

RÜCKBLICK LACHYOGA-KONGRESS 2011

Monika Eschborn, Journalistin aus Koblenz, lernte Lachyoga in Hamburg bei Gabriela Leppelt-Remmel kennen, bei der sie ein Lachyoga-Leiter-Training absolvierte. „Mein Körper fühlt sich wunderbar geschmeidig an, so, als sei er geschmiert und einer Frischzellen-Kur unterzogen worden. Auch geistig bin ich sehr erfrischt und fühle eine unglaubliche Fröhlichkeit, verbunden mit einer Gelassenheit, die ich lange nicht mehr hatte“, hielt sie nach dem zweitägigen Seminar ihre Erfahrungen auf einem Feedback-Bogen fest. Nachdem es terminlich bei ihr mit dem 1. Lachyoga-Kongress 2010 nicht geklappt hatte, freute sie sich umso mehr auf den 2. Deutschen Lachyoga-Kongress, von dem sie uns als aktive Teilnehmerin berichtet.

PURZELBÄUME FÜR EIN HERZLICHERES UND FRIEDVOLLERES MITEINANDER

Lachyoga-Kongress geht mit noch mehr Kreativität in die zweite Runde – Von kindlicher Verspieltheit lernen

Es waren drei Tage voller Unbeschwertheit, Ausgelassenheit und ungebremster, fast schon wieder kindlicher Lebensfreude. Es waren drei Tage der überbordenden Heiterkeit und des „zwerchfellerschütternden“, lauthalsen Lachens. Aber es war auch eine Zeit der leisen, lächelnden Zwischentöne und des inneren Strahlens. Eine fröhliche „Aus-Zeit“, in der auf heilsame Distanz zu dem sich im Alltag oft unnötig breitmachenden Ernst des Lebens gegangen wurde – auch mittels geistreichen Wortwitzes und hintergründiger Sprachspiele.

Von Flensburg bis aus dem Allgäu, von Dresden bis aus dem Saarland waren insgesamt rund 210 Besucher aus allen Ecken und Enden Deutschlands sowie aus Österreich und der Schweiz ins westfälische Horn-Bad Meinberg gereist, um im - vergangenen Jahr eröffneten - Seminarhaus Shanti (Sanskrit für „Frieden“) am 2. Deutschen Lachyoga-Kongress vom 1. bis 3. April 2011 teilzunehmen. Organisatorin Gabriela Leppelt-Remmel hatte für den Kongress in diesem Jahr das Motto „Zeit für Purzelbäume – voller Lust und Lachen“ gewählt, das sie als Symbol verstanden wissen wollte für Lebenslust und -kunst, Beweglichkeit von Körper und Geist, Freude, Kindlichkeit, Überschwang, Perspektivwechsel und vieles mehr.

Gabriela, Leiterin des Lachyoga-Instituts in Hamburg und Hatha-Yoga-Lehrerin, zudem Europas erste und bisher einzige Lachyoga-Meisterin, hatte mit hohem Einsatz ein Programm mit enormer Bandbreite auf die Beine gestellt: Über 35 Referenten und Experten boten ein Workshop-Angebot, das von „Body-Lachimprovisationen“ und „Workout mit Worklaugh“ über Lachyoga für Eltern-Kinder-Seminare und Handpuppen als Partner in der Kommunikation bis zu Stressmanagement mit Lachyoga und dessen Einsatz bei Burn-out-Syndrom sowie in der Krebsprophylaxe und -therapie reichte. Dazu gab's hochkarätige Vorträge zu Witz und Humor, intelligentes Kabarett vom Feinsten und auch umfangreiche Weiterbildungsmöglichkeiten: Denn dem Kongress voraus ging eine fünftägige Lachyoga-Lehrer-Ausbildung mit Dr. Madan Kataria aus dem indischen Mumbai - dem Begründer der Lachyoga- und Lachclub-Bewegung. Über 50 Interessenten nutzten dieses erstmalig in Deutschland angebotene Seminar. Und rund 30 Teilnehmer absolvierten das gemeinsam mit dem Kongress angebotene Lachyoga-Leiter-Training.

Lachorchester stimmte auf den Kongress ein

Zu Kongressbeginn wurde sogleich deutlich, dass es zu einem Lachyogi-Dasein gehört, sich selbst immer ein wenig auf die Schippe zu nehmen. „Ich finde es phänomenal, wie aus einer einzigen Silbe eine so beachtliche Bewegung geworden ist – aus der Silbe Ha“, hob Organisatorin Gabriela Leppelt-Remmel zur Begrüßung mit scheinbar hehren Worten an. Um gleich im Anschluss zu witzeln: „In den letzten Jahren sind Lachyoga-Bewegung und -Übungen sehr viel kreativer geworden: Das Ha hat sich gewandelt, man sagt jetzt auch schon mal Hi oder Ho.“ Und um zu demonstrieren, wie kreativ Lachyogis sind, teilte sie das Publikum in die drei Flügel „Ha“, „Hi“ und „Ho“ ein und studierte aus dem Stegreif mit dem neuen Lachorchester eine Lachsinfonie ein.

„Lachyoga bekommt ein immer schärferes Profil, es wird in der Öffentlichkeit immer bekannter und immer mehr Leute können sich etwas darunter vorstellen“, sagte Gabriela zur Entwicklung der Lachyoga-Bewegung. Trotzdem bleibe Lachyoga nicht in einem Bereich stehen, etwa in Lachclubs, sondern bewege sich in die verschiedensten Sparten hinein: „So ist Lachyoga im therapeutischen Bereich angekommen, auch in der Kunst, bei Entspannungsverfahren, im Persönlichkeitstraining, im Business-Bereich, mit Kindern, mit Senioren und in vielen anderen Bereichen wird Lachyoga mittlerweile eingesetzt“, führte Gabriela auch im Hinblick auf die thematisch sehr unterschiedlichen Kongress-Workshops aus.

Gereimtes zur Rettung der Purzelbäume

Einen Vorgeschmack auf ihr Seminar „Da lacht das Herz! Lesung von Gedichten und Kreatives Schreiben leicht gemacht“ lieferte gleich darauf die Kölner Referentin Kerstin Spoer, die das Kongressmotto zum Anlass genommen hatte, ein Gedicht mit dem Titel „Rettet die Purzelbäume“ zu verfassen, das sie unter großem Beifall vortrug – mit „Save the Summersault“ sogar in einer englischen Version. Darin erzählte sie von der von Ausrottung bedrohten Art „Purzelbaum“ und beleuchtete literarisch ausgefeilt, mit feinsinnigem Humor und die Herzen des Publikums berührend dessen Vorzüge – gerade auch gegenüber dem Salto Mortale.

Volker Sukadev Bretz, Gründer und Leiter von Yoga Vidya (das Haus Yoga Vidya Bad Meinberg befindet sich in unmittelbarer Nähe des Projektes Shanti), wünschte den Kongressteilnehmern in seiner Ansprache viele lachende Tage mit inneren und äußeren Purzelbäumen. Er erzählte von seinem Yogameister Swami Vishnu Devananda, der selbst viel gelacht hatte. Und der das Lachen und die Fähigkeit, die Menschen zum Lachen zu bringen, als Möglichkeit gesehen hatte, zu den Tiefen der Seele zu gelangen. Über die anwesenden Begründer der Lachyoga-Bewegung, das Ehepaar Madhuri und Dr. Madan Kataria, sagte Sukadev, dass sie „vielleicht zu den wichtigsten Menschen auf diesem Planeten gehören“.

Madan Kataria: All das zusammenbringen, was Freude macht

Mit einem „my laughing family“ begrüßte dann Madan Kataria die Lachyogi-Gemeinde. Er freute sich darüber, dass - nach Lach-Konferenzen in Indien und USA - Deutschland nun das erste Land in Europa mit Lachyoga-Kongressen sei. „In der Art, wie Lachyoga wächst und in alle Lebensbereiche eindringt“, führte er aus, „ist das große Bedürfnis da, dass alle Lachyoga-Aktiven und -Leiter zusammenkommen, um voneinander zu lernen.“ Dabei gehe es auch um die Verbindung mit allen möglichen anderen Bereichen, wie etwa Singen und Tanzen – kurzum: all das zusammenzubringen, was Freude macht.

Madan berichtete von einer kurz vor der Veröffentlichung stehenden, neuen Studie zu Lachyoga der Universität Osaka in Japan, bei der die Probanden in drei Gruppen eingeteilt wurden: Eine machte Lachyoga, die zweite hörte Entspannungsmusik und die dritte Gruppe schaute sich japanische Stand-up-Comedy an. Der begleitende Arzt maß danach den Blutdruck sowie im Speichel das Hormon Cortisol, das ein Indikator für Stress ist – die Gruppe, die Lachyoga praktizierte, hatte die gesündesten Werte. In diesem Zusammenhang hob Madan auch die Bedeutung von Lachyoga für den wachsenden Gesundheitsmarkt hervor. Weiter berichtete er von seinen Erfahrungen auf den Philippinen, wo Lachyoga in Gefängnissen eingesetzt wird, und in Vietnam, wo Lachyoga regulärer Bestandteil der Polizeiausbildung ist.

Den Weg zum inneren Glück an der Lachuniversität „studieren“

„Wir kommen unserem Traum, durch das Lachyoga den Weltfrieden zu verbreiten, immer näher“, so Madan Kataria, „weil Lachen einfach universell ist, es hat keine bestimmte Sprache.“ Auf die Frage eines Journalisten, wie er seine 16-jährige Erfahrung mit Lachyoga in ein Wort fassen würde, hatte Madan mit „childlike playfulness“ (kindliche Verspieltheit) geantwortet, wie er erläuterte: „Wenn man sich auf das Lachen konzentriert, dann ist es gut als Übung. Aber wenn man sich auf die Verspieltheit konzentriert und diese erlernt, dann kommt das Lachen automatisch aus dieser Verspieltheit heraus.“

Lautstarken Beifall erntete Madan mit seinen Ausführungen zur demnächst in Bau gehenden Lachuniversität im indischen Bangalore. Sie soll die „Hauptgeschäftsstelle“ der Lachyoga-Bewegung werden, wobei sich die europäische Geschäftsstelle vielleicht in Deutschland ansiedeln wird. Die wichtigste Abteilung der „Lachuni“ wird die der Freude sein – mit den vier Unterabteilungen Singen, Tanzen, Spielen und Lachen. „Ich bin überzeugt, dass jeder, der diese vier Dinge lernt“, betonte Madan zum Abschluss, „von innen heraus glücklich sein wird und nicht von den äußeren Umständen her.“ Er beendete seine Ansprache, indem er das Publikum zu einem einminütigen grundlosen und bedingungslosen Lachen einlud, bei dem er mit weit ausgebreiteten Armen lauthals mitlachte und sich dann mit gefalteten Händen mit einem leisen, bescheidenen Namasté von der Bühne verabschiedete.

„Erfolgreiche Lachclub-Leiter können jedes Geschäft leiten!“

Im Fortgeschrittenen-Training bot Madan Kataria anschließend ein breites Spektrum aus Theorie und praktischen Übungen. Zum einen war es ihm wichtig, den Lachyoga-Professionals Führungsqualitäten zu vermitteln. Sein Credo: „Wenn du es schaffst, erfolgreich einen Lachclub zu führen, dann kannst du jedes Geschäft leiten.“ In diesem Zusammenhang wünschte er sich aber auch eine stärkere Kommunikation zwischen den vielen bestehenden Lachclubs in Deutschland. Eine sogenannte „Log-in-Meditation“, durch die Madan führte, sollte den Teilnehmern helfen, sich bei ihren Lachyoga-Vorhaben mit der Energie des Universums zu verbinden.

Es gab Aufwärmübungen wie „Körper-Perkussion“, die nicht nur als „Eisbrecher“ für Lachyoga-Sessions dienen kann, sondern

zugleich eine gute Gedächtnisübung ist und die Kommunikation zwischen rechter und linker Gehirnhälfte verstärkt. Madan präsentierte neue Lachyoga-Übungen aus anderen Ländern („In welches Land ich auch gehe, ich finde immer etwas Neues“), etwa das „Kuh-Melken“ aus Finnland – eine Partner-Übung, die sogleich begeistert ausprobiert wurde.

Und er stellte den Teilnehmern auch die von ihm entwickelte Methode „Mind-Sound-Resonance-Technique“ vor, mit der man – nach einer Trainingszeit von 40 Tagen - allein im Geiste das Lachen kreieren und trotzdem von den physiologischen Wirkungen des Lachens profitieren könne. „Der Vorteil bei dieser Technik des ‚Lachens ohne zu lachen‘ ist, dass ihr sie überall anwenden könnt“, so Madan, „etwa wenn ihr in trauriger oder ärgerlicher Stimmung unter vielen Menschen seid.“ Außerdem riet der Erfinder des Lachyogas den Teilnehmern zur täglichen Übung des Alleine-Lachens und gab viele weitere praktische Tipps für Lachyoga-Leiter und -Lehrer.

Um drei nach sechs sind Menschen am lachlustigsten

Warum und worüber wird gelacht? Dies untersuchte die Autorin und Yogalehrerin Karin Burschik am Abend des ersten Kongresstages in ihrem facettenreichen Vortrag „Humor für Anfänger und Erleuchtete“. Dabei nahm sie alle Formen des Humors unter die Lupe – vom physischen Humor (etwa Slapstick wie Tortenwerfen) über Ironie, Sarkasmus und schwarzem Humor bis zu Wortspielen, Kalauern und Schlagfertigkeit. Einleuchtend für die Lachyogis: „Anfänger des Lachens“, so Karin Burschik, „brauchen oft noch einen ordentlichen Witz, damit das Bäuchlein hüpf.“ Was aber nicht bedeuten sollte, dass Lachyogis einem solchen abgeneigt wären. Bei Karins Frage „Warum sind Blondinenwitze so kurz?“ kam die prompte Antwort „Damit auch Männer sie verstehen können“ von einem männlichen Teilnehmer aus dem Publikum, der dafür kräftiges Lachen erntete.

Karin ging auf eine groß angelegte Studie des englischen Professors für Psychologie Richard Wiseman ein (www.laughlab.co.uk), bei der eine halbe Million Menschen aus 70 Ländern 40.000 Witze einschickten und 1,5 Millionen Bewertungen auf einem Lachometer abgaben. Dabei wurden folgende bahnbrechenden Erkenntnisse gewonnen: Um 18.03 Uhr sind Menschen am lachlustigsten, am wenigsten lachfreudig um 1.30 Uhr. Man lacht mehr zur Monatsmitte und weniger am Monatsanfang und -ende. Am erfolgreichsten sind Witze mit 103 Wörtern. Und das witzigste Tier ist die Ente. Karins scharfsinnig kombinierter Tipp an Männer, die ihre Traumfrau beeindrucken wollen: „Führt sie am 15. aus und erzählt ihr um 18.03 Uhr einen 103 Wörter langen Witz über eine Ente. Dann wird sie lachen und euch ganz süß finden!“

Was das Publikum trotz geballter Lachkraft doch überraschte: In Deutschland sollen laut Studie die lachlustigsten Menschen leben. In Karins „Humorlabor“ durften die Kongressteilnehmer dann austesten, inwieweit sie selbst Lachtreffer landen konnten. Zum Abschluss ihres pointenreichen Vortrags schlug Karin noch den Bogen zur Spiritualität und zog Parallelen zwischen Meditation und Lachen – auch zwischen Meditation und Lachyoga, das sie als „Lachen ohne Form“ bezeichnete.

Mit Lachyoga Lachen für Lachen zum Weltfrieden

Zum größten Erfolg von Lachyoga wurde Madan Kataria bei der nächtlichen Talkrunde von „Talkmaster“ Vijay Singh befragt. „Der größte Erfolg ist“, hob dieser auch hier hervor, „dass wir kontinuierlich daran arbeiten, den Weltfrieden zu erreichen.“ So gebe es mittlerweile etwa 35 Lachclubs in Israel, gemeinsame Lachyoga-Seminare mit Israelis und Palästinensern und 18 Lachclubs in Iran in der Hauptstadt Teheran.

„Ich bin immer mehr zur Überzeugung gekommen, was die Menschen kaputt macht, ist der tierische Ernst“, unterstrich im Talk Prof. Dr. Dr. Alfred Kirchmayr, Theologe, Psychologe und Soziologe aus Wien, gleichzeitig aber auch Humorexperte und „Witzlandschaftspfleger in witzloser Zeit“. Sein jüngstes Buch „Rettet die Purzelbäume – Kinderwitz und Lebenskunst“ hatte Gabriela Leppelt-Rommel zum diesjährigen Kongressmotto inspiriert. Psychoanalytiker Kirchmayr sieht „Kinder in vieler Hinsicht als unsere Lehrmeister“. So habe die kalifornische Stanford University erhoben, dass Kinder etwa 400 Mal am Tag lachen, Erwachsene im Durchschnitt nur 15 bis 20 Mal.

Ein weiterer Aspekt sei das Spiel – dieses Spielerische gehe beim tierischen Ernst verloren. Oder, wie Kirchmayr es noch drastischer mit den Worten Erich Kästners ausdrückte: „Früchtchen seid ihr gewesen, Spalierobst sollt ihr werden.“ Auf seine humorvolle Art konnte Madan Kataria dem deutschen Ernst jedoch etwas Positives abgewinnen. „Die ganze Welt hat gedacht, dass die Deutschen sehr ernste Menschen sind“, erwiderte er auf eine Frage hin nach dem typisch deutschen Lachen, „jetzt nehmen es die Deutschen sehr ernst mit dem Lachen.“

Auch der Kirchturm biegt sich inzwischen vor Lachen

Manche nehmen das Lachen allerdings so ernst, dass sie fürchten, ausgelacht zu werden, wenn um sie herum plötzlich

Gelächter ertönt. Diese nicht unwichtige Erfahrung am Rande machten Brigitte Kottwitz und Carolyn Krüger vom Lachclub Frankfurt, beide Bildende Künstlerinnen, mit ihrer außergewöhnlichen Klanginstallation „Lachender Kirchturm“. Carolyn und Brigitte, die unter dem künstlerischen Namen CaBri arbeiten, ersetzten in einer Dorfkirche im Odenwald und einer Stadtkirche in Frankfurt für zwei Wochen den viertelstündigen Glockenschlag durch das auf Band eingefangene Lachen mehrerer Menschen.

Je näher es dabei auf die volle Stunde zuging, desto lauter und länger wurde das Gelächter. Es erinnerte für einen Augenblick den Vorbeilaufenden an sein eigenes Lachen, den Kirchgänger an die frohe Botschaft seines Glaubens. „Die Menschen sollen mitlachen. Mehr ist es nicht“, brachte Brigitte die einfache, aber wirkungsvolle Botschaft des „Lachenden Kirchturms“ auf den Punkt und erinnerte dabei auch an das Osterlachen – einem einst festen Bestandteil christlichen Brauchtums, mit dem in der Osterpredigt die Gottesgemeinde zum Lachen gebracht und damit die Osterfreude zum Ausdruck gebracht werden sollte.

Auch auf dem weitläufigen Flur des Seminarhauses Shanti hatten die Künstlerinnen eine Klanginstallation mit ansteigendem Gelächter im Viertelstundentakt angebracht. Mit herzerfrischem Kinderlachen gemischt, gab es dem fröhlichen Miteinander und Umeinander auf dem Lachyoga-Kongress eine zusätzliche heitere Note.

Burn-out mit Lachyoga unterstützend therapieren

Mit dem Vortrag „Das Burn-out-Syndrom mit Lachyoga begleitend therapieren“ schien am Morgen des nächsten Kongresstages erst mal wenig Heiteres auf dem Programm zu stehen. Doch das Interesse der Lachyogis an Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten dieses Zustandes der totalen Erschöpfung, der zurzeit in den Medien regelrechtes „Modethema“ ist, war riesengroß. „Lachyoga bedeutet nicht nur, dass ich in einem Lachclub Menschen zusammenführe und dass wir klassische Alltagsorgen damit weglachen können, sondern dass wir auch therapeutisch tätig sein können“, führte Jürgen Loga, Leiter des Burnout-Helpcenters im baden-württembergischen Löwenstein, in das Thema ein.

Das Burnout-Helpcenter verfolgt eine ganzheitliche Behandlungsstrategie, das das Verhalten (kognitiver Bereich), die Entspannungsfähigkeit sowie die körperlichen Prozesse der Burn-out-Betroffenen gleichermaßen einbezieht. In diesem ganzheitlichen Konzept spielt der Sport eine wichtige Rolle – unter anderem sorgt er dafür, dass vorhandene Stresshormone abgebaut werden, das Immunsystem gestärkt und ein besseres Körpergefühl vermittelt wird. Jürgen Loga hob zudem den ‚Time-out-Effekt‘ hervor: „Bei Sport in der Gruppe denkt der Betroffene nicht mehr so an die belastende Situation, er hat ein Verlust des Zeitgefühls, es geht ihm einfach gut.“ Der für die Therapie des Burnout-Helpcenters geeignete Sport sollte dabei folgende Kriterien erfüllen: ohne Geräte, in der Gruppe, Ausdauer-Training, Atem-Optimierung, Motivierung, bezahlbar, nicht riskant.

All diese Kriterien seien beim Lachyoga in optimaler Kombination gegeben. Für die sich über einen Zeitraum von zwölf Wochen erstreckenden, wöchentlich stattfindenden Lachyoga-Sitzungen hat das Burnout-Helpcenter bereits bestehende Lachyoga-Übungen zusammengestellt, die zum jeweiligen Kreis der Betroffenen passen. Die Übungen haben gezielt einen Bezug zu der Situation, in der ein Stressor auftritt – zum Beispiel die tägliche „E-Mail-Flut“ im Postfach - und stehen unter einem übergeordneten Thema, wie etwa „Heute im Büro“. Entscheidend seien dabei jedoch nicht die Übungen alleine, so Jürgen Loga, sondern „die Ritualisierung, die richtigen Pausen, die korrekte Atmung und der Time-out-Effekt“.

Die Lippenbremse fährt Puls und Blutdruck wieder runter

Dass gerade auf die Atemtechnik im Lachyoga aus therapeutischer Sicht am meisten geachtet werden muss, erfuhren die Teilnehmer im an den Vortrag anschließenden Workshop „Lach- und atemtherapeutische Übungen zur Aktivierung des Parasympathicus“. Während im vegetativen Nervensystem der Sympathicus den Körper in hohe Leistungsbereitschaft versetzt, ihn also auf Angriff, Flucht und andere außergewöhnliche Anstrengungen vorbereitet, sorgt der Parasympathicus für Ruhe, Erholung und Schonung. „Der Parasympathicus kommt in unserer heutigen Gesellschaft völlig zu kurz“, unterstrich im Workshop Petra Seiter vom Burnout-Helpcenter, ausgebildete Physiotherapeutin und Sporttherapeutin, mit 20 Jahren Erfahrungen in der Atemtherapie.

So übte sie zum Beispiel mit den Kongressbesuchern die die Ausatmung verlängernde und dadurch den Parasympathicus aktivierende „Lippenbremse“ ein. Mit solchen effektiven Zwischenübungen könne man von der Atmung her nach intensiven Lachübungen für die nötige Absenkung von Puls und Blutdruck sorgen. Für Lachyoga-Therapeuten ist es ohnehin wichtig, Atemfähigkeit und Belastungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmer einschätzen und bewerten zu können. Hier stellte Petra Seiter das einfache, aber wirkungsvolle Instrument „Luftrüssel“ (auch „Blasrolle“ genannt) zur Volumenmessung vor. Therapeutisch sei es zudem sinnvoll, die Teilnehmer zwischendurch ihren Puls prüfen zu lassen. Mit dem hilfreichen, leicht zu bedienenden Pulsoximeter, das Petra in der Anwendung zeigte, kann zudem der Sauerstoffgehalt im Blut gemessen werden.

Zeit in ihrer sozialen Dimension: Nur die heiteren Stunden zählen

Puls und Blutdruck gehen bei „Westlern“ bestimmt auch oft unnötig hoch, weil sie denken, sie müssten so viel in ein einziges Leben packen. Der indischstämmige Zürcher Journalist Vijay Singh stellte in seinem Vortrag „Zeit als Purzelbaum – Humor und Lachen in Indien“ dem ein anderes Zeitverständnis gegenüber: „Die Zeit im Hinduismus ist nicht linear wie in der westlichen Zivilisation, sondern zyklisch – wir bewegen uns in einem Kreis quasi mit einem Purzelbaum.“ Während das Linearmodell vom individuellen Lebenslauf als einmaliger, unverwechselbarer und unwiederholbarer Lebensgeschichte ausgeht, hat sich das Kreislaufmodell in der Wiedergeburtstheorie niedergeschlagen: Bei den Hindus müsse nicht alles in diesem Leben gemacht und korrigiert werden – „das nimmt Druck weg“, so Vijay Singh.

Hochinteressant ebenfalls: Zeit ist nach diesem Verständnis nicht die Summe von Minuten oder Tagen, sondern von Ereignisreihen. „So gibt es bei den Hindus keine objektive Zeit, sondern nur subjektiv erlebbare Zeit“, berichtete Vijay. Zeit werde als Dichte oder Intensität des sozialen Lebens gemessen – „so hat die Zeit auch eine soziale Dimension“. Etwa wie es der bekannte deutsche Sinnspruch sagt: „Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heit'eren Stunden nur.“ Dies leuchtete natürlich gerade den Besuchern des Lachyoga-Kongresses ein.

Des Weiteren machte Vijay Ausführungen zu für den westlichen Indienbesucher scheinbaren Paradoxien: So steht das Sanskritwort Hasya zugleich für Lachen und Humor, es gibt viele verschiedene Arten von Lachen, die Hindus hätten jedoch keinen Humor – so besitzen sie nach Vijay Singh nicht die Fähigkeit, über sich selbst zu schmunzeln –, und trotzdem lachen sie viel!

Klappmaulpuppen kitzeln die im Herzen wohnende Freude wach

Wie er den Menschen das Lachen mit seinen Klappmaulpuppen Zora und Bruno bringt, davon erzählte Dieter Fechtel im praxisnahen Workshop „Handpuppen als Partner in der Kommunikation“. Die begeisterten Teilnehmer erlebten die Handpuppen hautnah und sahen, teils tief berührt, einen Film über Dieter Fechtels Erfahrungen in Altenpflegeeinrichtungen: Durch das interaktive Spiel mit seinen Klappmaulpuppen bahnte sich der gelernte Krankenpfleger schnell einen Weg zum Herzen der teils hochbetagten Senioren.

„Wir verlieren so viele Dinge in unserem Leben, je älter wir werden, aber wir verlieren nie die Lust am Spielen“, betonte er und zeigte, was im Zuge des Kommunikations-Handpuppenspiels möglich ist. So gaben die alten Menschen den Klappmaulpuppen Zora und Bruno nicht nur die Hand, redeten und sangen mit ihnen, sondern streichelten sie auch und drückten ihnen einen Kuss auf die Wange. „Ist erst mal eine Beziehung entstanden, kommt es schnell zu zärtlicher Zuwendung, die es erlaubt, Freude zu zeigen“, erklärte Dieter Fechtel und legte den Kongressbesuchern mit seinen Begleitern Zora und Bruno ans Herz: „Spiel, Spaß, Leichtigkeit und Freude sind Dinge in unserem Leben, die nicht weggehen – nur, wir müssen sie auch mal herauskitzeln.“

„Lachend zur Vision“ wollte Angela Mecking, die tags zuvor als Englisch-Dolmetscherin für Madan Kataria bereits eine bravouröse Leistung gezeigt hatte, die Teilnehmer in ihrem Workshop führen. Den Begriff „Vision“ teilte sie den Buchstaben nach in die Bestandteile V für Vision, I für Intention, S für Spaß, I für Intensivierung, O für Orientierung und N für Neugier ein und führte mit den Teilnehmern dann eine Kombination aus anregenden und entspannenden Übungen durch, die begeisterten Anklang fand. Klar, dass bei S für Spaß kraftvolle Lachyoga-Übungen zum Einsatz kamen. „Lachen“, ist sich Angela Mecking bei diesem innovativen Konzept zur Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung sicher, „kann bei der Wunscherfüllung wie ein Turboverstärker wirken.“

Prof. Kirchmayr: Statt Jammerlappen den Heiterkeitslappen nähren

Mit Betrachtungen zum Lachen von Prof. Dr. Dr. Alfred Kirchmayr aus Wien wurde dann das Abendprogramm des Kongresssamstags eröffnet. Kirchmayr, selbst ein Meister des leisen, intelligenten Humors, regte mit seinem hochkarätigen Vortrag „Humor ist, wenn man trotzdem lacht und viele Purzelbäume macht“ die Besucher zum lauthalsen Lachen und tiefen Nachdenken zugleich an.

Für den Psychoanalytiker ist das aus Lappen bestehende menschliche Hirn ein „läppisches Organ“ und er forderte: „Ich finde, dass wir zu viel den Jammerlappen ernähren und zu wenig den Freudelappen und Lachlappen.“ Das wiederum könne man von den Kindern lernen, denn die Basis für jede Art von Humor und von Lachen ist für ihn „gepflegte Kindlichkeit“. Mit Witz, Spaß, Lachen und Humor – er bezeichnete Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen auch als „heilige Dreifaltigkeit“ -, da ist sich Kirchmayr sicher, lassen sich die Konflikte des Lebens besser lösen.

Klar, dass sich der Humorexperte auch „auf Lachyogisch“ auszudrücken wusste: „Wir sind glücklich, wenn wir lachen. Und wir lachen nicht nur, wenn wir glücklich sind.“ Demgegenüber stellte Kirchmayr den „tierischen Ernst“, der „die Seele finster macht und die Gesichter auch“. In diesem Kontext ging der Psychoanalytiker auch kurz auf Depressionen und Angststörungen ein.

Für ihn ist es nahe liegend, sich als Psychotherapeut mit Witz und Humor zu beschäftigen: „Man hat mit Menschen zu tun, die oft sehr schwere Probleme bewältigen müssen. Und ohne Probleme gäbe es auch keinen Witz und keinen Humor“, sagte er. Kirchmayr hat sich deshalb ganze „Witzlandschaften“ angesehen. Mindestens 40.000 Witze, so erzählte er dem beeindruckten Publikum, habe er durch sein „kleines Großhirn“ ziehen lassen. Als das Heilsame beim Lachen sieht er den dadurch stattfindenden „Großputz in der Großhirnrinde“ an: „Da wird ausgeputzt, feucht gewischt, verstaubte Gedanken kommen raus.“

Prof. Kirchmayr stellte dem Publikum auch die von ihm unterschiedenen „vier komischen Gesellen“ vor: der dem Intellekt nahe stehende Witz mit seinen geistreichen Sprachspielen, der der Vitalsphäre nahe stehende, teils sehr derbe Spaß, der Spott mit der Aggression als seiner zentralen Kraft und der von der Liebesfähigkeit lebende Humor – „ein Kind der Lebensfreude, des Wohlwollens, der Lebenslust“.

„Humor ist vielleicht die größte psychische Leistung, zu der wir Menschen fähig sind“, zitierte Kirchmayr den Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud. Humor helfe auch, so stellte Kirchmayr heraus, „in den miesesten Situationen, so dass man nicht aufgefressen wird“. Er, der selbst am meisten den humorvollen Witz schätzt, weiß: „Alle autoritären Systeme fürchten Witz und Humor.“ Und so ist es für ihn auch „das beste Hilfsmittel gegen fundamentalistische Verblödung und Erstarrung, Humor zu entfalten“.

Brüllend-komisches Kabarett und Nonsens-Texte

Alle vier komischen Gesellen gleich auf einmal – Witz, Spaß, Spott und Humor - brachte Kabarettistin und Sängerin Julia Hagemann aus Düsseldorf mit. Bereits ihre mit spanischen Melodien absurd-kontrastreich unterlegten nordrhein-westfälischen Kastastrophen-Limericks ließen das Publikum Tränen lachen. Herrlich süffisant, liebevoll-gemein und brüllend komisch auch das „Lied der Kollegin“ aus dem Musical „Wie die Biologin Else Erdmann ihre Stelle verlor und fast ins Wasser ging“. Mit „Vergänglichkeit in vierzehn Strophen“ setzte Julia Hagemann noch eins drauf: Mit geistreichem Sprachwitz und zartbitterbösem Spott hob sie auch hier treffsicher menschliche Schwächen hervor - und erntete für ihre gekonnten Pointen-Pirouetten kräftigen Applaus.

Kontrastprogramm dazu war im Anschluss „Fredy Chnorz“ alias Christian Halblützel aus Zürich, der tags darauf auch ein Seminar zu „Lachyoga made in Switzerland“ gab. Als „Kunstfigur“ Fredy Chnorz in schrägem Outfit brachte er eigene Gute-Laune-Nonsenslieder auf der Kongressbühne dar. „Das ist ja wie Helge Schneider“, tönte da treffend ein Kommentar aus dem eifrig mitkatschenden Publikum. Köstlich Fredy Chnorz' Darbietung zu seinem fetzigen Lachsong „We send a laughter around the world“, als er wie Angus Young von AC/DC über die Bühne rockte.

In einer „Lachyoga-Hymne“ rollte dann „Les Laughettes“-Mitglied Thomas Topolanek aus Österreich Geschichte und Nutzen der Lachyoga-Bewegung auf. Der Refrain, in dem es um die Verbreitung von Freude, Frieden und Lachen ging und der auch die kindliche Verspieltheit miteinbezog, brachte den Geist von Lachyoga mit wenigen Worten auf den Punkt. Schön, dass dieser überaus fröhliche Abend danach nicht abrupt endete, sondern mit ausgelassenem Tanzen zu Chartbreakern ausklingen durfte, wobei die Lachyogis ihre ganze Bewegungsfreude einbrachten.

Der Morgenmüdigkeit keine Chance gelassen

Für Frühaufsteher bot Gabriela Leppelt-Rommel am Morgen des letzten Kongresstages wieder ihr „Roll on floor laughing und Dschibberisch“ an, das mit rund 100 Teilnehmern um 6.15 Uhr ausgezeichnet besucht war. Mit vielfältigen Atemübungen aus dem Hatha-Yoga, kombiniert mit Lachyoga-Techniken und -Übungen sowie einem sanftem Sonnengruß ließ Gabriela etwaiger Morgenmüdigkeit keine Chance, so dass die Teilnehmer erfrischt und mit richtig guter Laune in den Tag starteten.

Wer sich bei den anschließenden Workshops für „Alles ist Schwingung – Die Kraft des Klanges“ entschieden hatte, wurde von Fleur Bauhaus in die zauberhafte Welt der Kristallklangschaalen geführt. Zunächst aber legte sie dar, dass jeder selbst im Besitz des wichtigsten Instruments ist: der eigenen Stimme, mit der man – wie beim Lachyoga und beim Gesang – einzelne Körperregionen in Schwingung versetzen und den eigenen Klang verströmen könne. „Der Körper hat alles zur Verfügung, um auch Heilung in Gang zu setzen, wir brauchen nicht viel von außen“, sagte Fleur Bauhaus. „Der Weg ist, zu uns zu kommen,

damit wir dieses Wissen, was uns gut tut, nutzen können.“

In dieser Hinsicht versteht sie ihre Arbeit mit den Klangschalen – die Menschen in ihre Mitte zu bringen, so dass sie in Einklang sind und dann wählen können, was wirklich gut für sie ist. Acht, allein schon von Größe und Aussehen her beeindruckende Kristallklangschalen, die wegen ihres Materials auch Quarz-Klangschalen genannt werden, hatte Fleur Bauhaus mitgebracht. Mit den klaren, lang anhaltenden und tief berührenden Klängen der Schalen, die sie sowohl anschluss als auch antrieb, führte sie die Teilnehmer durch die einzelnen Hauptchakren (feinstoffliche Energiezentren) sowie in eine längere entspannende Meditation.

Lachen verbindet auch Eltern wieder mit ihren Kindern

„Mit Spiel und Spaß entspannen – Lachyoga für Eltern und Kinder“ hieß es dann in einem Abschluss-Workshop mit Gisela Dombrowsky. Sie erzählte aus ihrer dreijährigen ehrenamtlichen Tätigkeit in Kindergärten und von ihren Eltern-Kinder-Seminaren. Sie berichtete dabei von vielen überforderten Eltern, die nicht die Zeit fänden, mit ihren Kindern zu spielen und von dem Nachwuchs, auch schon kleinen Kindern, der selbst schon großem Stress ausgeliefert sei. „Die Eltern lachen mit den Kindern auch nicht mehr richtig“, so die aus Neuss kommende Lachtrainerin.

Eine wichtige Erkenntnis von Gisela aus ihren Seminaren für Große und Kleine lautet: „Lachen verbindet.“ Dass die Eltern beim gemeinsamen Lacherlebnis auch von ihren Kindern lernen können, ist dabei nur einer von vielen Pluspunkten. Aufgrund der bereichernden Erfahrung legte sie den überaus interessierten Workshop-Teilnehmern ans Herz, selbst Lachyoga mit Kindern zu machen und stellte beliebte Übungen mit Kindern vor. Wichtig sei jedoch, die Kids sich immer wieder selbst einbringen zu lassen. Denn: „Kinder wollen einfach nur spielen“, brachte es Gisela auf den Punkt.

Fazit: Herzenswärme überall großzügig verschenkt

Was kann das Fazit eines thematisch so vielfältigen Lachyoga-Kongresses sein? Vielleicht ein Satz, der in dem Standardwerk „Lachen ohne Grund“ von Dr. Madan Kataria steht: „Das Kind lacht nicht, weil es Sinn für Humor hat, sondern weil es in der Natur des Kindes liegt, fröhlich zu sein.“ Große Fröhlichkeit jedenfalls war in jeder Ecke des Kongresses zu spüren. Ob auf den Gängen, am Kaffeeautomaten, sogar in den Toilettenräumen – fröhlich umhertollenden Kindern gleich nahmen die Lachyogis jede Gelegenheit wahr, loszuprusten, zu kichern oder sich einfach nur zu freuen. Also das innere Kind wach zu kitzeln. Dazu gehörte auch der ein oder andere „reale“ Purzelbaum, den die Besucher schlugen.

„Ich glaube, dieser Lachyoga-Kongress wird ein gutes Stück dazu beitragen, dass über das Lachen Herzen sich verbinden können“, hatte Volker Sukadev Bretz in seinem Eingangsgrußwort gesagt. Den Besuchern hatte er zudem viele Inspirationen gewünscht, um mehr Leichtigkeit und gleichzeitig mehr Tiefe, mehr Freude und Liebe in die Welt zu tragen. Auch das wird etwas sein, was die Teilnehmer vom Kongress mitnehmen und weiterverbreiten werden: eine große lachende Leichtigkeit dem Leben gegenüber verbunden mit einer tief gehenden, herzberührenden und -erwärmenden Freude.

„Die Herzenswärme, die überall verteilt, versprüht, verschenkt wurde – das war für mich das Allergrößte“, betonte auch Organisatorin Gabriela Leppelt-Remmel im Gespräch nach dem Kongress. „Es ist so leicht und es steckt in uns allen drin, wir müssen es nur zulassen und herauslassen.“ Und nicht zuletzt hat der Kongress auch gezeigt, dass Lachyoga längst „salonfähig“ geworden und etwa in Bereichen wie dem Persönlichkeitstraining und im Gesundheitssektor auf dem Vormarsch ist. Die Themen werden dem Lachyoga-Kongress damit auch in Zukunft nicht ausgehen. Man darf sehr gespannt sein auf die nächste Veranstaltung dieser Art!