte Kottwitz, Telefon 0183 / 675 89 97.

Weitere Informationen online unter: www.lachclub-frankfurt.de.

Mädchen auf und ab. Von Beruf ist sie Lehrerin und weiß daher, dass Lachen Kreativität und Konzentrationsfähigkeit stärken kann. „Durch unsere Sozialisation vergessen wir das mit der Zeit“, sagt sie weiter.

Das Anliegen des Lachclubs sei es, den Menschen zu helfen, eine positivere Haltung zu finden. „Man sollte jeden Tag mindestens 15 Minuten lachen, das belegen mehrere Studien“, betont Kottwitz. Auch in der Praxis habe sie diese Erfahrung gemacht. Die Mitglieder berichten davon, seit ihrer Teilnahme an den Treffen besser zu schlafen, offener gegenüber Mitmenschen zu sein und ein höheres Selbstwertgefühl entwickelt zu haben. „In der Gruppe loben wir einander – und uns selbst“, sagt Rhode, die demonstrativ ihrer Nachbarin auf die Schulter klopfte und dabei lacht. „Wir stärken uns gegenseitig. Das verbindet generationsübergreifend.“

Der älteste Teilnehmer des Clubs sei über 80 Jahre alt. Auch im Park spielende Kinder fühlen sich von der exotischen Veranstaltung angezogen. „Von der Schule bis zum Seniorenstift – Lachyoga kann überall eingesetzt werden“, sagt Kottwitz.