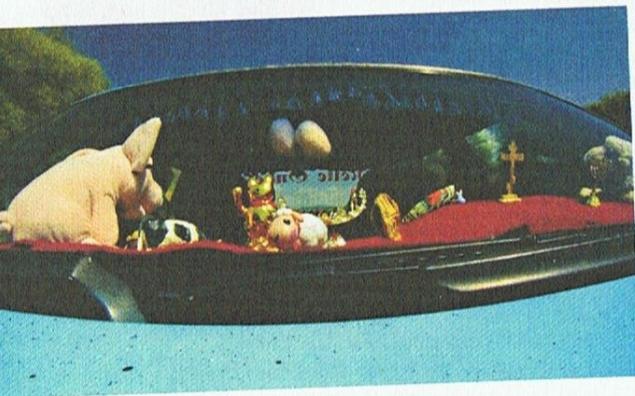


Hahaha-Hohoho

Lachen für den Frieden



Henryk und Hamed fahren im Auto.

Henryk: Hamed, hast Du mal Yoga gemacht?

Hamed: Ja, ich hab das sogar bei einem indischen Meister gelernt. Eine großartige Sache.

Henryk: In Indien?

Hamed: Nein, in Taiwan.

Henryk: Und was hat er Dir beigebracht?

Hamed: Techniken, wie man sich entspannt, in sich geht, seine Grenzen überwindet, sich selbst erfährt – quasi das, was eigentlich alle Friedensaktivisten wollen.

Henryk: Und hat's bei Dir geholfen?

Hamed: Ich glaub' schon.

Henryk: Bist Du danach friedlicher geworden?

Hamed: Ein Stück weit, ja. Und Du? Hast Du mal Yoga gemacht?

Henryk: Ja, aber eher zufällig. Ich ging neulich mit Wilma in Hamburg spazieren, und da stand plötzlich so ein Plakat: »Lachyoga«.

Hamed: Lachyoga? Was ist denn das?

Henryk: Das habe ich auch nicht gewusst. Ich bin sofort rein – nette Leute, sie haben mich sofort eingeladen mitzumachen. Im Prinzip geht's darum: Wenn du andere mit deinem Lachen ansteckst und auf andere mit einem freundlichen Lächeln zugehst, dann wirst du selbst auch friedlich, und auch der andere wird friedlich. Und das hab' ich ausprobiert.

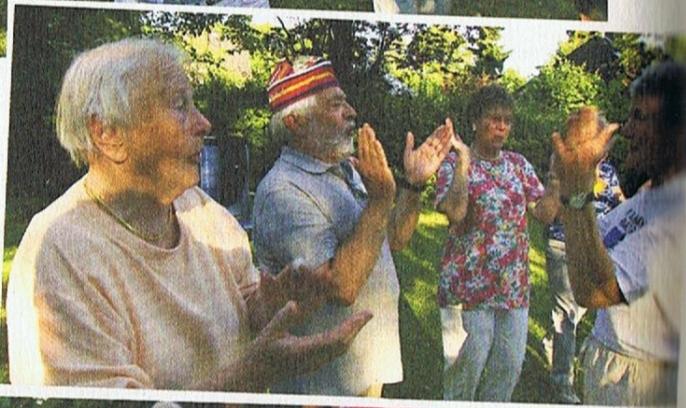


Henryk besucht einen Lachyoga-Kurs in Hamburg. Die Kursteilnehmer rufen gemeinsam »Hahaha-Hohoho« und klatschen sich gegenseitig in die Hände.

Henryk: Warum bin ich nicht schon viel früher hergekommen?!

Trainerin: (voller Begeisterung) Das sagen die meisten! Schaut in diesen wunderbaren, blauen Lachhimmel und strahlt mal etwas nach oben und entspannt Euch ... genießt es!





Henryk: Aber es geht nicht nur um Atemübungen oder nur um das Zwerchfell, es hat auch eine gesellschaftliche Bedeutung?

Trainerin: Ja. Die Menschen, die hier zusammen in Lachclubs lachen, verbinden sich mit sich selbst und verbinden sich auch mit den Leuten, die im Lachclub sind. Durch dieses regelmäßige Lachen werden sie immer heiterer, immer gelassener und immer zufriedener mit ihrem Leben – und das strahlen sie auch auf ihre Umgebung ab, auf ihre Mitmenschen.

Henryk: Und werden die Menschen damit friedlicher?

Trainerin: Ja. Ganz, ganz sicher, das kann ich Ihnen versprechen. Weil sie mehr in sich ruhen, weil sie mehr in Balance kommen, in Harmonie sind.

Henryk: Ist das quasi ein Beitrag zur Friedensbewegung?

Trainerin: Ja.

Henryk: Sind Sie Pazifistin?

Trainerin: Ja, absolut!

Henryk: Sind Sie gegen jeden Krieg? Auch gegen Verteidigungskriege?

Trainerin: Da haben Sie mich jetzt erwischt! Ich bin natürlich auch ein ängstlicher Mensch, wenn es darum geht, dass mir jemand körperliche Gewalt zufügt oder meinen Kindern etwas tut, meiner Familie – und da wäre ich, glaube ich, schon froh, wenn's da jemanden gäbe, der mich beschützt.



Ich tu Dir nichts!
Ich will doch nur spielen!

Henryk: Diese Übungen in allen Ehren – das ist ja wirklich etwas Schönes, aber im Prinzip muss man doch in der Lage sein, sich selbst zu verteidigen, statt sich darauf zu verlassen, dass jemand einem zu Hilfe kommt.

Darauf kann man durchaus auch mal vergeblich warten.

Trainerin: Ich bin der Meinung, dass der Weg anders sein muss – und zwar so, dass der Frieden von innen heraus kommt, von jedem einzelnen Menschen.

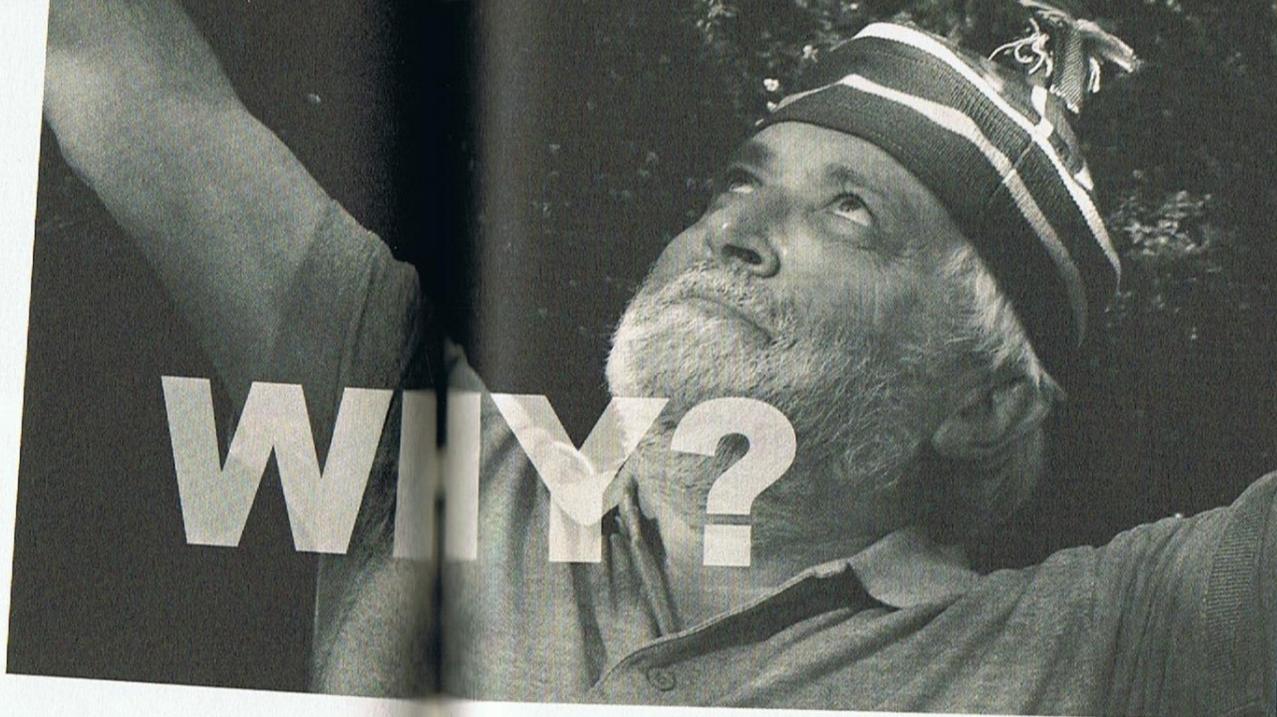
Mein Beitrag zur Friedensbewegung ist der, dass ich diese Menschen hier fröhlich

mache, dass ich Lachyoga-Kongresse organisiere und dass ich versuche, auf diese Art und Weise den Menschen bewusst zu machen, dass es eine Kommunikationsform gibt, die dazu angetan ist, das Eis zu brechen – und die dazu angetan ist, wirklich auch Frieden in die Welt zu bringen.

Henryk: Wird die Welt, wenn Sie so weitermachen, in zehn Jahren friedlicher sein?

Trainerin: Ja, bestimmt! Helfen Sie uns ein bisschen!

Henryk: Dann lachen wir wieder zusammen. – Ich danke Ihnen.



Henryk und Hamed im Auto.

Henryk: Es ist sozusagen Lachen für den Frieden. Aber mir hat's nicht so viel gebracht, obwohl ich finde, im Prinzip ist es eine gute Idee. Die wollen einfach die Welt verbessern, indem die Leute sich anlächeln. Dagegen kann man nichts sagen.

Hamed: Auf jeden Fall macht das für mich mehr Sinn als Vorträge und diese verquastenen Begriffe über den Frieden zu benutzen. Es gibt mittlerweile Begriffe, die ich nicht mehr hören kann – wie zum Beispiel »Brücken bauen« oder »aufeinander zu gehen«.

Henryk: »Brücken bauen« finde ich mit am besten.

Hamed: Ich hasse diesen Begriff. Auf Englisch gibt's mittlerweile auch solche Begriffe, zum Beispiel »border crossing« – das erinnert mich an Polen '39!

Henryk: Das war nun wirklich ein erfolgreiches »border crossing«!

