

Humor des Nordens

Autorin: Gabriela Leppelt-Remmel

Ich bin ich



Muss man als Mitglied eines Humor-Vereins auch automatisch schreiben können, womöglich noch wie Torsten Sträter? Reicht es nicht, durchschnittlich motiviert neben all dem normalen Stress seine Lach-Arbeit zu machen und möglichst viel davon unter's Volk zu bringen? Sicher, der Nutzen eines Jahrbuches mit Berichten von umtriebigen

Humor-Aktivist*innen ist „nice to have“ - für das Archiv -, doch wer liest es denn wirklich und wenn ja wie viele? Nehmen wir doch mal Newsletter! Wen interessieren die heutzutage noch? Mal ehrlich! Die Neugierde wächst vielleicht um ein Quäntchen, wenn große, bunte Bilder untergemixt sind. Dagegen kann sich das arme, von äußeren Reizen eigentlich übersättigte Hirn, nur schwerlich wehren. Doch beim Erkennen von Fließtext mit mehr als drei Zeilen, signalisieren da nicht automatisch alle Synapsen „Keine Zeit! Keine Lust!“?

Das von Cappuccino-Infusionen notdürftig in Gang gehaltene, vom alltäglichen Wahnsinn ermattete, endlich auf einem Kissen ruhende Hirn, möchte in seiner Freizeit lieber chillen und Serien gucken wie z.B. The Walking Dead. Die Maxime „Entertainment vor selber denken“ greift mit langen Fingern nach den neuronalen Netzwerken, wie damals Edward mit den Scherenhänden, jedoch mit dem kleinen aber feinen Unterschied, dass Edward nicht aus einer Abhängigkeit heraus, sondern aus Liebe zu Kim einen Tresor aufgeschnitten und einen Rivalen abgemurkst hat. Lesen ist out! Fragen Sie Ihren Nachwuchs! Also, was, um Himmels willen, soll denn ein schriftlicher Jahresbericht bringen?

„The answer, my friend, ist blowing in the wind“ mag die fatalistischste Antwort ever auf sämtliche Fragen sein, die die Menschheit je gestellt hat oder noch stellen wird, nicht aber auf obige. Der Song des Nobelpreisträgers Bob Dylan, der Stimme aus der Unterwelt, wurde zur Hymne der Friedensbewegung gegen den Vietnam-Krieg. Er hat unfassbar viele Menschen vereint, ihren Spirit hochgehalten und ihnen eine Identifikation gegeben. Nicht zuletzt hat er zur Beendigung dieses Krieges beigetragen und wirkt bis heute nach. Er erreicht immer noch die Herzen vieler Idealisten, die für eine bessere Welt eintreten. Falls Sie mir bis hierhin gefolgt ist, bitte ich Sie, einmal innezuhalten - für ungefähr 20 Sekunden.

Aufgabe: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich folgende Frage: Was hat Blowing in the Wind mit einem Jahresbericht für HumorCare gemein? Die Uhr läuft ...

.. 18, 19, 20 Zeit ist um! Und? Ist Ihnen etwas eingefallen? The answer is „Nö“? Lesen Sie bitte weiter, denn es sollte nun recht interessant werden.

Vor Kurzem hat mich die Nachricht vom Tod des bekannten Neuropsychologen und Gelotologen, Professor Dr. Robert R. Provine, ganz betroffen gemacht. Er erlag im Alter von nur 76 Jahren am 17.10.2019 einer bösartigen Erkrankung des lymphatischen Systems. Dr. Provine ist häufig an die Medien herangetreten, um die wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Lachen aus ihrem Labor-Dasein zu befreien und ans Licht der Öffentlichkeit zu bringen. Bei seinen Forschungen kam er sich wie ein Alien in einem neuen, gigantischen Universum vor. Was hat ihn angetrieben?

Der Mann aus Baltimore untersuchte die Gründe für das Lachen und die Funktion des Lachens. Das sind, wie ich finde, ziemlich coole, grundlegende Fragestellungen zu unserem menschlichen und, wie wir inzwischen wissen, auch tierischen Verhalten. Er hat herausgefunden, dass wir am häufigsten im sozialen Miteinander lachen. Dazu bedarf es weder irgendwelcher Witze noch eines besonderen Humors. Es sind die zahllosen kleinen Lacher in unserer alltäglichen Kommunikation. Sie ERZEUGEN!!! Freundlichkeit, Entspanntheit und Wohlwollen. Bei Tieren wurden Lachlaute beim miteinander Spielen und Raufen beobachtet, aber auch beim Auskitzeln.

Lächeln ist eine gänzlich andere Verhaltensweise als das Lachen, so Provine. Es geht oftmals auf unterschwellige Angst, jedoch nicht auf lustvolles Spiel oder Wortgeplänkel zurück. Das führt uns geradewegs zu Lachyoga, welches die Menschen ja nicht zum Lächeln auffordert, sondern sie stark dazu animiert, mit anderen zusammen auf spielerische Weise möglichst langanhaltend und vorzugsweise hemmungslos zu lachen. Was hierbei immer wieder fasziniert, ist die universelle, kulturübergreifende Dimension der „Technik“ des Lachyogas.



Klar, ein Lächeln schmückt ungemein! Lachyoga-Kongress 2013, von links Dr. Kataria, Madhuri, ich

Offensichtlich hatte der Erfinder von Lachyoga, Dr. Madan Kataria, ein intuitives Gespür für unser archaisches Erbe, das dem der Menschenaffen in vieler Hinsicht ähnelt. Er begann vor über einem Vierteljahrhundert in Mumbai damit, das Lachen allmorgendlich mit einer Gruppe in einem öffentlichen Park zu praktizieren. Der indische Doktor stützte sich damals auf die wissenschaftliche Aussage, dass Menschen, wenn sie Gefühle nachahmen, dieselben Wirkungen auf körperlicher und emotionaler Ebene in Gang setzen, als wenn sie echte Gefühle hätten. „Fake it, fake it, until you make it“, lautet daher ein Leitsatz der Lachyoga-Bewegung.

„Lachen ist Teil des universellen menschlichen Vokabulars“ sagte Dr. Provine einmal bei NPR. (Öffentliches Radio, USA) „Jeder spricht diese Sprache. So wie Vögel einer bestimmten Spezies alle das typische Lied ihrer Spezies singen, gehört das Lachen zu unserem eigenen menschlichen Lied.“ Der Forscher war davon überzeugt, dass das Lachen eine sehr wichtige Verhaltensweise sei, die den Zusammenhalt fördere. Es sei etwas, das alle Menschen über alle Kulturen und über die Geschichte hinweg miteinander verbinde und nicht etwa auseinandertreibe. Diese Schlussfolgerung finde ich extrem weitreichend und irre toll! Sicher war das ein starker Motor für Provines Arbeit.*



Lachyoga-Kongress 2015, von links Dr. Michael Titze, ich, Sukadev Bretz, Madhuri Kataria, Angela Mecking, Dr. Madan Kataria

Pause: „Gehen ist des Menschen beste Medizin“ riet Hippokrates. Dem habe ich nichts hinzuzufügen. Ich bin dann mal weg. Gehen Sie auch eine Runde spazieren, liebe/r Leser*in.

Hallo! Es freut mich sehr, dass Sie wieder da sind! Wir beginnen mit einer ...

Lachyoga-Übung: Reiben Sie Ihre Handflächen kräftig aneinander bis sie warm sind. Halten Sie sie vor Ihr Gesicht. Spüren Sie die Wärme? Jetzt lachen Sie ein paar Mal in Ihre wunderbaren Hände und schauen Sie zwischendurch durch die geöffneten Finger auf diesen Text, den Sie gleich weiterlesen wollen. Nach circa 20 Sekunden strecken Sie die Arme genussvoll nach oben, geben den Kopf leicht in den Nacken und lachen so noch etwas weiter. Jahahaha! Dann atmen Sie tief und geräuschvoll durch die Nase ein und lassen die Arme sinken, während Sie durch die geschürzten Lippen langsam ausatmen. Sehr gut!

Warum habe ich Ihnen von Robert Provine erzählt? Nun, ich teile seine Ansichten über die universelle, große Bedeutung des Lachens, jedenfalls soweit sie mir bekannt sind. Aus eigenem Erleben auf Reisen rund um den Globus, ist die angstlösende, verbindende Kraft des Lachens im Zusammenspiel mit Lachyoga immer besonders offensichtlich zu Tage getreten. Über sprachliche und kulturelle Barrieren hinweg, ob mit obdachlosen Kindern auf den Straßen Mumbais oder mit laotischen Dorfbewohnern am Mekong, wir sprachen dieselbe Lach-Sprache und es passierten wunderbare Dinge.



. Lachyoga in einem Mekong-Dorf in Laos im Jahr 2016 (Foto von mir)

Zuvor noch fremde, mehr oder weniger scheue, schüchterne oder verunsicherte, mitunter bedrückte und belastete Menschen jeden Alters, Geschlechtes und Glaubens tauten auf, ihre Augen begannen zu strahlen, Unsicherheit verflüchtigte sich und es keimte Zutrauen auf. Die Basis für das Erkennen von Gutmütigkeit und Wohlwollen! Insbesondere bei Kindern empfand ich diesen Wandel nach ein paar Lachyoga-Übungen jedes Mal als Magie. Sie wurden aufgeweckter, mutiger, schelmischer und kamen regelrecht aus sich heraus. Ich

erfuhr mit überwältigender Unmittelbarkeit, dass das Lachyoga wahre Urkräfte entfaltete. Jene Urkräfte, die im evolutionären Sinn wohl der Arterhaltung dienen. Robert Provine hat genau diese hochspannende Spur verfolgt und vieles herausgefunden, was dafürspricht.

Ich bekomme Gänsehaut bei der Frage, wie alt das menschliche Lachen womöglich wirklich ist und wie weit sein vollumfänglicher Wert reicht? Wenn es elementar der psychischen und der physischen Gesundheit des Individuums und dem Zusammenhalt der Bewohner*innen dieses Planeten dient, dann muss das naturgegebene, das instinktiv-intuitive Lachen, das im Spiel, in der Kommunikation, in der Gemeinschaft stattfindet, mit allen Mitteln der Kunst erhalten bzw. rekultiviert werden und endlich den Stellenwert bekommen, der ihm zukommt. Die heutigen Kommunikationsgepflogenheiten und vieles mehr lassen befürchten, dass es stark gefährdet ist und ein emotionaler Klimawandel sich quasi aus Versehen, unaufhaltsam, global ausbreitet. Während sich die Atmosphäre der Erde erwärmt, steuert die Menschheit, wie es scheint, einer emotionalen Eiszeit entgegen. KI (künstliche Intelligenz) ist unaufhaltsam auf dem Vormarsch. Roboter, die die Hygiene unserer pflegebedürftigen Alten übernehmen sollen, sind bereits in greifbarer Nähe.

Eine Stimme in meinem Kopf meldet sich. Vorsicht! Ist das alles nicht ein wenig plemplem und maßlos übertrieben? Wie kannst du so etwas Lächerliches wie das Lachen zu so etwas Großem aufblähen? Ist es nicht bloß ein Schluckauf in der Geschichte der Menschheit? Macht mein Ego mich blind? Möchte ich an etwas Großartigem beteiligt sein, um, eines hoffentlich fernen Tages, den Segen von ganz oben zu erhalten? Nun ja, vielleicht ein bisschen. Das kann ich nicht leugnen.

Fakt ist, dass ich eine Menge Menschen kenne, die sich mit der Verbreitung von Humor und Lachen befassen. Sind die alle auf dem Holzweg? Haben die nichts Besseres zu tun? Wohl kaum! Ganz im Gegenteil, möchte ich herausposaunen. Sie tun das Allerbeste vom Besten! Sie tragen alle dazu bei, Mitmenschen glücklich zu machen. Können Sie sich etwas Sinnvolleres und Schöneres vorstellen? Eben! Glückliche Menschen sind empathischer, zufriedener, gelassener, gesünder und vieles mehr. Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen.

Und weil das so ist, liebe Leserin und lieber Leser, hege ich nur selten Zweifel an der Sinnhaftigkeit aller meiner Bemühungen, Lachyoga zu fördern. In der Tat habe ich in den letzten 20 Jahren einiges bewegt. Ich erreichte sowohl einzelne Menschen, wie auch größere Gruppen. In der Summe sind es wohl einige Tausend. Wenn ich mich an die Global Laughter Yoga Conference im Sommer 2017 in Frankfurt erinnere, bei der Lachyogi*nis sämtlicher Kontinente aus 38 Ländern vertreten waren, war das die Kür und der vorläufige Höhepunkt meiner Lachyoga-Karriere. Ich stand als Initiatorin organisatorisch und unternehmerisch dahinter und darf in aller Bescheidenheit sagen, dass es eine unvergessliche, in vielerlei Hinsicht mehr als gelungene Veranstaltung war. Sie hat in beträchtlichem Maße dazu beigetragen, Lachyoga nach innen und nach außen zu stärken. Wir sollten uns selbst und anderen bewusst und ungeniert immer wieder eine Dosis lobenden Enthusiasmus verabreichen. Daher lade ich Sie jetzt ein zu dieser ...

Lachyoga-Übung: Klatschen Sie zwei Mal rhythmisch in die Hände während Sie „Sehr gut, sehr gut“ sagen und werfen Sie Ihre Arme schwungvoll und breit ausgestreckt nach oben, legen den Kopf leicht in den Nacken und sagen lustvoll, langgezogen „Yeeeeeah!“ Die Mundwinkel öffnen Sie hierbei möglichst breit. Wiederholen Sie „Sehr gut, sehr gut, yeeah“ noch ein- /zweimal. Achten Sie auf Rhythmus und Enthusiasmus. Diese Übung taucht häufig in einer Lachyoga-Session auf. Sie ist ein Mantra der Lachyoga-Bewegung und wird in allen Sprachen der Welt gesprochen, auch in Dschibberisch (Kauderwelsch).



Laughter Parade zur Eröffnung der Global Laughter Yoga Conference 2017 in Frankfurt

Ahnen Sie schon, welche Verbindung zu Dylans Lied es sein könnte, die mich dazu bringt, diesen Bericht zu schreiben? Sie sagen es! Es ist der innere Drang, etwas beitragen zu wollen, um Leid zu lindern, um die Welt zu einem besseren Platz zu machen. Das tun sehr viele Menschen aus reiner Herzensgüte, ein jeder auf seine Weise, denn es gibt auf der einen Seite unendlich viele Fähigkeiten, Talente und Möglichkeiten und auf der anderen Seite unendlich viel Kummer, Leid und Probleme. Musik hat die Power, Menschen emotional tief zu berühren, egal ob Inuit oder Aborigine, Banker in New York oder Bettlerin in Indien. Ob Moll, ob Dur, es löst überall Melancholie oder Heiterkeit aus. Das Lachen steht der Musik in Bezug auf das Auslösen von guten Gefühlen nicht im Geringsten nach.

Es geht innig umschlungen einher mit dem Spiel, dem Tanz, dem Gesang, der Konversation, der Geselligkeit, den Unterhaltungsprogrammen im Fernsehen und vielem mehr. Es ist wie ein Butler aus früheren Zeiten, der das Leben seiner Herrschaft auf diskrete Weise

angenehmer machte. Das Lachen macht sich zwar laut bemerkbar, jedoch findet es kaum als etwas wirklich so Wichtiges Beachtung, das zur Erhaltung der Gesundheit nach allen Regeln der Kunst gepflegt werden sollte, wie etwa das Sixpack am Bauch. Es gehört zu einem guten Leben dazu, doch man bemerkt es erst dann, wenn es ausbleibt, wenn man es vermisst. Das Lachen verkümmert wie eine Pflanze, die nicht gegossen wird, es dauert bloß sehr viel länger. Wie konnte es nur soweit kommen, dass das Lachen an Bedingungen geknüpft wurde, dadurch fatale Beschränkungen erlitt und in der Bedeutungslosigkeit verschwand? Man hat schlichtweg vergessen, wie lebenswichtig es ist.

Im Unterschied zum Atmen oder dem Herzschlag, läuft das Lachen auf mehr oder weniger bewusster Ebene ab. Und da liegt das Problem heutzutage! Das Denken hindert uns daran, dem Lachen freien Lauf zu lassen. Und genau da erlagen in der Vergangenheit und erliegen auch heute die meisten erwachsenen Menschen einem kulturbedingten Erziehungsfehler mit tieftraurigen Resultaten. Hier etwas zu erneuern, kommt einer Revolution gleich. Es ist leichter, die ISS in den Weltraum zu schicken, als etwas Ungewohntes in eine Kultur zu integrieren, auch wenn diese dadurch sehr bereichert würde.



„Bullseye-Lachen“ - eine sehr beliebte Lach-Meditation

Wir Lachyogi*nis möchten das Lachen wieder dorthin bringen, wo es mühelos, leicht, offen, vital und ungebremst hervorsprudelt. Das etwas dümmliche, unintelligente Lachen sozusagen, wie es nach Ansicht vieler noch stigmatisiert wird. Wir möchten, dass die Leute sich keinen Kopf mehr machen, ob sie lachen dürfen oder nicht, ob es passt oder stört, ob es sich gehört oder nicht, ob sie witzig sind oder nicht. Wir bringen sie dazu, sich keine Gedanken darüber zu machen, wer sie sind und ob sie es wert sind, jederzeit zu lachen. Wir lösen ihre Lach-Blockaden auf körperliche Weise, durch das wiederholte „So-tun-als-ob“, bis es von selbst hervorbricht, denn der Körper scheint dem Geist in diesem Fall an Intelligenz überlegen zu sein. Wir wollen das unbefangene, ungenierte, freie Lachen wieder gesellschaftsfähig machen. Dem Charme des legendären Lachens der Schauspielerin Lilo Pulver erlagen viele Menschen und es wurde zu ihrem Markenzeichen. Die Übungen des Lachyogas befähigen dazu, wie Lilo, im Alltag sich über jeden Mist ungeniert ausschütten zu können vor Lachen.

Erinnern Sie sich noch an das Aufkommen von Nordic Walking? Wieviel Spott und Häme musste diese megagesunde Sportart eine gefühlte Ewigkeit über sich ergehen lassen! Die Vorurteile hielten sich hartnäckig, zum Teil bis heute. Es bekam den Ruf als Alibi-Sport für Alte, Dicke und Faule herzuhalten. Da war granitharter Widerstand, obwohl der hohe gesundheitliche Nutzen bei richtiger Ausführung von Anfang an glasklar belegt war! Ja, und heute ist es eine Trendsportart und nicht mehr wegzudenken. Nordic Walking hat sich durchgesetzt und ist mitten in der Gesellschaft angekommen. Das wünschen wir uns auch für Lachyoga und tatsächlich gibt es Anhaltspunkte, dass es eine Tendenz in diese Richtung gibt. Ich lade Sie ein zu einer weiteren ...

Lachyoga-Übung: Stellen Sie sich hin. Klatschen Sie in einem bestimmten Rhythmus in die Hände wie folgt: Die Handflächen halten Sie hierbei parallel zueinander. Den Rhythmus geben Sie vor, indem Sie beschwingt die Silben „Ho Ho hahaha“ sprechen. „Ho Ho“ wird einzeln betont gesprochen, „hahaha“ zusammenhängend, ähnlich wie das Lachen. Das wiederholen Sie mindestens zehn Mal, während Sie sich tänzelnd durch den Raum bewegen. Das sogenannte Ho Ho hahaha-Lachen wird genauso in Südafrika am Strand, in einer Schulklasse in Bangalore oder in Berlin auf der Fischerinsel praktiziert. Es ist ein Warming Up, stellt Augenkontakt her und ist sehr hilfreich für zwischendurch, um einen fließenden Übergang von einer Lach-Übung zur nächsten herzustellen.



Die Hafenstadt Hamburg nennt sich gerne das „Tor zur Welt“. Da ich dort lebe, hat ihr Spirit auf mich abgefärbt und ich konnte deshalb meine Aktivitäten nicht nur auf diese Stadt allein beschränken. Ich bin mit meinem Mann zusammen in viele Länder gereist, habe bei jeder Gelegenheit Lachclubs besucht, neue Freund*innen gefunden und habe selbst auch Lachyoga z.B. in Schulen vorgestellt. Ich gehöre zu den ersten Volontären, die in Bangalore bei der Gestaltung der Laughter Yoga International University mitgewirkt haben.

Seit zehn Jahren organisiere ich überregionale Lachyoga-Kongresse. 2019 lautete das Motto „Expedition ins Lachland“. 300 Wagemutige, darunter 50 Guides (Dozent*innen), machten sich auf den Weg, um neue Lachländer zu erkunden. Auch das Ehepaar Kataria war, wie immer, mit an Bord. Das war sicher „mein“ bester deutschsprachiger Lachyoga-Kongress. Seitdem weiß ich, dass Lachyoga mit seinen vielen Protagonist*innen erwachsen geworden ist. Es war eine tiefe Genugtuung und Freude für mich, das zu erkennen. Meine Bemühungen haben sich gelohnt.



Lachyoga-Kongress 2019 mit Dr. Rosina Sonnenschmidt als Keynote Speaker

Seit der 1. Global Laughter Yoga Conference 2017 wirkte meine jetzige Nachfolgerin, die Lachyoga-Master-Trainerin Sandra Mandl, bei der Organisation mit. Sie hat nun den „Lachhut“ auf und führt die Regie und ich weiß, dass sie mit großem Engagement das „Kongresschen“ wuppt und in eine neue Ära lenken wird. Ich wünsche ihr von Herzen viel Glück, Erfüllung und vor allem Freude dabei. Nun setze ich mir neue Ziele und lasse hierbei meiner Kreativität freien Lauf. An manchen Tagen fühle ich mich ein bisschen wie ein Papierschiffchen auf der Elbe. Wohin es mich wohl treiben wird?

The answer, my friend, is blowing ...

Mit lachenden Grüßen

Gabriela

Anmerkungen:

*) Dokumentationsfilm von Jacques Mitsch „Die Biologie des Lachens“, 3sat u.a. mit Robert Provine

<https://www.youtube.com/watch?v=nAAayFh9hds>

Link zum Archiv: Global Laughter Yoga Conference 2017 und den anderen Kongressen
www.lachyoga-kongress.de

Mein gut sortierter Shop mit Lachyoga-Schulungs-Material als Downloads und DVDs
www.yogilachen.de

Fotos von Egbert Griebeling

Copyright©

Alle Rechte bei der Verfasserin