

Leben. Lieben. Lachkongress

Liebe Lachyoga Freundinnen und Freunde,

ein ereignisreiches Wochenende liegt hinter uns. Ein Lachyoga Kongress und der Weltlachttag 2010. Für alle, die dabei waren zur Erinnerung und für alle, die nicht dabei waren als Eindruck findet ihr hier einen Text und Bilder zu dem Ereignis.

Mehr Bilder findet ihr auf folgenden Internetseiten:

Frankfurt: www.lachclub-frankfurt.de/index1.html

Lienen: <http://www.lachlehrerin.de/news.html>

Herford: http://www.fit-lachen.de/Lachyoga_Kongre.ss.-2010.htm

Falls ihr noch Fotos im Internet habt, sendet mir bitte den Link, dann kann ich von Lachclub.info aus darauf verlinken.

Lächelnde Grüße Carolyn Krüger und Brigitte Kottwitz



Erster Deutscher Lachyoga Kongress 2010 in Bad Meinberg

In Bad Meinberg, einem Kurort im Teutoburger Wald in der Nähe von Paderborn, liegt das Zentrum des Yoga Vidya e.V. in einer umgebauten ehemaligen Klinik. Das hier angegliederte frisch renovierte Seminarhaus „Shanti“ steht am Eingang zu dem weitläufigen Anwesen und es sollte nun von Lachyoga-, Lachclub-TrainerInnen, -Therapeuten, -Interessierten und -Lernenden erstmal erprobt werden. Brigitte Kottwitz und ich reisten bereits am Donnerstag, 29. April an, um genügend Zeit zu haben, uns einzurichten und in der Eingangshalle die Lachtopf-Installation aufzustellen. Ein schwerer Keramiktopf mit lachenden Mündern auf einer vergoldeten Säule. Ein Werk, das Brigitte bereits in ihren ersten Jahren als Lachclubleiterin geschaffen hatte und das schon in diversen Kunstausstellungen in Europa zu sehen war. Nun kam der Lachtopf auch einmal in der Lachszene zu Ehren, sozusagen auf der anderen Seite seiner Existenz zwischen den Kunst- und den Lachstühlen. Gemeinsam mit einer Statue des Elefantengottes Ganesha bildete er das eindrucksvolle Eingangsensemble, das in diesen Tagen die Lachyogaschar begrüßte. Ganesha steht für Beginn und Veränderung, verbunden mit Schutz und Gelassenheit, er verkörpert Weisheit und Intelligenz.



Am Abend besuchten wir erstmals den Satsang der Vidya-Yogis, der von Sukadev Bretz angeleitet wurde. Eine ruhige, besinnliche Stunde mit Meditation, Mantra-Singen und der Licht-Zeremonie. Der Satsang findet hier im Zentrum jeden Morgen und jeden Abend statt.

Wir übernachteten im frisch renovierten, noch fast leeren Wohngebäude, denn die meisten

Kongressteilnehmer kamen dann am Freitag. Der Tag war für uns angefüllt mit Vorbereitungsarbeiten und Orientierung in den weitläufigen Räumlichkeiten. Im Ananada-Saal, dem Hauptraum des Kongresses, stellten wir an der Rückwand Tische auf für den Verkauf der Kongress-T-Shirts und Taschen, Lachyoga-DVDs, CDs und Buttons. Außerdem Informationsmaterial über den Lachclub-Frankfurt und Lachclub.info, sowie einer kleinen Ausstellung von Harlekin-Produkten. Ich beteiligte mich darüber hinaus an der Technik, wenn es darum ging, Mikrofone, Powerpoint-Präsentationen und Beamer einzurichten.



Der Kongress wurde von der Veranstalterin Gabriela Leppelt-Remmel (Hamburg-Rahlstedt) eröffnet, vor einem bis auf den letzten Platz gefüllten Saal mit gut 250 Leuten. Dann kam ein Eröffnungsritual von Nepal Lodh (Bremen). Schließlich sprach Sukadev Bretz, der Gründer und Leiter von Yoga Vidya über seine Erfahrung mit Humor im Laufe seiner eigenen spirituellen Entwicklung. Das Yoga Vidya Zentrum unterstützt Veranstaltungen, die in yogischen Bereichen angesiedelt sind, so auch unser Lachyoga. Wir danken Yoga Vidya dafür sehr!

Nun ging es los mit vier parallel laufenden Lachyoga-Workshops und Hatha-Yogastunden. Die Qual der Wahl fiel schwer und die

Yogalacher verteilten sich auf die verschiedenen Räume. Eine Anmeldung zu einzelnen Kursen war nicht nötig, in die kleineren Räume passten etwa 30 Leute, dann war Schluss. Ich blieb zunächst bei Gisela Dombrowsky (Neuss) im Ananada-Saal, die über das Business-Lachen sprach und dies mit praktischen Übungen ergänzte. Die zahlreichen Lachübungen an den drei Kongresstagen waren immer ein einzigartiges Erlebnis. Denn hier musste keiner mehr motiviert werden. Die TeilnehmerInnen warfen sich voller Energie ins Lachen und steigerten sich dann noch gegenseitig. Mir schien es bisweilen unglaublich, wie Einige dies den ganzen Tag über durchhalten konnten, aber es funktionierte. Eine Viertelstunde am Stück hat Madan Kataria gesagt, doch nicht einen ganzen Tag am Stück ... Es war schon ein tolles Erlebnis, zwischen den Seminarräumen zu gehen, die Anzahl der Paar Schuhe vor den Türen abzuschätzen (denn in den Yogaräumen wurde auf Socken gelacht) oder am stürmischen Gelächter zu erahnen, was einen hinter der Tür erwartete. Wenn etwa Nepal Lodh mit größter Begeisterung den kleinen überfüllten Raum zum Beben brachte. Nach weiteren zeitgleichen Workshops mit Veronika Spogis (Münster) und Helga Bruchow-Mies (Koblenz), sowie den Lachtänzen von Marion Madhavi Fritscher (Erlangen) war noch etwas Zeit für das Abendessen.



Von den Seminarräumen gibt es einen nicht ganz einfachen Weg durch die Häuser zum pyramidenartigen Hauptgebäude, wo auch der Speisesaal zu finden ist. Das Essen ist makrobiotisch und biologisch. Gekocht wird mit viel Gemüse, frei von Tieren, indische Suppen und Beilagen, Chutneys, viele Salate, Samen, Nüsse – und was das biologische Herz sonst noch begehrt. Das alles als reichhaltiges Buffet zur freien Wahl. Die KöchInnen hatten ganze Arbeit geleistet bei dem Andrang, der hier sichtlich nicht alltäglich war. Dieses Essen war interessant, wenn man es noch nicht gewohnt war, und nach kurzer Eingewöhnung, wenn man die eigene Kombination gefunden hatte, sehr wohlschmeckend. Auch noch Tage später hatte ich keine große Lust mehr auf Fleisch. Die Speise bot auch Gelegenheit zu Gesprächen mit vielen Bekannten und auch noch nicht bekannten Lachyogisten. Getränke auch hier ohne Doping: aryuvedisches Wasser, Ingwerwasser und Kräutertees standen in den Gängen zur Erfrischung bereit. Wir danken allen Yoga Vidya Köchen für die köstliche Bewirtung!

Am Abend gab es dann noch zwei Vorträge: Einen Bericht aus der Praxis des Lachyoga in der Eltern-Kind-Klinik (Langeoog). Und einen erheiternden Vortrag über den Humor im Hinduismus Vijay Kumar-Singh (Zürich), der die führende Schweizer Lachyoga-Webseite www.Lachyoga.ch betreibt und der Madan Kataria jedes Jahr zum Workshop in die Schweiz einlädt. Ein sehr erfahrener Kenner sowohl der indischen, als auch der Schweizer Szene. Hier lernten wir, dass das Lachen in Indien in Gesellschaft gar nicht so selbstverständlich ist, wie angenommen. Zum Beispiel ist im Hinduismus das Lachen mit offenem Mund oder das Lachen von Frauen in der Öffentlichkeit – je nach Einordnung in die Kaste – untersagt. Umso größer ist die Leistung Madan Katarias zu bewerten, der einen gesellschaftlichen Rahmen schuf, in dem das Lachen sich für alle geziemt. Das erklärt wohl auch den großen Erfolg und den Bedarf an Yogalachen in Indien. Der von ihm verwendete Begriff des Hasya-Yoga bedeutet „Lachen mit Humor“ im Unterschied zum satirischen oder spöttischen Lachen.

Am Samstag konnten schon die Frühaufsteher mit Gabriela die Lachmeditation erleben. Dann ging es gleich weiter mit einem medizinischen Vortrag über die Wirkung des Lachyoga bei Parkinson-Kranken. Danach wieder drei parallele Workshops. Im Ananada-Saal das Schnupperlachen von Susanne Heidel (Bielefeld), Stressmanagement von Jürgen Kalweit (Essen) und Lach-Mal-Zeit von Ute Lorenz (Rheinau), die ihre Lacher auf eine meditative Lachreise führte und die anschließend davon in selbstgemalten Bildern erzählen durften.

In der Zwischenzeit war auch der Videoraum aktiviert. Hier konnte man den ganzen Tag oder auch mal zwischendurch Lachyoga-Videos sehen. Eine zweite Session mit weiteren vier Workshops fand noch vor dem Mittagessen statt. Besonders erwähnen möchte ich die Lachsession „The Austrian Way“, HiHaHoHoHo von Roswitha Cahak und Ute Hohlfeld vom Lachclub in Krems, Österreich. Es wurde nämlich draußen auf der Wiese in der Sonne gelacht wie in Krems in der Nähe des Pavillons. In einem großen Kreis mit vielen Übungen, die wir in Deutschland so noch nicht kannten. Dieses Lachen war sehr rasant und mitreißend mit wenig Atemübungen oder Ruhephasen – am Ende waren wir völlig fertig.

Nach dem Essen ein Vortrag des Religionswissenschaftlers Harald-Alexander Korp zum Thema „Lacht Gott?“ mit einem Überblick über das Lachen in den Religionen. Ein interessanter und amüsanter, sehr gut recherchierter und professionell gehaltener Exkurs über das Wenige, das in den Heiligen Schriften zu diesem Thema geschrieben steht und die praktische Auslegung in der Religionsgeschichte. Noch brisanter und fesselnder schien mir Harald-Alexander Korps zweiter Vortrag am frühen Sonntagmorgen mit dem Thema „Humorvoll sterben – wie kann das gehen?“. Zwei Themen, die man gemeinhin nicht in Verbindung bringen würde, und deren Verknüpfung viel an Zündstoff enthält. Das Ganze unterstützt von zahlreichen Bildwitzen und Cartoons. Der Samstag ging rasant weiter mit Workshops über Entspannungstechniken, Kindheit, Frühlingserlachen, Persönlichkeitstraining, Gibberisch, vier Elemente der Freude, Mimik und Gestik. Die Themen waren vielfältig und gelacht wurde überall in vielen Übungen. Weiterhin gab es einen eindringlichen Vortrag von Anne Küster-Lesem (Hamburg) über das Lachen im Seniorenheim. Bei Senioren im Heim ist zu beachten, dass die Teilnahme beim Lachyoga freiwillig ist, denn die Bewohner sind an den Ort gebunden und können sich nicht einfach entfernen. Im Ananada-Saal brachte Angela Mecking mit ihrer vielseitigen Lachyoga-Performance den Saal zum Beben, kombiniert mit intensiven Meditationsphasen. Für Informationen über Lachyoga-Ausbildungen der Lachtherapeuten waren Michaela Schöffner und Marion Pollok vom Verband in einem eigenen Raum zuständig.

Um 20:00 wurde im Ananada-Saal eine verkürzte Variante des täglichen Satsang gehalten, speziell für Lachyoga-Freunde. Für uns war dies auch eine wichtige Zeit der Entspannung, denn unser Vortrag über 10 Jahre Lachclub in Frankfurt stand auf dem Programm. Die Anfänge des Lachyoga in Deutschland liegen in Wiesbaden 1998, als der Geschenkartikelproduzent (Harlekin-Geschenke) und Kunstsammler Michael Berger Madan Kataria erstmals in seine Humorkirche zu einem Seminar nach Deutschland einlud. Brigitte erzählte aus diesen Anfangsjahren, unterstützt von zahlreichen Bildern und Videoszenen, die wir in den letzten Monaten gesammelt, ausgewählt und sortiert hatten. Sie berichtete von den ersten Lachclub-Gehversuchen, den ersten Werbeflyern, Zeitungsartikeln und TV-Auftritten. Von den Lachgipfeln mit Gudula Steiner-Junker (Wiesbaden), den weiteren deutschlandweiten Treffen und Reisen nach Schweden und Portugal, den alljährlichen Frankfurter Lachveranstaltungen, Lachclubgeburtstagen und den Besuchen von Madan Kataria in Frankfurt. Sie erzählte weit über die Zeit, aber einige aufmerksame ZuhörerInnen blieben bis zuletzt. Es war spät am Abend und früh am nächsten Morgen begann der Weltlachatag: Sonntag, der 2. Mai.

Nach dem Vortrag über das humorvolle Sterben gab es wieder mehrere Lachyoga-Workshops. Ich nahm an dem sehr persönlichen Vortrag mit Übungen von Helga Maurer (Bad König) teil: Die Formel

3L - Loslassen, Lachen, Lebensfreude. Sie fand über das Lachen den Weg, ihre schwere Krebskrankheit loszulassen.

Ein weiteres Lebensprojekt „a performancelife“ wird von der Künstlerin Siglinde Kallnbach (Köln) durchgeführt. Seit 2001 und auch hier während der Veranstaltungen sammelte sie Namen von Menschen, die sich solidarisch zu den an Krebs erkrankten erklären, oder auch die Namen von Krebskranken oder Gestorbenen. Die in Spiralschrift geschriebenen Tafeln werden für Ausstellungen zu Bildwerken montiert.



Gegen Mittag wurden die Zertifikate an etwa 40 Lachyoga LehrgangsteilnehmerInnen verliehen, die an diesem Wochenende ihre Lachyogatrainer-Ausbildung machten. Später füllte sich die Bühne mit einer Ehrung aller ReferentInnen in Form eines von Michael Berger gestifteten Harlekin-Tellers „Du darfst“, den jeder feierlich verliehen bekam. Und dann galt das Motto „Bühne frei für Talente“, Gabriela warf ihren Hut den Lachern zu, die das Lachvolk zu lachenden, singenden und tanzenden Yogis machten. Um 14:00 versammelten wir uns draußen zur traditionellen Weltlachtagsfeier, mit Verlesung von Madan Katarias Lachbotschaft, weltweitem Lachen und Luftballons. Vor dem Gebäude wurden die mitgebrachten Geranien in einer Spirale gepflanzt und eingelacht.

Wir haben erlebt, wie viele Facetten das Lachyoga hat, auf wie viele unterschiedliche Arten heute gelacht werden kann. Der Lachyoga-Kongress übertraf alle unsere Erwartungen. Wir danken Gabriela für ihre Initiative, ihr großes Engagement und ihren Mut, diese Veranstaltung zum Leben erweckt zu haben. Und wir danken allen, die mit ihren zahlreichen Beiträgen und ihrer Teilnahme dies alles ermöglicht haben. Ein großes HoHoHaHaHaaaaa!



Text: Carolyn Krüger mit Anmerkungen von Brigitte Kottwitz
Fotos: Brigitte Giani, Brigitte Kottwitz, Carolyn Krüger und Siglinde Kallnbach