

# Alles, nur nicht lächerlich

## NORDEND Frankfurter Lach-Club feiert 25-jähriges Bestehen

Was haben sie gelacht! Es sind viele gekommen diese Woche, um ausgiebig und herzlich zu lachen. Denn dazu geht man nicht in den Keller, sondern gemeinsam in den Holzhauspark. Dort steht eine große Gruppe zusammen. Manchmal wird das Lachen in einer geschlossenen Hand weitergegeben, manchmal der Körper virtuell angekurbelt bis zum Höhepunkt. Das sieht für die anderen Parkbesucher erstmal seltsam aus; manche verdrehen die Augen, viele kennen es aber auch schon und sind amüsiert.

### Parkgänger machen spontan mit

Lachclub-Mitglieder sprechen die Parkbesucher direkt an. Einige machen daraufhin spontan mit. Die Situationen im täglichen Leben geben nicht immer Grund zum Lachen, deshalb wird es hier künstlich stimuliert. Sandra Mandl ist auch gekommen, sie leitet das Lachtelefon in Hanau, ein Service, der Menschen per Anruf zum Lachen bringt: „Im Freien, zusammen mit anderen Menschen lauthals lachen, das kostet erstmal Überwindung, grundlos Lachen ist etwas schambehaftet, doch wer dies überwindet, spürt die Kraft, die dahintersteckt“, sagt sie.

Mittlerweile gibt über 100 Ehrenamtliche, die beim Telefon mitmachen. Dass Lachen über den Effekt hinaus heilsam sein kann, ist medizinisch bewiesen. Es gibt Studien dazu. Auch Krankenhäuser melden sich bei ihr und Kollegen, um Patienten in schwierigen Situationen die heilsame Wirkung des Lachens zu vermitteln.

Aus Asien kommt die Technik, Lachyoga, unter Inanspruchnahme des Zwerchfells einzusetzen. Doch Lachen aus dem Bauch heraus will geübt sein, vor allem wenn es über längere Zeit gemacht wird. Um einen wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen zu erreichen, muss man mindestens 10 bis 15 Minuten lachen, ohne Pause. Dann passiert beim Menschen folgendes: Durch die schnellere Atmung erhöht sich der Gasaustausch um ein Dreifaches. Das Zwerchfell spannt sich, dadurch dehnen sich die Lungenflügel. Wird lauthals gelacht, presst man den Atem stoßartig mit bis zu 100 km/h aus der Lunge. Sauerstoff gelangt in die roten Blutkörperchen; das Herz schlägt schneller und pumpt sauerstoffreiche Blut durch den Körper. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt. Dann entspannt sich der Körper wieder, die Arterien weiten sich, der Blutdruck sinkt wieder, es folgt Entspannung.

### Mit fünf Personen fing alles an

Für Sandra Mandl ist das Loslachen in kleinen Schritten der Einstieg: „Der beste Weg, wenn man Hemmungen hat zu lachen, ist anfangen zu lachen. Es ist so simpel wie es klingt.“ Brigitte Kottwitz ist Vorsitzende des Lachclubs, gleichzeitig auch Trainerin in Lachyoga. Vor 25 Jahren ist sie auf die heilende Wirkung gestoßen: „Ich bin Künstlerin, in der Kunstszene hat man wenig gelacht, alle in Schwarz mit ernsten Gesichtern. Ein Sammler aus Wiesbaden hat mich auf Lachyoga aufmerksam gemacht. Da war

ein Lachlehrer aus Indien, dort hat man schon früh damit angefangen. Ich bin dann regelmäßig zu den Kursen gefahren. Aber irgendwann wollte ich das in Frankfurt aufziehen“.

Mit fünf Personen ging es los, immer auch etwas kritisch beäugt von der Gethsemanegemeinde, die den Raum zur Verfügung stellt. „Frankfurt als Stadt der Finanzen und des Intellekts hat es mir nicht immer einfach gemacht. Lachen ist nicht so verbreitet.“ National wie international hat sich eine große Gemeinde gebildet. Viel wird via Zoom gemacht: „Morgens lache ich mit Freunden aus der ganzen Welt. So fängt mein Tag an“.

Jetzt wird es hörbar lauter im Park, die frisch gekürte Weltmeisterin im Lachen ist aus Sachsen angereist. Romy Einhorn hat ein umwerfendes Lachen, sie strahlt über das ganze Gesicht: „Ich musste ein internationales Publikum und die Jury zum Lachen bringen. Da wird auch das Authentische des Lachens bewertet, nicht ganz einfach“. Sie kann auf Kommando loslachen, ist aber auch privat ein lustiger Mensch. Da ist ihr Beruf, Comedian, nur logisch. Schon als Schülerin war sie für ihren Humor bekannt. Sie kommt viel rum. Auf dem Land wird deutlich mehr gelacht, erzählt sie. In Großstädten wird sie bei komödiantischen Auftritten kritischer betrachtet, das Lachen sitzt nicht so locker.

Hier im Holzhauspark hat sich mittlerweile der Kreis vergrößert, auch junge Leute sind dazu gestoßen. Die Lach-Community wächst, auch in Frankfurt.

Romy Einhorn ist die frisch gekürte Weltmeisterin im Lachen. Wer langsam einsteigen will, kann sich an das Lachtelefon wenden. Es ist kostenlos, freut sich aber über Spenden. Telefonnummer: 05031/5194380. Der Lach Club Frankfurt trifft sich jeden Donnerstag um 18 Uhr im Holzhauspark. Einsteiger sind jederzeit willkommen. Weitere Infos unter: [www.lachclub-frankfurt.de](http://www.lachclub-frankfurt.de)

HANS HÖFELE



Fotos  
© Lachclub Frankfurt