

# Was gibts denn da zu lachen?

Der Klub bleibt fröhlich, obgleich ein Winterdomizil fehlt – Jedermann kann kostenfrei Gesichts- und Bauchmuskeln trainieren

Von Axel Heyder

**ERFURT.** Nach dem ersten Mal gibt es einen kräftigen Muskelkater. Rechts und links die Wangenknochen entlang, von den Mundwinkeln bis fast zu den Ohren. „So eine halbe Stunde am Stück zu lachen ist schon anstrengend“, findet Roland Eggert vom Erfurter Lachklub. Die anderen nicken. Und lachen. Was sie während ihrer Treffen – alle 14 Tage montags – fast ausschließlich tun.

Durch Sommer und Herbst haben sich die etwa 20 Mitglieder gelacht. Im Stadtpark tummelte sich die fröhliche Runde regelmäßig. Immer wieder wunderten sich Passanten. So mancher habe das Treiben still beobachtet, Unerschrockene machten spontan mit. Sogar ein öffentliches Training auf dem Anger habe es schon gegeben, erinnert sich Karla Pense und muss gleich wieder lachen, denn sie denkt an die Blicke, die die Gruppe dafür geerntet hat.

Die drei Erfurter Trainer, Elke Schneider, Roland Eggert und Karla Pense werben dafür, dass jeder, der Lust hat, sich kostenlos beteiligen kann. Die verblüffend einfache Methode des Lachtrainings stammt aus Indien (Lach-Yoga) und verbreitete sich inzwischen über die ganze Welt – sogar dort, wo die Menschen weit weniger zu lachen haben als

in Deutschland. Doch der Deutsche lacht, obwohl es ihm wirtschaftlich gut geht, im internationalen Vergleich wenig. Zu wenig, wie die Mitglieder des Klubs finden. Und dagegen wollen sie etwas tun.

Lachen aktiviert den Körper und entspannt den Geist. Jeder kann dabei wieder ein bisschen Kind sein. Denn die Kleinen lachen rund 400 Mal pro Tag. Selbst fröhliche Erwachsene erreichen

höchstens zehn Prozent dieses Wertes. „Das Allerschönste ist“, finden die Teilnehmer, „ist die Verbundenheit mit anderen, fast fremden Menschen“.

Derzeit ist es im Stadtpark kalt geworden – und vor allem dunkel. Das ist ein echtes Hindernis für die Lach-Aktivisten, denn Lachen überträgt sich über die Augen. Selbst wenn Bewegung an frischer Winterluft der Gesundheit zuträg-

lich ist, kommen einige der älteren Teilnehmer in dieser Jahreszeit nicht.

Der Lachclub sucht deshalb einen Raum fürs Training. Gern besuchen die Teilnehmer auch Vereine, Institutionen oder Firmen, die Platz haben und diesen gern einmal wieder mit Lachen erfüllen möchten.

Oder: Eine schöne Veranstaltung benötigt Mitlacher, da könnte der Lachclub

aus helfen. Vielleicht eine Kabarett-Premiere, denn Lachen ist bekanntlich ansteckend. Für den Raum gilt: Es sollte im Stadtgebiet Erfurt liegen und am besten am 1. oder 3. Montag frei sein, ab 18 Uhr für etwa eine Stunde.

## HINWEIS

Interessenten: Karla Pense, Telefon: 6 02 28 72 oder unter [www.lach-dich-stark.de](http://www.lach-dich-stark.de) eine E-Mail senden.



Eine Grund zum Lachen benötigen die Mitglieder des Lachklubs nicht, sie lachen um des Lachens willen. Foto: Axel Heyder