

In Belm fließen Lachtränen für die gute Gesundheit

Von Conny Mönster

BELM/OSNABRÜCK.

Stundenlang haben die in Berlin um einen Kompromiss gerungen, und jetzt landet die Gesundheitsreform doch in der Tonne. Gleich neben BenQ und Siemens mitsamt ihrem kalkulierten Bankrott und ihren Entlassungsplänen. Und damit sie da auch bleiben, wird noch mal kräftig draufgetreten. So. Das befreit. Ein abschließendes „Ho-ho-hahaha“, und damit sind die Sorgen des Alltags Geschichte. Zumindest für heute und zumindest für die Mitglieder des Lachclubs Osnabrück, die sich im katholischen Pfarrheim in Belm zum gemeinsamen Kichern und Prusten versammelt haben. Zum ersten Mal trifft sich der Lachclub in den Belmer Räumen, zwei neue



„**Bemale dein Auge** von innen mit deiner Lieblingsfarbe“ - Kursteilnehmerin Klara.

Teilnehmer sind zum organisierten Frohsinn hinzugestoßen. Noch gibt es allerdings nicht viel zu lachen, höchstens ein leises Glucksen und schüchternes Lächeln. Berührungängste, die Clubleiterin Birgit Willmann per Knopfdruck aufzulösen weiß.

Seit sie vor sechs Jahren

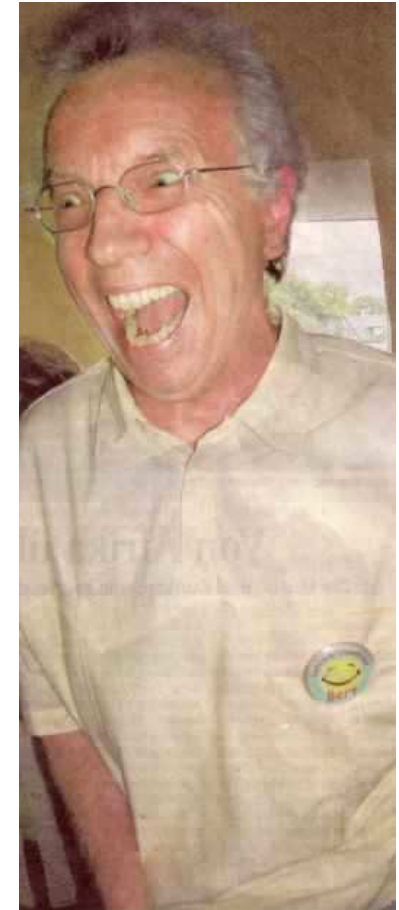
ein Lachseminar in Wiesbaden besucht und danach den ersten und bislang einzigen Lachclub in Osnabrück gegründet hat, fängt sie ihre Stunde immer nach demselben Prinzip an: Musik an, das Tanzbein geschwungen, die Arme geschüttelt. „Lassen Sie die Treitmühle des Alltags hinter sich, brechen Sie alte Verkrustungen auf“ - dem Credo wollen hier alle nachkommen. Ein poppigtes „Born to Be Alive“ dröhnt aufmunternd aus dem Cassettenrecorder.

Und schon bebt der Fußboden. Denn nachdem Bert aus Recklinghausen - man nennt sich hier beim Vornamen - mit lockeren Schritten vorgelegt hat, beginnt auch der Rest der Truppe zunächst zaghaft, dann mutiger zu tänzeln und zu wippen.

Hat jemand einen Witz

gemacht? Schallendes Gelächter - vom mädchenhaften „Hihihihi“ über das meckernde „He-he-he-he“ bis zum bassigsonoren „Hou-hou-hou“ und kreischenden „Haaa-haaaa“ - erfüllt den Raum. Die sieben Frauen und zwei Männer halten sich die Bäuche vor Lachen, während sie reihum von Teilnehmer zu Teilnehmer gehen und einander die Hand schütteln. Kein Witz. Sondern das so genannte Begrüßungslachen, ein lachclubspezifischer Initiationsritus.

„Das zunächst künstliche Lachen löst das gesunde aus und wird somit zum echten Lachen“, sagt Clubleiterin Willmann. Auf diesem Prinzip beruht eine mittlerweile weltweite Lach-Bewegung, die in den neunziger Jahren von einem indischen Mediziner ins Leben gerufen



„**Haaa-haaaa-haaaa**“ - Bert aus Recklinghausen beim Begrüßungslachen.

Fotos: Conny Mönster

wurde. Rund um den Globus wird in mehr als 6.000 Lachclubs - 70 davon in Deutschland - auf Kommando gekichert. Mit dem so genannten Lach-Yoga soll der Kreislauf angeregt, Atmung und Zwerchfell trainiert, Stress abgebaut und die Durchblutung des Gehirns verbessert werden. Glucksen für die Gesundheit.

In Belm hat man sich mittlerweile eingelacht und wagt sich ans Eingemachte. Das Prinzip: Clubleiterin Willmann nimmt Lachwünsche aus dem Plenum entgegen, erklärt sie kurz, und dann wird in der Runde gewie-

hert. Zum Beispiel bei der so genannten Lach-Lokomotive, bei der das Stakkato einer sich in Bewegung setzenden Dampflok gewissermaßen nachgelacht wird. Oder beim Leeren eines imaginären Milchshakes, den man lachend schlucken soll. „Dass du dich da bloß nicht verschluckst“ - dieser Scherz von Clubmitglied Bert lag auf der Hand.

Dass in einem Lachclub Witze gemacht werden, scheint freilich nahe liegend. Doch die Philosophie ist eine andere. „Es geht darum, wieder zu lernen, wie Kinder ohne

Grund zu lachen“, erklärt Birgit Willmann. „Self-inducing laughter“ nennt der Gelotologe - der Lachforscher - die Übung. Albernheiten schätzen, über sich selbst lachen - dies haben Erwachsene verlernt, sagt Willmann. Nur sechs Minuten am Tag kichern und prusten sie. Wobei Ersteres wohl dominiert, schließlich ist offensives Wiehern in der Regel nicht salonfähig.

Hier aber ist es Gesetz. Denn: „Lachen ist die beste Medizin.“ Jeder stressbedingten Verspannung und jedem lauern den Virus wird Paroli geboten. Und das ist

schweißtreibend. Schließlich sind bei jedem Lacher mehr als 80 Muskeln in Aktion. Dass der eine oder andere Gluckser ein wenig angestrengt daherkommt, ist demnach wohl auf die körperliche Anstrengung zurückzuführen, Bert aus Recklinghausen jedenfalls stehen nach zwei Dritteln der Lachstunde die Schweißperlen auf der Stirn.

Entspannungsübungen, die zwischen die einzelnen Lachnummern gestreut werden, sollen den Kreislauf wieder herunterbringen. Augen schließen, sich seine Lieblingsfarbe vorstellen und sie

„als Energie durch den Körper fließen lassen“, wie Willmann anweist. Dann die Thymusdrüse am oberen Brustkorb abklopfen, den Bauch streicheln, tief ein- und ausatmen. Die Anstrengungen des Pinguin-, Rasenmäher- oder Löwenlachsens fallen ab, die Gruppe wird ruhig. „Ich bin der gesündeste Mensch der Welt, ich bin der glücklichste Mensch der Welt, ich lebe gern“, wispern die Teilnehmer ihr Abschluss-Mantra. Und in diesem Moment glaubt man es ihnen.