

# Lach dich gemeinsam frei!

-

## Affektives Selbstmanagement durch Lachyoga

### Masterarbeit

Arbeit zur Erlangung des akademischen Grades ‚Master of Arts‘

Institut für Sozial- und Kulturanthropologie  
Fachbereich Sozial- und Politikwissenschaft  
Freie Universität zu Berlin

Erstbegutachterin: Prof. Dr. Birgitt Röttger-Rössler  
Zweitbegutachterin: Dr. Anita v. Poser

Verfasserin: Lisa Lindzus  
Eingereicht: Wintersemester 2015/16  
30.01.2016

„Das ist die Welt, das bin ich und das ist meine Seele. Und alles was meine Seele belastet  
werfe ich *weg!*“

– Lachyoga-Mantra

Mein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten an dieser Studie und ganz besonders allen  
Lachyogis des Kreativhauses, sowie des Tempelhofer Feldes, in Berlin. Ihnen möchte ich  
diese Arbeit lachend widmen.

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
<b><u>I. HISTORISCHE UND THEORETISCHE EINORDNUNG</u></b>	<b>3</b>
1.1. Zur Einordnung des hasya yogas.....	3
1.1.1. Der Yoga.....	3
1.1.2. Zum Lachen/ Humor in fernöstlichen Ländern und dessen spirituellem Bezug.....	5
1.1.3. Zur Herkunft und Verbreitung des hasya yogas.....	7
1.2. Theoretische Annäherungen .....	11
1.2.1. Emotionales Selbstmanagement .....	11
1.2.2. Existenzielle Gefühle .....	13
1.2.3. Zu Theorien des Lachens.....	16
<b><u>II. DARSTELLUNG UND REFLEXION DES FORSCHUNGSPROZESSES</u></b>	<b>20</b>
2.1. Das Forschungsfeld .....	20
2.2. Methoden und Forschungsorte.....	22
2.2.1. Methodischer Forschungsaufbau.....	22
2.2.2. Herausbildung der Forschungsorte .....	26
2.3. „Du kannst so frei lachen, du musst schon sehr lange dabei sein“ Reflexion der eigenen Position und Methodenanwendung.....	29
2.3.1. Zugang, Selbst-Verortung und ethische Implikationen.....	29
2.3.2. Verkörperung, Selbstpreisgabe und Reziprozität.....	31
2.3.3. Herausforderungen der Methodenanwendung.....	33
<b><u>III. FORSCHUNGSERGEBNISSE</u></b>	<b>36</b>
3.1. Interne Diskurse der Lachyoga-Community .....	36
3.1.1. „Lachen bis der Arzt weggeht“ – Lachyoga als gesundheitsfördernde Maßnahme .....	36
3.1.2. Lachyoga als kreativitätsfördernde Maßnahme.....	38
3.1.3. Lachyoga? Lachen als Geschäftsstrategie? Kritik an der Lachyoga-Bewegung.....	39
3.2. Zur Praxis des Lachyoga.....	41
3.2.1. Organisierte Lachstunden und deren Außenwirkung.....	41

3.2.2. Bloßstellungen, Hemmungen und ‚bei dem anderen sein‘ .....	45
3.2.3. Störende Gedanken, überflüssige Erklärungen und spielerische Imaginationen .....	48
3.2.4. (Um)Bewerten als leibliche Lösung und Bindung: Komik, Abwehr und Selbstlob .....	50
3.2.5. Körperlichkeit: Lachen, Bewegung und Schnelligkeit.....	54
3.2.6. Im Spiel sein: Gemeinsame Dynamik.....	57
3.2.7. Loslassen und ‚bei sich sein‘ .....	60
3.2.8. Verbindung von ‚sich‘ und ‚uns‘ .....	63
3.3. Lachyoga Erfahrungen der Autorin .....	66
<u>IV. ZUSAMMENFASSUNG UND ABSCHLIESSENDE DISKUSSION</u> .....	70
4.1. Affektives Selbstmanagement.....	70
4.2. Die Modellierung existenzieller Gefühle .....	71
4.3. Leibestechnik und affektive Kontrolle.....	74
4.4. Freiheit, Gefühle und Freiheitsgefühle .....	76
<u>V. LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS</u> .....	79

„Wir sitzen nach dem Lachyoga gemeinsam in einer Berliner Kneipe. Ein Mann versucht hinter meinem Stuhl durchzugehen, um zu einem anderen Tisch zu gelangen. Ich bemerke dies und rücke mit dem Stuhl etwas nach vorn, damit er mehr Platz bekommt.

Lisa: Geht's?

Mann: (grinsend) Ja klar, ich bin ja schlank!

Er ist sehr kräftig und sichtlich nicht schlank. Manuela, Beate und Stefan lachen laut.

Katharina: Ich weiß gar nicht, was es da zu lachen gibt!

Beate: Das ist ja dein Problem. Dann hast du den Witz nicht verstanden (lacht).

Katharina: Nee, das ist gar kein Problem (lacht)!

- Beobachtungsprotokoll 17.4.15

Als ich diese Situation miterlebt habe, war ich bereits fünf Monate im Feld und notierte sie im Anschluss an unser ‚after laughter‘-Treffen, das gelegentlich nach einer Lachyoga-Stunde zustande kam. Das Eindrucksvolle an diesem schlagfertigen, kurzen Austausch und was ihm eine Erwähnung direkt zu Beginn der Einleitung dieser Arbeit verschafft, ist, dass sich darin ganz wesentliche Aspekte des Lachyogas artikulieren. So etwa der Versuch, das Lachen von (ausgrenzenden) Humorstrukturen abzukoppeln, was auch unter dem Leitmotiv der Bewegung ‚Lachen ohne Grund‘ geführt wird. Die Distanzierung als (leibliche) Fähigkeit sich abzugrenzen und in diesem Fall ‚Spitzen‘ abzuwehren, die eine Person zu anderer Zeit vielleicht eher eingeschüchtert hätten. Zuletzt die Relativierung, die diesen ‚Spitzen‘ überhaupt erst den Spiegel vorhält: Weder den Bauchumfang des Mannes, noch ein Missverständnis gibt es *ernsthaft* zu belachen, wenn überhaupt etwas, dann das Beides als nicht so wichtig erachtet werden sollte.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit Lachyoga als einer Leibestechnik, die mehr Gelassenheit in das Leben der Teilnehmer\_innen zu bringen vermag und dies, ohne dabei negative Folgen, im Sinne zunehmender emotionaler Belastung des Selbst, oder einer ‚affektiven Neutralität‘ hervorzurufen, wie sie aus soziologischer Perspektive Trainingsangeboten zum Selbstmanagement der Gefühle – in die Lachyoga durchaus einzureihen ist - attestiert wird (Neckel 2005; 2014). Im Gegenteil: Neben einer zunehmenden Gelassenheit, fühlen sich Teilnehmer\_innen näher ‚bei sich‘ und berichten davon ihre Gefühle und Bedürfnisse stärker wahrzunehmen. Intersubjektiv lernen sie sich von den Stimmungen, die ihnen in der Gruppe, sowie im Alltag entgegenkommen leichter zu distanzieren und *gleichzeitig* Vertrauen in ‚den Gegenüber‘ zu entwickeln, was eine andere affektive Qualität besitzt, wie sich von Gefühlszuständen anderer Personen ‚anstecken‘ zu lassen. Der Fokus auf die *Praxis* des Lachyoga verweist somit darauf, dass durch die Übungen deklarerter Selbstmanagements, auf Grund des

Ansprechens unterschiedlicher affektiver Ebenen, komplexere Dynamiken hervorgerufen werden. Diese möchte ich im Falle des Lachyogas besonders im Rahmen existenzieller Gefühle (Ratcliffe 2008; 2015), sowie neophänomenologischer Ansätze zum Lachen diskutieren (Prütting 2012).

Die Arbeit gliedert sich in vier Abschnitte. Zunächst gebe ich einen historischen Abriss des Yogas, sowie speziell des hasya yogas (Lachyoga), wobei ich auch auf die spezielle Bedeutung des Lachens in fernöstlichen, spirituellen Bezügen aufmerksam mache. Daraufhin stelle ich die bereits genannten theoretischen Hauptpfeiler der Studie vor. In einem zweiten Teil, lege ich den Forschungsprozess dar und reflektiere die verwendete Methodologie. Im dritten Teil, komme ich zu den Forschungsergebnissen, die in diskursive Bezüge, sowie die praktische Ausübung und deren (affektive) Dynamik aufgespalten sind. Ich möchte jedoch gleich darauf hinweisen, dass die beiden Bereiche vor allem analytisch getrennt wurden. Die Beschreibung der Praktiken erhält dabei vergleichsweise mehr Raum, was einerseits dem Feld geschuldet ist – das Wesentliche des Lachyogas liegt in dessen *Ausübung* und weiterhin der höheren Komplexität der Praxis. Die Diskurse drehen sich um relativ wenige, eindeutige Themen. Im abschließenden Teil, komme ich zu einer umfassenden Diskussion der Ergebnisse verankert in den Theorien, die im ersten Teil eröffnet wurden und versuche weiterführende Fragestellungen aufzuzeigen.

## I. HISTORISCHE UND THEORETISCHE EINORDNUNG

Zwei Anmerkungen vorweg: Da zu der Frage nach dem Verständnis des Lachens in fernöstlichen Ländern nur wenig mir zugängliche<sup>1</sup> Literatur finden konnte, präsentiert dieses Kapitel (1.1.2.) die wenigen Aspekte, die mir begegnet sind, wobei sich diese auch nicht ausschließlich auf das Lachen beziehen, sondern Lachen besonders im Verbund mit Humor und Witz betrachten.

Des Weiteren wurde bisher keine systematische Geschichtsschreibung des Lachyogas verfasst. Gemessen an ‚der Tradition des Yogas‘<sup>2</sup>, ist die Bewegung unvergleichbar jung und die Datenlage zu ihrer Entwicklung und Verbreitung scheint sehr dünn. Wissenschaftliche Literatur beschränkt sich meiner Recherche nach auf den psychologisch-medizinischen Bereich, sowie den therapeutischen Nutzen des Lachyogas (z.B. Landmann 2014, Weinberg/Neal 2012, Farifthe 2014, Omar 2009, Dogloff-Kaspar 2012). Ein paar aufgefundene Informationen in deutsch-, sowie englischsprachiger, populärwissenschaftlicher Literatur, Ratgebern und offiziellen Internetseiten möchte ich in Kapitel 1.1.3. dennoch zur Orientierung wiedergeben.

### 1.1. Zur Einordnung des hasya yogas

#### 1.1.1. Der Yoga

‚Yoga‘ bedeutet wörtlich aus dem Sanskrit übersetzt *anschirren*, *anjochen*, oder auch *zusammenbinden* und bezeichnet nach den Religionswissenschaftlern Carpenter und Whicher eine Tradition spiritueller Praxis, die bereits in den Veden, einem vielschichtigen Schriftkorpus indischer Philosophie, im dritten oder vierten Jahrhundert (n.u.Z.) im Yoga-Sutra des Patanjali schriftlich festgehalten wurde, dessen Ausübung zeitlich jedoch noch weiter zurückreicht (vgl. Whicher/ Carpenter 2003: 1).

Das Yoga-Sutra des Patanjali gilt als klassisches Yoga-System und gilt unbestritten als Grundlage weiterer unterschiedlicher Entwicklungen des Yogas in hinduistischen Schulen, im Jainismus, oder Buddhismus (Whicher/ Carpenter 2003: 6, Qvarnstrom

---

<sup>1</sup> d.h. in deutscher, oder englischer Sprache.

<sup>2</sup> Whicher und Carpenter machen in ihrem Sammelband ‚Yoga – The Indian Tradition‘ von 2003, explizit darauf aufmerksam, dass es problematisch ist von *einer*, oder *der* indischen Tradition im Bezug auf den Yoga zu sprechen (vgl. Whicher/ Carpenter 2003: 2).

2003). Das System verbindet philosophische Theorie des Samkhya<sup>3</sup> mit der Yoga-Praxis und ist als eigene Schulrichtung des Samkhya anzusehen. Dazu der Indologe Frauwallner im ersten Band ‚Geschichte der indischen Philosophie‘:

„Dieser Ausdruck ist nun nicht so zu verstehen, wie wenn es sich um ein eigenes philosophisches System handeln würde. Der Yoga ist kein System, sondern ein Weg, die Erlösung zu finden, und konnte als solcher mit den verschiedensten philosophischen Lehren verbunden werden. [...] Aber erst im Samkhya wurde man sich dieses Verhältnisses klar bewusst und stellte dementsprechend die Lehre auf, dass es auf zweierlei Weise möglich sei, die erlösende Erkenntnis zu erlangen, auf dem Wege des logisch-theoretischen Denkens, und auf dem Wege der Versenkung, des Yoga.“ (Frauwallner 2003: 260f.)

Das Yoga-Sutra nach Patanjali ist aus verschiedenen Bestandteilen zusammengesetzt, die kein einheitliches Bild ergeben, jedoch kann man von einem Kern in den Darstellungen sprechen, der zwei Wege zur Erlösung angibt. Zum einen den sogenannten achtgliedrigen Yoga-Weg. Dieser besteht aus der fünffachen Bändigung (yama), der fünffachen Zucht (niyama), dem Sitzen (asana), der Atemregelung (pranayama), dem Zurückziehen der Sinnesorgane (pratyahara), der Sammlung (dharana), der Betrachtung (dhyana) und der Versenkung (samadhi). Diesem Weg sind einige vorbereitende Übungen vorangestellt: Askese (tapas), Veda-Studium (svadhyaya) und die Andacht zu Gott (isvarapranidhana). Die ersten fünf Stufen werden auch als äußere Glieder des Yoga-Wegs bezeichnet, die letzten drei Stufen entsprechend als innere (vgl. Frauwallner 2003: 272f.).

Der zweite Weg ist der Weg der Unterdrückung der Tätigkeit des Geistes. Die Unterdrückung ist dabei fünffach: Richtige Erkenntnis (pramana), Irrtum (viparyaya), Vorstellung (vikalpa), Schlaf (nidra) und Erinnerung (smriti). Zu dieser Unterdrückung dienen vor allem zwei Mittel: Übung (abhyasa) und Begierdelosigkeit (vairagya). Erstes bezieht sich darauf, in den Unterdrückungsbestrebungen zu verharren, und zweites darauf den Geist von der sinnlichen Welt abzuwenden und ihm somit jegliche Anhaltspunkte zu entziehen. Auch dieser Weg wurde weiter aufgegliedert. So wird eine Andacht zu Gott dem Weg vorangestellt und:

„Es werden in loser Folge Mittel aufgezählt, den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Darunter erscheinen auch Atemübungen. Ferner wird die Übung der Liebe (maitri), des Mitleids (karuna), der Heiterkeit (mudita) und des Gleichmuts (upeksa) empfohlen. [...] Insbesondere zeichnete man dem Jünger einen festen Übungsplan vor, der ihn innerhalb der bewussten Versenkung

---

<sup>3</sup> S. dazu Frauwallner 2003: 174 ff.



stufenweise weiterführen sollte bis zur Überwindung des Bewusstseins. [...] Man zählte vier Stufen der bewussten Versenkung auf. Auf der ersten herrscht das Nachdenken (vitarkah). Auf der zweiten ist das Nachdenken geschwunden und an seine Stelle das Überlegen (vicarah) getreten. Auf der dritten Stufe fehlt auch das Überlegen, und der Übende wird nur von einem Wonnegefühl (anandah) beherrscht. Kennzeichen der vierten Stufe schließlich ist das bloße Ichbewusstsein (asmita).“ (Frauwallner 2003: 280f.)

Yoga ist somit körperliche und geistige Vorbereitung, um die Erlösung zu erlangen. So unterschiedlich die Wege sind, so heterogen sind auch die Vorstellungen davon, wie die Erlösung inhaltlich, ihr metaphysischer Gehalt, aussieht. Frauwallner gibt eine Darstellung wieder, die seiner Ansicht nach dem Grundgedanken der Samkhya-Lehre am besten entspricht: Dabei richtet der Yogi im Zustand der Versenkung und unter vollständiger Beherrschung seines Geistes, diesen auf die Verschiedenheit von Seele und Materie und erkennt dabei, dass alle Verstrickungen im materiellen Bereich verlaufen die Seele davon nicht berührt wird. Damit verschwindet auch das Nichtwissen (avidya), dass die Seele in den Wesenskreislauf eingebunden sieht und man tritt aus dem Kreislauf der Wiedergeburt aus (vgl. Frauwallner 2003: 276).

Dieses klassische System des Yoga hat – wie bereits erwähnt – die weiteren Entwicklungen des Yoga maßgeblich mit beeinflusst. Besonders die äußeren Glieder haben nach Frauwallner in späteren Yoga-Richtungen einen großen Zuwachs erfahren.

### 1.1.2. Zum Lachen/ Humor in fernöstlichen Ländern und dessen spirituellem Bezug

‚Hasya‘ ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich *Lachen, Auslachen, komisch, lustig, lächerlich*, um nur einige der möglichen Übersetzungen zu nennen (vgl. URL 1). Zieht man einschlägige Literatur und Internetquellen zum Lachyoga heran, wird es mit *grundlosem Lachen* übersetzt. Ein Aspekt, der sich im Leitbild des hasya yogas ‚*Laughing for no reason*‘, unmittelbar widerspiegelt (vgl. z.B. URL 5).

Es stellt sich die Frage, ob dieses Bild des grundlosen, heiteren Lachens für sich steht, oder welchen Bezug es zu einem weitergehenden Verständnis des Lachens in religiösen/spirituellen Zusammenhängen hat, bzw. hatte.

Die Verbindung von religiösen Praktiken und Darstellungen fernöstlicher Religionen mit dem Lachen, ist nicht gänzlich neu, wie beispielhaft die amerikanischen Religionswissenschaftler Conrad Hyers<sup>4</sup> und Lee Siegel<sup>5</sup> bereits in den 70er/80er Jahren aufzeigten. Michael Clasquin, ebenfalls Religionswissenschaftler, macht rezenter in seinem Artikel ‚Real Buddhas don’t laugh: Attitudes towards Humour and Laughter in ancient India and China‘ darauf aufmerksam, dass es durch die geographische Ausbreitung des Buddhismus zu einem Wandel im Umgang mit dem Lachen kam, der sich zum Beispiel in der Darstellung Buddhas – einmal als schlanke, ernste, oder maximal leicht lächelnde Figur, im Zen-Buddhismus hingegen als dickbäuchiger, herzlich lachender Buddha - zeigt. Er stellt sich die Frage danach, warum es zu diesem Wandel kam und welches Verständnis von Lachen/Humor hinter diesem Wandel steht. Demnach folgten indische buddhistische Gelehrte der Klassifikation der Lehre des Bharata (4. Jhdt. n. Chr.), welche das Lachen in sechs Kategorien einteilte, in eine hierarchische Reihenfolge brachte und dabei Mönchen, sowie gesellschaftlich höher stehenden Männern, lediglich die erste Stufe des Lachens *sita* gestattete; Ein feines, subtiles, fast unsichtbares Lächeln mit geschlossenen Lippen (Clasquin 2001: 98; Hyers 1974: 34). Dieses Lachen findet sich nach Clasquin auf vielen Darstellungen des Buddha, vor allem in Indien. Ein stärkeres Lachen stehe in dieser Hierarchie für die Weltgebundenen Menschen, die Dümmeren (Clasquin 2001: 98). Er erklärt dieses Verhalten im Sinne der Überlegenheitstheorie des Lachens, die darauf abhebt, dass Lachen ein Gefühl des Triumphes mit sich bringt:

„But the Buddhist monk was already superior to other people merely because of his vocation: to show off this superiority by laughing loudly would not only be ill-mannered, but might alienate the lay support base on which the monastic community relied for physical sustenance. [...] If laughter expresses a feeling of superiority, and if one is already convinced of one’s superior status, then laughter becomes otiose and humour, the object of laughter, an unnecessary luxury.“ (Clasquin 2001: 111)

Im Gegensatz dazu spricht Hyers von ‚dem‘ Zen-Buddhismus als einem „Haus des Lachens“:

„For Zen does more than find room for laughter – which might, after all, mean only a very small and rarely occupied room at the back of the house. In a unique sense, the house of Zen is the house of laughter.“ (Hyers 1974:33)

---

<sup>4</sup> Hyers, Conrad (1974): Zen and the comic spirit

<sup>5</sup> Siegel, Lee (1987): Laughing Matters: The comic tradition in India

Für den Zen-Buddhismus stehe dabei die Inkongruenz der Lachanlässe im Vordergrund, welche letztlich den *Unsinn* und damit in erster Linie die Leere allen Daseins, zum Ausdruck bringe. Damit liege die Erleuchtung nicht in einer Zukunft auf die es hinzuarbeiten gilt, sondern könne auch in kleinen Momenten gefunden werden. Das herzhafteste, den Körper erschütternde Lachen und das aufzeigen humorvoller Widersinnigkeit steht somit im Zentrum spiritueller Erfahrung. Heyrs geht soweit, den Vergleich zwischen Zen-Meistern und der Figur des Clowns zu ziehen:

„One of the first impressions that one receives in reading tales of the often unorthodox lives and ways of many Zen masters is the peculiar correspondence between these figures and that of the clown. [...] This is not to associate the concerns and intentions of Zen transmission with a vaudeville performance, but rather to indicate a level of comic freedom in which the Zen master lived, and the eccentricity of the techniques which he frequently employed, through his own ‘clownishness’ or some humorous artifact, in order to evoke the spiritual awakening and development of his disciples.” (Hyers 1974: 38).

Abseits dieser interessanten Entwicklung des Verständnisses von Lachen und Humor, zeigen Clasquin, Siegel und Hyers weiterhin eine Reihe unterschiedlicher indischer Ausdrücke des Humors auf, sei es in Gedichten, oder Theater Aufführungen, im Zen, wie auch im antiken Indien. Sie beschreiben unzählige Beispiele, die hier leider keinen Platz finden können.

Bei allen Unterschieden im Umgang mit Humor und Lachen, die die Autoren herausstellen, hebt Clasquin jedoch letztlich hervor, dass sowohl asiatische Philosophie, als auch Religion - ausgehend von dem Inkongruenz-Gedanken - vollständig von humorvollen Ansichten durchsetzt sind:

“But in different ways, Hinduism, Buddhism and Taoism all undermine our confidence in the ‘real world’. What we see is the lila (play) of the gods, it is maya (illusion), the ongoing unfoldment of Tao (the way), profoundly empty of any ontological finality, and our insistence on taking the ‘real world’ seriously is the result of our own foolishness. In the end, the Asian world view leaves us with the incongruity of clashing perceptions and opinions, but these point only to other perceptions and opinions, not to a concrete ‘ground of being’.” (Clasquin 2001: 113)

### 1.1.3. Zur Herkunft und Verbreitung des hasya yogas

Hasya Yoga wurde 1995 von dem indischen Arzt, Dr. Madan Kataria in Mumbai begründet und hat sich besonders durch dessen praktische Anwendung in den

vergangenen 20 Jahren, in mehr als 65 Ländern verbreitet. Nach eigenen Angaben existieren heute weltweit mehr als 6000 Lachclubs, in denen es praktiziert wird (Kataria 2012: 8f.).

Auf diversen Webseiten, wie auch in den meisten einschlägigen Büchern zum Lachyoga, findet man eine kurze Erzählung über die Gründung des ersten Lachclubs von Dr. Madan Kataria. Demzufolge stellte sich Dr. Kataria im Zuge der Recherchen zu einem Artikel über die gesundheitlichen Auswirkungen des Lachens die Frage, warum man das Lachen nicht einfach mehr praktiziere, wenn es sich so positiv auf den Körper auswirke. Daraufhin hatte er in der Nacht zum 13. März die Eingebung, die Ausübung des Lachens zu fördern, ging am folgenden Tag in einen Park und fing an, mit ein paar Leuten über Witze und lustige Geschichten zu lachen. Nach etwa einer Woche hatten sich dem Lachclub bereits 50 Menschen angeschlossen. In der zweiten Woche kam es jedoch zu einer Krise, da den Teilnehmer\_innen die Witze und Erzählungen ausgingen. Daraufhin entwickelte Kataria zusammen mit seiner Frau Madhuri Übungen, um das Lachen hervorzurufen, ausgehend von der Theorie, dass das Hirn zwischen gestelltem und genuinem Lachen nicht unterscheiden könne. Im Versuch mit der Lachgruppe, stellte er fest, dass es funktioniert und baute die Übungen stetig aus, was letztlich zur Entwicklung des Lachyogas führte (vgl. Kataria 2002: 30 ff., Uber/ Steiner 2006: 79 ff., URL 2, URL 3, URL 4). Auf der deutschen offiziellen Webseite von Madan Kataria spricht er davon, dass er bei der Herausarbeitung der unterschiedlichen Bestandteile des Yogas, seine Kenntnisse als Amateur-Schauspieler nutzte, sowie auch Anknüpfungspunkte zu *pranayamas*, den Atemübungen ‚des Yogas‘, sah. Zum medialen Durchbruch des Lachyogas schreibt Dr. Kataria in der Neuauflage seines Buches ‚Lachen ohne Grund‘ von 2012:

„Der erste Bericht der Medien über unseren Lachclub wurde in Indiens beliebtester Kultursendung „Surabhi“ im nationalen Fernsehsender „Doordarshan“ gebracht. Die Produktionsfirma hatte ihr Büro in der Nähe des Parks, in dem unsere täglichen Lach-Einheiten stattfanden. Dieser Bericht weckte das Interesse vieler Zeitungen und Zeitschriften im ganzen Land und eines Tages machte die Neuigkeit der Lachclubs auch in der größten englischsprachigen Tageszeitung Indiens, der „Times of India“, Schlagzeilen. [...] Unser erster öffentlicher Auftritt fand in den BBC News statt, gefolgt von CNN und NHK (Japan). [...] Bald verlor ich den Überblick darüber, wie häufig die Lach-Bewegung in nationalen und internationalen Journalen erschien.“ (Kataria 2012: 111f.)

Das private Wikipedia des, nach eigenen Angaben, europaweit größten Yoga Vereins ‚Yoga Vidya‘, bezeichnet die weitere Entwicklung des Lachyogas als die einer grassroots-

Bewegung, d.h. einer Bewegung ‚von unten‘, die sich besonders durch ihre starke Eigendynamik weiterentwickelt hat. Bereits 1997 soll es über 2000 Lachclubs in Indien gegeben haben. Trotz einer zunehmenden Professionalisierung im Laufe der Jahre (z.B. formalisierte Ausbildungsverfahren, Eröffnung einer Lachyoga-Universität in Bangalore), bilden kostenfreie, informelle Treffen, so genannte Lachclubs, immer noch den Kern der Bewegung (vgl. URL 5).

In Europa verbreitete sich Lachyoga ausgehend von der Schweiz, genauer vom 3. Baseler Humorkongress im Oktober 1998. Dort präsentierte der Humorist und Schriftsteller René Schweizer zusammen mit Heinz Tobler, der bei Madan Kataria in Indien gelernt hatte, Lachyoga das erste Mal einem an Humor und Witz (wissenschaftlich und therapeutisch) interessierten Publikum (vgl. Tobler 2013: 313ff.). An diesem Kongress nahm auch Gudula Steiner-Junker teil, die als Künstlerin und ‚Clowndoktorin‘ bereits vom heilsamen Effekt des Humors und des Lachens überzeugt war und noch im selben Jahr den ersten europäischen Lachclub in Wiesbaden gründete (vgl. Steiner-Junker 2013a).

Die Verbreitung des Lachyogas fand somit im direkten Zusammenhang mit der umfassenderen Erkenntnis statt, dass Humor eine wichtige, medizinisch nutzbare Wirkung auf den Menschen hat. Diese „dritte Welle der Humor und Lachforschung“ (vgl. Ruch/Zweyer 2001) und die Herausbildung der Lachyogabewegung fielen somit in etwa zusammen. Es waren die gleichen Akteur\_innen, die sich in unterschiedlichen Bereichen für eine ‚Förderung des Lachens‘ einsetzten. So z.B. René Schweizer und der klinische Psychologe Michael Titze, heute einer der führenden deutschen Gelotologen (vgl. Tobler 2013).

Die weitere Entwicklung des Lachyogas in Deutschland zeichnet Gudula Steiner- Junker, in ihrem Artikel ‚Nice to need you! Yoga-Lachen und seine Geschichte in Deutschland von den Anfängen 1998 bis heute‘, kritisch nach. Mit der zunehmenden Anzahl an Lachclubs, die aufgrund unterschiedlicher Initiativen aus dieser Initialzündung heraus entstanden waren, kam es zu einer schnellen Ausbreitung ‚des Konzeptes‘ und somit auch zu einer umfassenderen Organisation. Dies ging ebenso einher mit einer Kommerzialisierung, die das Lachen zunehmend in therapeutischer Form vermarktete und es auf die Ausschüttung von „Glückshormonen“ reduzierte (vgl. Steiner-Junker 2013b: 343ff.). War die Umsetzung des Lachyogas immer auch von der individuellen

Interpretation der Leiter\_innen<sup>6</sup> geprägt, kam es mit dieser Entwicklung auch zu einer weitergehenden ideologisch-inhaltlichen Trennung, die sich besonders entlang der Auffassung, Lachyoga sei als Gruppentherapie zu betrachten, sowie an dem non-profit-Gedanken vollzog:

„Die Situation der „Lachyogaszene“ in Deutschland hatte sich [2001] deutlich verändert: es gab inzwischen einen „Dachverband der Lachyogatherapeuten“, der an Macht und Einfluss gewonnen hatte und ein anderes Konzept vertrat als die Lachclubs, deren Leiter/innen sich nicht als Therapeuten verstanden wissen wollten. Einige Lachclubleiter/innen liebäugelten bereits mit dem finanziell lukrativeren Therapiekonzept kurz: eine neue Etappe hatte begonnen.“ (Steiner-Junker 2013b: 342)

Diesen internen Diskursen sind auch Diskussionen über den ‚Yoga-Anteil‘ des Lachyogas inhärent, wobei sich ganz unterschiedliche Auffassungen darüber entgegenstehen, was die (nicht-) Zugehörigkeit bestimmt. So zum Beispiel Übungen, die an *pranayamas* angelehnt sind, die Existenz eines Gurus, oder der Aspekt der Unterbrechung des Gedankenflusses und einer damit verbundenen Selbsterkenntnis.

Die Herausarbeitung einer Geschichte des Lachyogas kann und möchte in dieser Arbeit nicht geleistet werden. Die vorrangegangenen Informationen dienen lediglich dem Zweck einen Einblick in Verbindungen und Wege zu bekommen, die zur Herausbildung des Lachyogas geführt haben, wie es mir in Berlin begegnet ist.

---

<sup>6</sup> Im Folgenden verwende ich die Ausdrücke Trainer\_in und Leiter\_in synonym. Sie beziehen sich lediglich auf die organisierende Funktion während einer Lachyoga-Stunde, nicht auf den Ausbildungsgrad der Person.

## 1.2. Theoretische Annäherungen

Folgend möchte ich die theoretischen Konzepte erläutern, die den primären Bezugsrahmen der Ergebnisse stellen. Die abschließende Diskussion, auf die bereits in diesem Kapitel hingeführt wird, möchte ich bereits als dem Forschungsprozess inhärent betrachtet wissen und wird lediglich auf Grund der besseren Orientierung für den Leser/die Leserin an dieser Stelle der Arbeit platziert.

Drei Konzepte möchte ich im Folgenden kurz umreißen: Erstens das Konzept des ‚emotionalen Selbstmanagements‘, des Soziologen Sighard Neckel, zweitens ‚existential feelings‘ des Philosophen und Phänomenologen Matthew Ratcliffe und drittens die Leiblichkeit des Lachens nach Lenz Prütting.

### 1.2.1. Emotionales Selbstmanagement

Sighard Neckel hebt in seinem 2005 erschienen Artikel ‚Emotion by design. Das Selbstmanagement der Gefühle als kulturelles Programm‘, zunächst darauf ab, dass die gesellschaftliche Regulation von Gefühlen<sup>7</sup> bisher auf zweierlei Weise beschrieben worden ist: Zum einen als „Ausbreitung von Selbstzwängen und Rationalisierung“, zum anderen als Informalisierung und damit Lockerung emotionaler Disziplin, seit den 1950er Jahren (Neckel 2005: 419). Der erste theoretische Strang gehe zurück auf die Arbeiten von Norbert Elias und Max Weber, die den zunehmend komplexeren Austauschbeziehungen im Kapitalismus ein entsprechend zurückhaltendes emotionales Handeln zuschrieben und somit die Abflachung des Gefühlslebens in der Arbeitswelt attestierten (vgl. Neckel 2005: 419). Diese Entfremdungskritik hat sich insofern verändert, dass man durch soziologische Studien herausgefunden hat, dass Emotionen nicht aus wirtschaftlichen Prozessen ausgeschlossen werden, sondern eher durch spezifische Formen des Emotionsmanagements begleitet sind, was letztlich auch ökonomischen Zwecken dienlich sein soll. Die zweite Argumentationslinie kritisiere an dieser Zivilisationstheorie, dass sie Emotionen als präsozial und authentisch auffasse, was de facto nicht der Fall sei, da Emotionalität immer schon durch sozial habitualisierte Muster durchformt sei. Desweiteren berücksichtige die Theorie nicht die zunehmende

---

<sup>7</sup> Zur (gesellschaftlichen) Regulation von Emotionen siehe z.B. Gross (1998), Vandekerckhove et. Al. (2008), v. Scheve (2012),

Lockerung von Verhaltensstandards, die expressive Emotionalität und eine zwanglosere Selbstregulierung ermöglichen (vgl. Neckel 2005: 421).

Eine Gemeinsamkeit dieser Positionen ist nach Neckel jedoch die zunehmende Subjektivierung des Emotionsmanagements:

„Das Bild eines Akteurs [...], der seine Gefühle in zunehmendem Maße als eigene Aufgabe begreifen darf oder soll und hierbei entweder neue Freiheitsspielräume nutzt oder gesellschaftlichen Zwängen gehorcht.“ (Neckel 2005: 422)

Neuere Marktanalysen betonen, dass Autonomie und Kontrolle miteinander verschränkt voranschreiten und zur Konsequenz haben, dass emotionales und zweckrationales Handeln ununterscheidbar einhergehen: Von den Angestellten wird Arbeitsfreude erwartet, unternehmerische Visionen sollen Begeisterung auslösen (vgl. Neckel 2005: 422). Richtiges Selbstmanagement wird damit neben Gewinnmaximierung zum Ziel ökonomischen Handelns. Sichtbar wird dieses emotionale Selbstmanagement zum Beispiel durch die unzählige Ratgeber-Literatur, die Hilfestellungen zur ‚Selbsteffektivierung‘ gibt. Beispielhafte Konzepte sind das *Neurolinguistische Programmieren* und die *Emotionale Intelligenz*. Diese zielen neben dem Selbstmanagement auch auf die Kontrolle der Gefühle anderer Personen ab. Grundlegend für diese Konzepte, Ratgeber und Trainingsprogramme ist die Auffassung frei wählbarer und beispielsweise durch Autosuggestionen nach eigenem Ermessen modellierbarer Gefühle. Als Beweis dafür stehen vermeintliche Fakten aus den Naturwissenschaften bspw. zur Hirnplastizität. Zum Ende des Artikels gelangt Neckel zu dem Resultat:

„Insgesamt kann emotionales Selbstmanagement, [...] als ein kompaktes kulturelles Programm verstanden werden, weil es ebenso organisierte Deutungsschemata zum Zweck der Selbstinterpretation umfasst, wie normative Richtwerte des Handelns und konkrete Verfahren zur Steuerung des Verhaltens. [...] Das Neuartige dieser kulturellen Wegweisungen zur emotionalen Verbesserung ist, sich der kognitiven Veranlassung von Gefühlen zu widmen: *Emotion by design*.“ (Neckel 2005: 426)

Der letzte Abschnitt des Artikels widmet sich den Auswirkungen dieser Entwicklung. Neckel zeichnet sie kritisch nach: Letztlich kommt es somit zu neuen subjektiven Belastungen, durch den Zwang, auch noch die letzte Domäne persönlicher Freiheit einer Regulierung zu unterwerfen. Hinzu tritt die Enttäuschung darüber, dass eine völlige Kontrolle der eigenen, sowie der Gefühle Anderer, z.B. auf Grund der Leibgebundenheit



von Emotionen, oder durch die Fokussierung negativer Gefühle, was diese letztlich noch mehr in den Vordergrund rückt – nicht möglich ist. Zudem lässt uns der Druck, positive Gefühle empfinden zu müssen, das Aufkommen negativer Gefühle als umso größeres persönliches Versagen empfinden. Eine Folge davon ist die vollständige Kapitulation des Selbst: Depressionen, Burn-out Erscheinungen und letztlich die ‚affektive Neutralität‘, der die Selbstregulierung der eigenen Gefühle eigentlich entgegenwirken wollte (vgl. Neckel 2005: 427f.).

Lässt man die Entwicklung des Lachyoga Revue passieren (s. 1.3.) findet man bereits augenscheinlich einige Parallelen zu den Ausführungen Neckels, was Lachyoga als Fall des emotionalen Selbstmanagements betrifft. Weitere werden sich im Zuge der Analyse auftun, was letztlich auch den Anlass dazu gegeben hat, den Lachyoga in diesem Rahmen zu diskutieren. Jedoch lassen sich durch die Untersuchungen der *vielfältigen Praxis* auch Differenzen feststellen. Durch das Lachen und den Einbezug von unterschiedlichen Bewegungsabläufen wird die Leiblichkeit ebenso adressiert, wie mentale Strukturen. Von den erwähnten negativen Begleiterscheinungen für die praktizierende Person, kann auch keine Rede sein. Im Gegenteil: Die Ausübung des Lachyogas scheint Empfindungen von Authentizität und Souveränität (wieder) herzustellen, was letztlich auch dazu geführt hat, die ‚Ebene der Modellierung‘ genauer in den Blick nehmen und die Analyse vom Begriff der Emotion wegzuführen zu müssen. Diese und weitere Aspekte sind jedoch Gegenstand der abschließenden Diskussion.

### 1.2.2. Existenzielle Gefühle

Matthew Ratcliffe setzt mit seinem Konzept der existential feelings bei der Feststellung an, dass es eine Bandbreite gefühlter Zustände gibt, deren Präsenz subjektiv empfunden werden kann, für die jedoch keine etablierte Bezeichnung zur Verfügung steht und deren Existenz dadurch in den Begriffen, Emotion, Gefühl und Stimmung zerrissen wird. Dies sind Gefühle, deren intentionaler Bezug – in Abgrenzung zu Emotionen - nicht zu einem bereits gegebenen Objekt besteht, die aber auch nicht als Erregungen („feelings of the body“) bezeichnet werden können:

„Instead they amount to a felt sense of belonging to the world. Whenever we are happy, sad or angry about something, we already *find ourselves in the world.*“ (Ratcliffe 2015:2)

Er fokussiert also den existentiellen Hintergrund einer Person und vertritt dahingehend die Meinung, dass dieser aus Gefühlen besteht. Ein fundamentaler affektiver Bezug zur Welt, der den ‚Realitätssinn‘ und alles ‚darin‘ Befindliche, Wahrnehmungen sowie Gedanken, umfassend durchdringt und den Hintergrund des Daseins bildet. Diese Auffassung eines basalen affektiven Bezugs, ist nun keineswegs selbstverständlich, deren theoretischer Vorlauf muss an dieser Stelle jedoch ausgeklammert bleiben. Es verweist jedoch auf eine relationale Auffassung von ‚Gefühlen‘:

"[...] Feelings more generally are not simply of the body or of the world, but involve a relationship between the two in which one, the other or neither might occupy the experiential foreground." (Ratcliffe 2008:36)

Aus dieser Ansicht von Gefühlen als *Medium*, geht letztlich auch die plausible Bestimmung existenzieller Gefühle als Körpergefühle („bodily feelings“) welche nicht ausschließlich auf den Körper ausgerichtet sind, hervor:

„Indeed there are bodily feelings that do not involve the body as an object of experience at all. Instead, the body manifests itself as that through which something else is experienced. [...] ‘Bodily feelings’ are also ‘feelings towards’. (Ratcliffe 2015: 17)

Bereits in seinem 2008 erschienen Werk ‘Feelings of being’, führt er aus:

“*Bodily conspicuousness* is a changed relationship with the world as a whole. That relationship can be quite different, depending on whether and how the body occupies the experiential foreground. When one feels ‘at home’ in the world, ‘absorbed’ in it [...] the body often drifts into the background. It is that through which things are experienced.” (Ratcliffe 2008:112, Hervorhebung der Autorin)

Um diese relationale Verbindung besser zu verdeutlichen, prägt er das Bild einer Hand, die einen Stift greift und damit über eine raue Oberfläche streicht. Die Bewegung vermittele dem ‚Besitzer‘ der Hand nun mehr die Textur der Oberfläche, wie die Berührung der Hand an dem Stift. Man nehme durch existenzielle Gefühle also weniger die Gefühle selbst wahr, als deren ‚Bezugshorizont‘, der dahingehend variieren kann, was als ‚objekthaft‘ wahrgenommen wird (zum Beispiel Stift, oder raue Oberfläche):

„[...] The horizontal structure [...] is a dynamic system of habitual, non-conceptual expectations of various kinds, where expectations may or may not be fulfilled. The relevant possibilities are experienced as integral to the world.” (Ratcliffe 2015:8)

Existenzielle Gefühle geben bereits Erwartungen und Orientierung vor, die wiederum die erfahrenen *Möglichkeiten* in einer Situation strukturieren, oder genauer gesagt: Wie sich jemand in der Welt vorfindet, erlebt, *ist* ein Möglichkeitsraum, der es wiederum ermöglicht, ‚Dingen‘ in der Welt auf eine bestimmte Weise begegnen zu können (vgl. Ratcliffe 2008: 37f):

“In addition to changes in specific possibilities, the overall possibility space can be heightened, diminished, open or constrained. It can be fairly fixed in structure or changeable. It can involve a different overall balance of active and passive possibilities, taking the form from an arena of things to pursue or a realm of potential happenings. In conjunction with this, one can have an overall feeling of control, of belonging, of helplessness or of vulnerability.” (Ratcliffe 2008: 121f)

Ratcliffe expliziert seine theoretischen Ausführungen entlang Beschreibungen der Symptomatik von Depressionen und Schizophrenie. Für einen depressiven Menschen verändere sich sein ‚in der Welt sein‘ auf eine umfassende Weise. Die gesamte Umwelt erscheint unerreichbar, entfernt, das gewohnte verliert seine Vertrautheit, die einst bedeutsame Existenz erscheint sinnlos, ohne Anreiz zum Handeln. Jedoch wird eine Varianz existenzieller Gefühle nicht ausschließlich durch pathologische Zustände bewirkt:

“One of my central claims is that there is no single, constant 'natural attitude'; existential feelings vary in all sorts of subtle ways from person to person and from time to time. And the existential feelings of some people no doubt fluctuate more than those of others.” (Ratcliffe 2008: 7)

Als besonders wichtig erachtet Ratcliffe die Arten von Möglichkeiten („kinds of possibility“), die *in der Erfahrung, eine Entität erst erfahrbar machen*. Es gebe einen Unterschied zwischen wahrgenommenen Möglichkeiten, die lediglich offen sind und denen, die eine Person ‚verlocken‘ („enticing“), die sie ansprechen. Auf der Ebene existenzieller Gefühle, variieren die Möglichkeiten sich angesprochen zu fühlen ebenfalls. Dabei gehe es nun weniger um bspw. die praktische Bedeutung einer Entität hinsichtlich eines Projektes, sondern darum, ob es einer Person überhaupt möglich erscheint sich einer Sache zu nähern, sie etwa als greifbar zu *empfinden*. Auf der Ebene existenzieller Gefühle variieren somit Möglichkeiten der Verbundenheit und der Distanz, in all ihren Facetten. Etwas kann als sehr wahrscheinlich, unausweichlich, aufdringlich, oder absolut unmöglich erscheinen (usw.) (Ratcliffe 2015: 8ff).

Mit der Eröffnung eines spezifischen Möglichkeitsraumes, besteht weitergehend eine direkte Verbindung existenzieller Gefühle mit einem Handlungs- und Aktionspotential.

Letztlich geht es damit nicht ausschließlich darum, was erfahren und gefühlt werden kann, sondern auch um Möglichkeiten des Eingriffs, der praktischen Aktivität (vgl. Ratcliffe 2008: 121).

### 1.2.3. Zu Theorien des Lachens

Lachen ist der Triumph des Seins über die Eindeutigkeit.

- Helmut Plessner

Bezüglich des Lachens, seiner Anlässe, seiner Ausdrucksformen, im Zusammenhang mit Humor und Witz, sowie in der Gemeinschaft, wurden bisher zahlreiche Werke verfasst, sowie Studien durchgeführt, sei es aus philosophischer (z.B. Bergson 1920, Plessner 1941), psychologischer (rezent z.B. Ruch/Ekman 2001, Ruch 2007) oder evolutionsbiologischer Perspektive (z.B. Eibl-Eibesfeld 1987). Herausragend sind dabei als Erklärung der Auslöser für das Lachen die Inkongruenz- bzw. Kontrasttheorie, sowie zur Herkunft und Funktion des Lachens die Aggressions- bzw./Überlegenheitstheorie nach der sich im Lachen immer auch ein Triumph verberge. Speziell das kollektive Lachen gilt evolutionsbiologisch als ‚Bindemittel‘ innerhalb der Gruppe, um sich gegen einen Äußeren zusammenzuschließen und ggf. zur Wehr zu setzen. Andere Forscher sehen das Lachen in der Gruppe als ein internes Kommunikationsmittel, das in frühen Phasen der Phylogenese signalisierte, dass sich die Bezugsgruppe in Sicherheit befindet (vgl. Titze 1988).

In der rezenten psychologischen Forschung werden der Humor und damit einhergehend auch das Lachen besonders hinsichtlich ihrer Anwendungsmöglichkeiten untersucht und indessen im Zusammenhang mit den Emotionen Freude und Erheiterung betrachtet (vgl. Ruch/Zweyer 2001; Ruch/Heintz 2013). Der ‚negative‘, exkludierende Zug des Lachens im Sinne des Ausgelachtwerdens wird dabei den Phobien zugeordnet (vgl. Titze 1995; Ruch 2009) und somit schlicht pathologisiert.<sup>8</sup>

Von anthropologischer Seite existieren vereinzelt Arbeiten, die sich mit dem Humor und dem Lachen befassen. So berichtet Eva Lips 1959 von ‚dem Lachen der Inuit‘, das das Gebiet der Unterhaltung verlassen habe und zur Rechtsinstitution geworden sei (vgl. Lips 1959: 109f.).

---

<sup>8</sup> S. auch Gelotophobie.

Wichtig ist, bei diesen Arbeiten zu beachten, dass das Lachen ausschließlich als Ausdruck von Humor und Witz analysiert wurde. Die Trennlinie zwischen Humor, Witz und Lachen wurde dabei immer wieder verschoben, jedoch nicht gelöst (vgl. Titze 1988).

Anders steht es mit aktuelleren Arbeiten, wie der der Kulturanthropologin Yasmine Mushabash, die in ihrem Artikel von 2008: „Perilous Laughter: Examples from Yuendumu, Central Australia“, entgegen der Lachtheorie Freuds, die Lachen als Lustgewinn deutet, davon berichtet, dass Lachen kulturell vorrangig als Ausdruck von Angst und Schwäche ausgelegt wird (vgl. Mushabash 2008). Auch Moira Smith, ebenfalls Kulturanthropologin, stellt die Frage nach dem Lachen fokussierter und zielt in ihrem Vortrag: ‚Laughter: Culture or Nature?‘, auf die Achillesferse in der Diskussion darum, was das Lachen ist. Dabei geht es ihr nicht mehr um die Kulturabhängigkeit des Humors, der Lach-Anlässe, sondern greift tiefer. Sie beobachtet in wissenschaftlichen Debatten um das Lachen, eine anhaltende Naturalisierung, die es als ein stereotypes, reflexartiges Verhalten auffasse und verweist dabei bspw. auf die vielbeachteten Arbeiten des Neurophysiologen Robert Provine, ebenso wie von Willibald Ruch und Paul Ekman. Sie kritisiert vor allem die passive Rolle, die den lachenden Menschen dabei zugesprochen werde, was sich exemplarisch an der Gegenüberstellung von gestelltem (und somit kontrolliertem) und gefühltem (und somit ‚echtem‘ und unkontrolliertem) Lachen zeige<sup>9</sup>. Ethnographische Beispiele weisen ihrer Ansicht jedoch darauf hin, dass das Lachen in seinen ‚Stilen‘ so stark variiert, dass man daraus schließen könne, Lachen sei erlernt und unterliege somit generell einer Kontrolle (vgl. Smith 2008). Hat die Studie von Mushabash bereits die Assoziation von Lachen mit positiven Gefühlen in Frage gestellt, wirft diese von Smith kritisierte Gegenüberstellung weitere, generellere Fragen auf. So etwa in welcher Verbindung das Lachen und Gefühle überhaupt stehen.

Eine umfassende, systematische Studie des Lachens, die genauere Aufmerksamkeit verdient, legte 2012 Lenz Prütting unter dem Titel: ‚Homo ridens‘ vor. Er nimmt das Lachen nicht als einheitliches Phänomen auf, dass es zu erklären gilt, sondern tritt einen Schritt zurück und widmet sich dem Lachen in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen vom leichten Grinsen, bis zum herzhaften Lachanfall. Er untersucht an Hand verschiedener Verlaufsgestalten, sowie auch der persönlichen Bedeutsamkeit

---

<sup>9</sup> Diese Unterscheidung treffen Ekman und Ruch in ihrem Artikel: The Expressive Pattern of Laughter von 2001.

des jeweiligen Lachens (für den Lachenden in einer Situation), welche unterschiedlichen Lacharten nach Formen und Funktionen unterscheidbar sind.

Er bestimmt das Lachen als ein leibliches Phänomen, das durch seinen

„[...]Anmutungs- und Erlebnis-Charakter, also das Betroffenmachende, Beirrende, Bedrängende, Störende, Irritierende und Ergreifende, das von ihnen ausgeht [Bedeutung erlangt].“ (Prütting 2012: 1675)

Es ist damit weniger reines Geschehnis, das sich am Körper vollzieht, wie bspw. in den Arbeiten von Sigmund Freud angenommen.

Dem Lachen wohnt eine sinngebende Komponente inne, die sich in einem ‚angesprochen fühlen‘ zeigt und somit *zudringlich* ist für eine Person. Wichtig ist Prütting jedoch zu betonen, dass das Lachen kein eigenständiger Akteur ist. Es ist nicht gegenständlich, sondern ein Widerfahrnis und indessen menschliches Verhalten (ebd.).

Weitergehend kann nun von unterschiedlichen Verhaltensweisen und Einstellungen gesprochen werden, die das Lachen und seine Verfügbarkeit überformen und somit mitbestimmen. Verhaltensweisen bewegen sich nach Prütting mit Verweis auf Plessner in einem Kontinuum von totaler Selbstpreisgabe und Hingabe bis hin zu stoischer Selbstbehauptung, oder mit Schmitz gesprochen zwischen personaler Regression und personaler Emanzipation, von Prütting unter den Niveaus personaler Lachmündigkeit besprochen<sup>10</sup>. Es kann dabei etwa unterschieden werden zwischen (un-)verfügbaren Handlungen, unverfügbaren Widerfahrnissen und verweigerbarem Resonanzverhalten, die sich auch in den verschiedenen Lach-Arten bei Prütting wiederfinden. So kann man bspw. Lächeln und Lachen als Interaktions-Lachen in einem Gespräch unter einer verfügbaren Handlung fassen, ein herzhafter Lachanfall, d.h. mit Prütting ein Bekundungs-Lachen, unter einem unverfügbaren Widerfahrnis; es platzt aus einem heraus. Das Resonanzlachen steht zwischen dem aktiven und passiven Verhalten, da man sich ihm entsprechend der Einstellung verweigern, oder es zulassen kann (Prütting 2012: 1679f.). Als Unterscheidungskriterien der unterschiedlichen Lach-Niveaus dienen Veränderungen in Gestus, Vultus und Habitus, zum Beispiel das Beibehalten des aufrechten Gangs, die Erhaltung der Sprachfähigkeit während des Lachens, oder die rhythmische Symmetrie der geregelten Atmung.

---

<sup>10</sup> Die Unterscheidung unterschiedlicher Niveaus drückt dabei keine normativ-ethische Haltung aus, sondern eine rein deskriptive Könnens-Ethik (vgl. Prütting 2012: 1693).

Die *ungeregelte, gestotterte* Atmung während des Lachens, wird als umfassenderer Ausdruck der Verschränkung von personaler Regression und Emanzipation gedeutet; als uroborischer Impuls, indem sich das Lachen selbst verzehrt. Wie sehr eine lachende Person auch die Beherrschung verlieren mag, sie wird sie nach dem Lachanfall wieder erlangen, die Körperhaltung wird wieder aufrechter sein, das Gesicht entspannen, die Atmung rhythmischer verlaufen. Niemand verbleibt in der (je nach Lachen mehr oder minder intensiven) Ekstase, oder Regressivität des Lachens, verliert dauerhaft seine Persönlichkeit. Das Auftauchen aus diesem „Tauchbad personaler Regression“ (Schmitz, nach Prütting 2012: 1659), bewirkt letztlich eine kathartische Wirkung des Lachens:

„Doch immer dann, wenn man Katharsis mit Aristoteles als uroborische Entspannung verstand, [...] wurde das Bewusstsein geweckt oder bekräftigt, dass in jedem herzhaften Lachen sich eine kleine private Heilsgeschichte ereignet, durch die man sich wieder ins Lot bringt und als Person stabilisiert.“ (Prütting 2012: 1689)

Damit ist einer der wichtigsten Aspekte des Lachens angesprochen: Es erhält die Persönlichkeit, die ohne regressive Einbrüche in Verstiegenheit und Selbstentfremdung münden würde,

„denn das Lachen befriedigt auf die angegebene, höchst elegante Weise ein im Wesen der Person tief verwurzeltes dringendes Bedürfnis nach Integration und Stabilisierung.“ (Schmitz nach Prütting 2012:1661)

## II. DARSTELLUNG UND REFLEXION DES FORSCHUNGSPROZESSES

Im Folgenden möchte ich wesentliche Aspekte des Forschungsprozesses des Projektes ‚Gefühlsgestaltung durch Lachyogaübungen‘, welches ich im Zeitraum von Anfang Dezember 2014 bis Ende Mai 2015 ins besondere in Berlin durchgeführt habe und die verwendete Methodologie offenlegen.

Das erste Kapitel widmet sich der Herausbildung, sowie einem kurzen Überblick über das Forschungsfeld. Kapitel zwei stellt die verwendeten Methoden und die Forschungsorte vor, wobei diese bereits in dem Spannungsfeld zwischen Forschungsstelle und Situation im Feld thematisiert werden. Darauf folgt die Reflektion der Methodenanwendung, der eigenen Position als Forscherin/Studentin, sowie als Person und behandelt dabei gesondert die Herausforderungen, die sich diesbezüglich ergaben.

### 2.1. Das Forschungsfeld

Zu Beginn der Forschung stand eine theoretische Auseinandersetzung mit den Themenkomplexen um Emotionen, Affekte, Stimmungen und Atmosphären. Dabei habe ich versucht in Übereinkunft von kulturanthropologisch-wissenschaftlichem und persönlichem Interesse Anschluss in den theoretischen Debatten zu finden. Im Zuge dieser Literaturrecherche haben sich zunehmend die Themen Stimmung und atmosphärische Wahrnehmung herauskristallisiert, d.h. ein Interesse für ‚subtilere‘ Gefühlszustände, die weniger kulturspezifisch semantisiert und verbalisiert und damit auch für betroffene Subjekte schwieriger ‚zu greifen‘ sind. Debatten drehen sich dabei beispielsweise um das Vorhandensein eines Objektbezugs von Stimmungen, oder um die Subjekt- und Objektgebundenheit von Stimmungen und Atmosphären und (damit auch) um die Frage der Kulturgebundenheit (vgl. bspw. Eberlein 2011: 150f.). Dieses Interesse hat mich zu den Theorien des Philosophen Hermann Schmitz geleitet, der in seiner Neuen Phänomenologie dem ‚fühlenden Körper‘, dem Leib eine zentrale Stellung zukommen lässt (vgl. z.B. Schmitz 1992; 2009).

Wichtig für die Auswahl meines Feldes war, dass Stimmungen – wie sie auch immer erklärt sein mögen – immer als etwas in der Wahrnehmung ‚Hintergründiges‘ konzipiert sind (vgl. z.B. Wimmer 2011: 97ff.). Sie bestimmen das Erleben einer Situation



entscheidend mit, jedoch sind sie durch diese attestierte Hintergründigkeit für die sozialwissenschaftlich-empirische Forschung entsprechend schwer zugänglich. Mit anderen Worten: Sie bestimmen das Thema einer Situation, werden aber selten selbst zum Thema. Die Auswahl meines Feldes war demnach entscheidend von der Frage geleitet, in welchem sozial-kulturellen Zusammenhang die Stimmung und das gefühlte Erleben thematisch besonders relevant ist und dies nicht lediglich sprachlich, sondern auch körperlich-leiblich. Dies hat mich letztlich zum Lachyoga geführt.

Eine geschlossen organisierte und untereinander vollständig vernetzte Berliner Lach-Community gibt es nicht. Es existiert eine Vielzahl an Trainer\_innen, deren genauere Anzahl schwierig zu bestimmen ist, da die erste Ausbildungsstufe (zum/zur Leiter\_in) ein 2-tägiges Seminar darstellt, welches von vielen Teilnehmer\_innen besucht wird, die im Nachhinein nicht alle einen eigenen offenen Lachclub gründen. Diese Seminare sind auf Grund der intensiven Lacherfahrung ebenso für Interessent\_innen ohne Ausbildungsziel ansprechend. Andere steigen in einen bestehenden Club mit ein, oder bieten ihre Dienste in verändertem Rahmen an, z.B. als Workshop, oder VHS-Kurs. Geht man in der Ausbildungshierarchie höher, wird die Personenanzahl schlagartig sehr überschaubar. So sind mir in Berlin lediglich zwei Lachyoga-Lehrer\_innen begegnet (zweite Ausbildungsstufe), Lachyoga-Master-Trainer\_innen (dritter und letzter Ausbildungsgrad) gibt es nach aktuellem Stand nur vier in ganz Deutschland.

In Berlin besteht zwischen einigen besonders aktiven Trainer\_innen eine enge Zusammenarbeit; Sie nehmen an Kursen der anderen Trainer\_innen teil, übernehmen untereinander Vertretungsdienste, oder teilen sich die Leitung einer Stunde untereinander auf. Es finden regelmäßig Stammtische statt, zum Austausch über aktuelle Themen und zur Organisation anstehender Events (z.B. Jubiläumsfeier – 20 Jahre Lachyoga, oder Weltlachtag).

Die Anzahl der Teilnehmer\_innen ist ebenso schwierig zu fassen, wie die der Leiter\_innen. An den von mir besuchten Stunden waren zwischen drei und 26 Personen anwesend. Die Gruppen sind hinsichtlich Alter, Geschlecht, Herkunft, Bildungsgrad und Beruf der Personen sehr heterogen. Migrant\_innen aus der Türkei, Frankreich, Italien, Polen sind mir als (regelmäßige) Teilnehmer\_innen begegnet, Menschen mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen nehmen daran teil, der jüngste mir bekannte Teilnehmer ist 17 Jahre alt, die älteste Teilnehmerin ist eine Leiterin und 70 Jahre alt.

Die bereits in Kapitel 1.1.3. erwähnten ‚offenen Lachclubs‘, oder auch ‚Lachtreffs‘, stellen die Basis der Lachyoga-Bewegung dar. Sie finanzieren sich meist auf Spendenbasis oder durch geringe Beiträge der Teilnehmer\_innen und werden in unterschiedlicher Regelmäßigkeit angeboten. Manche sind saisonbedingt aktiv, andere abhängig von Schulferienzeiten, wieder andere kommen einmal im Monat zusammen, oder einmal pro Woche. Von diesen Lachclubs bestehen aktuell - nach den Angaben der Initiative ‚Hauptstadt lacht‘, die sich als Plattform Berliner Lachtrainer\_innen versteht, etwa 20 in unterschiedlichen Stadtteilen Berlins.

Über die Lachclubs hinaus, wird Lachyoga u.a. als Volkshochschulkurs angeboten, als Bestandteil von Lach-Spaziergängen innerhalb, sowie außerhalb Berlins, oder für Institutionen bspw. im Rahmen gesundheitsfördernder Programme in Unternehmen, Rehabilitations-Kliniken, Altenheimen, oder Sportstudios.

## 2.2. Methoden und Forschungsorte

### 2.2.1. Methodischer Forschungsaufbau

Der Erkenntnisprozess und die Datenanalyse, waren gemäß der ‚Grounded Theory‘, vollständig in den Forschungsprozess verwoben. Im Rahmen dieser Auswertungsmethodologie, bzw. dieses Forschungsstils, der von Barney Glaser und Anselm Strauss Anfang der 1960er Jahre entwickelt wurde, ist es charakteristisch die Datenauswertung, sowie die Theoriebildung in den Prozess der Datenerhebung einzuflechten. Sie ist ihr nicht – wie in anderen Analyseverfahren qualitativer Sozialforschung – nachgestellt. Auf Grund dessen bezeichnet ‚Grounded Theory‘ sowohl eine Methodologie, als auch das Forschungsergebnis (vgl. Böhm 2012). Ziel ist es die Theorie direkt aus den Forschungsdaten abzuleiten, an denen sie sich letztlich auch zu beweisen hat. Die Orientierung an anderen Theoriegebäuden wird kritisch betrachtet:

„Bei seinen Forschungen nimmt Anselm Strauss den Ausgangspunkt nicht bei theoretischen Vorannahmen, die es zu überprüfen gilt. Die genaue Kenntnis bestehender Theorien ist zwar unverzichtbar, der Umgang mit ihnen erfolgt jedoch eher respektlos.“ (Star 1997, zit. nach Hildenbrand 2012)

So sehr mein Forschungsinteresse zunächst theoriegeleitet war, so wichtig war es mir ebenfalls offen an das Feld heranzutreten und in der Ausrichtung meines Samples

flexibel zu bleiben, um letztlich entlang der Gegebenheiten im Feld, Erkenntnisse abzuleiten. Dabei möchte ich eine Richtungsweisung durch vorher angelesene Theorie nicht zurückweisen - muss doch durch den gesamten Forschungsprozess selektiert werden, was von weiterem Interesse gelten soll und was nicht. Dies weist letztlich auch auf die Unmöglichkeit hin, als ‚weißes Blatt‘ ins Feld gehen zu können (vgl. Flick 2014: 270; Breidenstein et al. 2013: 46ff). Dennoch war meine Herangehensweise an Lachyoga, die sich in der Anwendung der ‚Grounded Theory‘ widerspiegelt, des ethnologischen Apells, Themen aus dem Feld aufzugreifen und sich mit ihnen auf einer abstrakten Ebene auseinanderzusetzen, angemessen.

„In the analysis of the body, affect allows more than an analysis of discourses, meaning systems, and the social construction of the body; it also allows for an analysis of the dynamism of the body’s matter, such that the body is thought as a center of action and reaction, a site of energy flows and changes in intensity. [...] Affect precedes emotions; affect is [...] not conscious, but it has a dynamism, a sociality or social productivity.“ (Wissinger 2007:232)

Wie kann man an diese Dynamiken weitergehend methodisch herantreten? Wie können sie aus ihrer subjektiven Empfindung heraus, in analytisch greifbares Material geformt werden? Für die sozialwissenschaftlich-empirische Annäherung an ‚subtilere Gefühlszustände‘, schien es mir weiterhin wichtig einen Methodenmix auszuwählen, der subjektive Erfahrungen und das Verhalten der Teilnehmer\_innen während des Lachyogas gleichermaßen berücksichtigt. Dazu haben mir seitens der Ethnologie verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung gestanden. Im Folgenden möchte ich mit einer Beschreibung des Umfangs der verwendeten Methoden, sowie einer Begründung der Auswahl auf diese näher eingehen.

Die teilnehmende Beobachtung gilt als die klassische Methode der Ethnologie, die ihre Begründung schon Anfang des 20. Jahrhunderts durch den britischen Anthropologen Bronislaw Malinowski fand (vgl. Malinowski 2001 [1922]). Da sie eine Reihe von Vorgehensweisen umfasst, bei denen der/die Forscher\_in bspw. im Gespräch mit den beforschten Subjekten und bei der Teilnahme an deren Tätigkeiten Informationen sammelt, wird sie auch als Methodologie bezeichnet (vgl. Lüders 2001). Die gesammelten Informationen werden in Form von beispielsweise Beobachtungsprotokollen, Feldnotizen, gesammelten Schriftstücken, Audio-, oder Videoaufnahmen, einer späteren Auswertung zugänglich macht. Die Generierung und

Auswertung dieser Informationen ist in einen umfassenden Selektionsprozess eingebettet, der u.a. im Zusammenhang steht mit der Auswahl der Orte an denen Beobachtungen durchgeführt werden und der Aufmerksamkeitsspanne der/des Forschenden in der Beobachtungssituation, mit der Auswahl der Personen für Gespräche und Interviews, oder auch mit dem Zugang, den man als Person und Forscher\_in bekommt, oder eben nicht. Der/ die Forscher\_in nimmt als ‚Forschungsinstrument‘ eine zentrale Rolle ein, die Mason treffend formuliert:

„Negotiations and decisions about relationships involving trust, respect, mutual disclosure and obligation are part of the process as well as shaping the process and, of course, the data. All of this needs to be ‘handled’ somehow [...]. The researcher has to live through and manage these relationships and situations in a process which is simultaneously personal, emotional, physical and intellectual.” (Mason 2002: 95)

Während des Forschungsprozesses habe ich 24 Beobachtungsprotokolle angefertigt, die sich darauf konzentrieren den Ablauf während der Lachyoga-Stunden zu beschreiben. Darüber hinaus wurden besonders während des Lachyoga-Kongresses in Bad Meinberg, zahlreiche Feldnotizen angefertigt und Audioaufnahmen ausgewählter Vorträge und Workshops erstellt.

Darüber hinaus habe ich mein eigenes Erleben während der Lachyoga-Stunden reflektiert und ebenfalls - jedoch separiert von den aufgezeichneten Beobachtungen – im Anschluss protokolliert. Auf Grund meines Forschungsthemas, sowie durch den Umstand, dass ich *jedes* Mal, wenn ich Beobachtungen zum Lachyoga durchgeführt habe, auch selbst aktiv mitmachen sollte, erschien es mir von Beginn der Forschung an sinnvoll, mein eigenes Erleben während des Lachyogas und darüber hinaus, ebenfalls zu notieren und damit der *Relationalität* im Feld, die bereits in dem oben genannten Zitat von Mason angeklungen ist, die gebührende Aufmerksamkeit zukommen zu lassen (vgl. Spencer/Davies 2010). Diese Art der Datenerhebung steht methodisch-theoretisch besonders im Zusammenhang mit Ansätzen, die in der Subjektivität des/der Forschenden verstärkt eine *erkenntnistheoretische* Funktion sehen. Wie bspw. die Autoethnographie, oder multisensorische Ansätze der teilnehmenden Beobachtung. Über die Rolle der eigenen Person, sowie auch über die Rolle als Forscher\_in zu reflektieren und sie als subjektiven Bestandteil des gesamten Prozesses qualitativer Sozialforschung zu betrachten, wurde bereits besprochen und steht dabei außer Frage. Jedoch variieren die Positionen bezüglich des Umgangs mit den Erfahrungen eines/einer

Forschenden und der Bewertung der ‚subjektiven Anteile‘ einer Forschung erheblich. Ellis, Adams und Bochner schreiben in ihrem Überblicksartikel „Autoethnography“ dazu:

“Autoethnography is an approach to research and writing that seeks to describe and systematically analyze personal experience in order to understand cultural experience. This approach challenges canonical ways of doing research and representing others and treats research as a political, socially-just and socially-conscious act.” (Ellis/Adams/Bochner 2011:273)

Damit ist die Positionierung einer Autoethnographie als Ansatz, der Subjektivität, und Emotionalität des Wissenschaftlers/ der Wissenschaftlerin wertschätzt eindeutig (vgl. Ellis/Adams/Bochner 2011:274).

Ebenso können die Forderungen nach einer multisensorischen Ethnographie unter diesem Aspekt einer verstärkten Einbindung der subjektiven Erfahrungen des/der Forschenden betrachtet werden. Sarah Pink, eine prominente Vertreterin dieses Ansatzes, schreibt dazu, dass die Beachtung der sinnlichen Vielfalt als eine neue Ebene der Forschungspraxis innerhalb der Methodologie der Teilnehmenden Beobachtung zu betrachten sei. In einer Reihenfolge in der zunehmend mehr ‚Dimensionen‘ während des Forschungsprozesses Beachtung finden (z.B. Selbstreflexivität, Gender, embodiment), sei der Fokus auf die Multisensorialität einer Situation im Feld als nächster Schritt anzusehen. Ethnographische Produkte sollen ebenfalls unter dem Aspekt des Wissens, welches sich in der Praxis manifestiert, betrachtet werden.

Dabei geht die *sensory ethnography* insoweit über eine ‚herkömmliche‘ Ethnographie hinaus, als dass sie zum einen durch das Verständnis informiert ist, dass die Sinne in einer Situation immer zusammenspielen. Zum anderen inkorporiert sie über multiple Medien innovative Methoden in die teilnehmende Beobachtung, um über Hören und Sehen hinauszugehen – z.B. indem der/die Forschende die verkörperten Praktiken mitmacht: mitessen, mitgehen und damit erfahren wie und was gelernt wird, auch durch z.B. Berührungen und Gerüche. Teilnehmende Beobachtung wird demnach auch als multisensorische Partizipation gedacht (vgl. Pink, 2009, 2010).

Um die subjektive Perspektive der Beteiligten auf den Lachyoga, sowie auf das Erleben des Ablaufs einzelner Lachyoga-Stunden greifen zu können, habe ich weiterhin vier ethnographisch-narrative, sowie semi-strukturierte Interviews geführt. Zudem habe ich zahlreiche informelle Gespräche mit Teilnehmer\_innen und Trainer\_innen in Form von Feldnotizen aufgezeichnet, die im Zuge der teilnehmenden Beobachtung entstanden

sind. Eine Gemeinsamkeit dieser Gesprächsformen ist, dass die Themenwahl, sowie die Strukturierung des Gesprächsablaufs überwiegend bei dem/der Gesprächspartner\_in liegt (vgl. z.B. Halbmayr/Salat 2011). Dies war mir besonders vor dem Hintergrund wichtig, dass ein Großteil der Konzeption der Forschung theoriegeleitet abgelaufen ist. Neben meinem Fokus, mit dem ich ins Feld gegangen bin, wollte ich den Teilnehmer\_innen möglichst viel Raum geben, ihre Themen zu artikulieren, die im Zusammenhang mit dem Lachyoga für sie relevant sind.

Zudem habe ich ein Emotionstagebuch konzipiert, welches ich an zehn Personen verteilt habe. Darin sollte der/die jeweilige Forschungsteilnehmer\_in, seine/ihre Befindlichkeit vor und nach dem Lachyoga, sowie täglich über seinen Alltag kurz reflektieren und notieren. Dies über einen Zeitraum von 90 Tagen. Von dieser Methode habe ich mir versprochen, Veränderungsprozesse im Stimmungserleben<sup>11</sup> durch den Lachyoga, - im kleinen, wie auch im weiteren Zusammenhang - besser nachvollziehen zu können, ggf. sogar deutliche Veränderungen hinsichtlich Gedanken oder Aktivitäten ablesen zu können. Die Fragen wurden offen konzipiert und sollten zum Beschreiben der eigenen Stimmungslage einladen. Ich habe mich darum bemüht, die Fragen und den Umfang des Buches so zu gestalten, dass die Beantwortung pro Tag nicht mehr als 5-10min in Anspruch nimmt, sowie vor und nach jeder Lachyoga-Einheit max. 5min.

### 2.2.2. Herausbildung der Forschungsorte

Die Orte meiner Forschung, wie auch die zuvor erwähnten Methoden haben sich im Zusammenspiel der Struktur der Lachyoga-Bewegung, meines Zugangs und des Forschungsfokus herausgebildet. War die Auswahl der Methoden jedoch stärker durch die analytische Konstitution der Forschung geprägt, sind die Forschungsorte kaum von den Erfahrungen im Feld zu trennen, denn die anfängliche Idee einen Kurs mit feststehender Anzahl an Teilnehmer\_innen, über einen längeren Zeitraum hinweg zu besuchen, hat sich direkt zu Beginn der Forschung als nicht praktikabel erwiesen. Deshalb werden einige Aspekte der folgenden Ausführungen auf das Thema des nächsten Kapitels vorgreifen.

---

<sup>11</sup> Stimmung demnach nicht nur als situatives Phänomen, sondern auch als psychische Eigenschaft eines Menschen gedacht.

Auf Grund des dichten Angebots in einem Lachclub in Berlin Mitte (2 Termine pro Woche, sowie eine Lachmeditation jede zweite Woche), habe ich dort meinen Einstieg ins Feld gewählt und konnte auf Grund der offenen und fördernden Haltung seitens der Trainerinnen auch über den gesamten Zeitraum der Forschung dort immer wieder Lachyoga-Stunden besuchen. Dieser Lachclub wurde zu einem Hauptort der Forschung. Durch Informationen seitens der Trainer\_innen, sowie auch der Teilnehmer\_innen (die oftmals auch Trainer\_innen sind), habe ich viele Hinweise auf weitere interessante Lachyoga-Orte bekommen, wie auch Kontakte zu Interviewpartner\_innen, Einladungen zu Stammtischen, oder Treffen im Anschluss an die Lachyoga-Stunden. Im Zusammenspiel mit meinem Interesse für räumliche Aspekte bei der Herausbildung von Stimmungen, habe ich als zweiten Hauptort der Forschung die Lachyoga-Stunden auf dem Tempelhofer Feld, dem ehemaligen Flughafengelände in Berlin, gewählt. Das Gelände steht im Bezug auf mehrere Aspekte in genauem Gegensatz zu den Räumlichkeiten in Mitte: Man ist bei jeden Wetterbedingungen draußen, d.h. unter freiem Himmel, das Tempelhofer Feld bietet eine weite, ebene Fläche, auf dem meistens der Wind weht und der Blick in die Ferne schweifen kann, es befinden sich immer auch andere Menschen und Tiere um einen herum, die Gruppengröße spielt räumlich keine Rolle, jede\_r Teilnehmer\_in kann sich frei bewegen. Der Raum in Berlin Mitte begrenzt sich dagegen auf ca. 30m<sup>2</sup>, die Beteiligten sind drinnen, ab einer Gruppengröße von etwa 15 Leuten wird es eng, die Luft wird während der Übungen schnell warm und stickig, das hinzukommen anderer Personen, die nicht zur Gruppe gehören, ist weitgehend ausgeschlossen.

Zwei weitere Kurse in Berlin Reinickendorf, sowie in Neukölln habe ich jeweils zwei Mal besucht, da sie hinsichtlich des Alters eine homogene Gruppe bildeten und damit mein Interesse weckten. Eine regelmäßige Teilnahme in Reinickendorf war jedoch auf Grund der zeitlichen Überlappung mit dem Kurs in Berlin Mitte nicht möglich. In Neukölln waren es eher persönliche Gründe, die mich von einer häufigeren Teilnahme abgehalten haben. Neben diesen speziellen Begründungen ist die Begrenzung auf die ersten beiden erwähnten Orte noch einem weiteren Umstand geschuldet: Meiner aktiven Teilnahme an jeder Kurs-Stunde, die ich besucht habe. Da die Anwesenheit von beobachtenden Personen als kontraproduktiv für den Ablauf des Lachyogas angesehen wurde, war das Einverständnis zur Forschung seitens der Trainer\_Innen mehr oder weniger implizit daran gekoppelt, dass ich selbst jedes Mal aktiv daran teilnehme. Auf Grund der

Anstrengung und der Auswirkungen des Lachyogas auf mich selbst, war ich damit auch nicht gewillt öfter als zwei bis vier Mal pro Woche Lachyoga zu praktizieren.

Zu den anderen erwähnten Formen und Settings in denen Lachyoga praktiziert wird, sei kurz gesagt, dass es schwierig war in dem Zeitraum, in dem die Forschung stattgefunden hat, entsprechende Angebote ausfindig zu machen und sich daran zu beteiligen. Eine Anfrage meinerseits, ob ich bei einem Volkshochschulkurs teilnehmend beobachten dürfe, wurde abgelehnt.



## 2.3. „Du kannst so frei lachen, du musst schon sehr lange dabei sein“ – Reflexion der eigenen Position und Methodenanwendung

### 2.3.1. Zugang, Selbst-Verortung und ethische Implikationen

Die prinzipielle Möglichkeit an den offenen Lachyogaclubs teilzunehmen, war für mich jeder Zeit gegeben. Die erste Aufgabe bestand eher darin, mich in diesen unstillen Gruppen<sup>12</sup> zu orientieren und als Forschende zu etablieren.

Ein entscheidender Punkt war dabei die Teilnahme an einem ‚Stammtisch‘-Treffen im Anschluss an den Lachyoga, an dem ich meine Forschungsidee gleich mehreren Lachyoga-Trainer\_innen vorstellen konnte. Mein Vorhaben ist dabei glücklicherweise auf Interesse gestoßen und es wurde angeregt darüber gesprochen, dass ein wissenschaftliches Befassen mit dem Lachyoga auch für die Bewegung selbst von Vorteil ist, dass eine Beobachtung nur durch eine aktive Teilnahme meinerseits möglich ist und dass es weitere Lachyoga-Treffs gibt, an denen ich teilnehmen könnte.

Mit diesem Treffen hatte ich schon einige Ideen u.a. dahingehend gewonnen, unter welchen Bedingungen eine teilnehmende Beobachtung möglich sein wird, und wie es als ‚angebracht‘ wahrgenommen wird, im Spannungsfeld von – einerseits Offenlegung der Forschungstätigkeit und andererseits Beeinflussung der Feldsituation, zu agieren.

Die Praxis hat sich dabei immer wieder als kompliziert erwiesen und letztlich wurde mehr aus dem Gefühl heraus abgewogen, als nach strikter Regelung entschieden, ob ich vor Beginn der Lachyoga-Stunde die Teilnehmer\_innen über mein Vorhaben informiere, im Anschluss, oder keine explizite Ansage mache. Diese unterschiedliche Handhabung war daran orientiert, ob ausschließlich Teilnehmer\_innen vor Ort waren, die mich und meine Tätigkeit bereits kannten, ob neue (sprich erstmalige) Teilnehmer\_innen sehr zurückhaltend und unsicher wirkten und damit ein Offenlegen meiner Tätigkeit sie vielleicht dazu bewogen hätte nicht weiter zum Lachyoga zu kommen, oder vielleicht direkt die Teilnahme abubrechen (sehr im Desinteresse der Trainer\_innen).

Was mir die Möglichkeit eröffnet hat überhaupt entscheiden zu können, ob ich meine Position offenlege oder nicht, war zum einen der Umstand, dass ich als 27-jährige Frau mit Deutsch als Muttersprache recht ‚unsichtbar‘ war, d.h. es hat sich niemand darüber gewundert, dass ich dabei bin (auch wenn der Altersdurchschnitt wahrscheinlich etwas

---

<sup>12</sup> Es kamen immer wieder neue Teilnehmer\_innen hinzu, einzelne haben zwischenzeitlich pausiert, oder sind generell unregelmäßig erschienen, desweiteren s. Kapitel 2.2.

höher liegt), zudem ‚einfach so‘, plötzlich. Ein dritter Punkt, der auch im direkten Zusammenhang mit der Methode der Beobachtung und Reflexion meines eigenen Erlebens steht, ist, dass ich bei jeder Lachyoga-Stunde, bei der ich anwesend war, auch aktiv mitgemacht habe. Ich hätte eine ‚normale‘, neue Teilnehmerin sein können.

Jedoch war es selbstverständlich aus ethischen Gründen, sowie auch aus dem Interesse heraus, die Teilnehmer\_innen für eine weitere Partizipation an der Forschung zu gewinnen, nicht mein Ziel alle über meine Position im Unklaren zu lassen, sondern lediglich niemanden zu ‚verschrecken‘.

Zu Beginn der Forschungszeit waren die Ansagen vor, oder nach dem Lachyoga noch regelmäßiger, wie zum Ende hin. Es waren immer mehr Leute über die Forschung informiert, was ein permanentes ‚in den Vordergrund‘ rücken meiner Tätigkeit zunehmend überflüssiger und für regelmäßige Teilnehmer\_innen auch störender machte.

Genau dieser beschriebene Umstand meiner potentiellen ‚Unsichtbarkeit‘, hat meine Etablierung als Forscherin bei den Teilnehmer\_innen schwieriger gestaltet, als bei den bereits erwähnten Trainer\_innen. Zum einen wurde ich als Person, als Lisa, betrachtet und behandelt. In einer Situation hat sich eine Teilnehmerin z.B. mit mir über Vegetarismus unterhalten und mich mit ihrer Tochter verglichen. Zum anderen kam es zu der Tendenz mich als etablierte Lachyoga-Kennerin wahrzunehmen, sowie als Expertin zum Thema Lachen. So kamen – nachdem ich schon eine Weile im Feld war – erstmalige Teilnehmer\_innen auf mich zu mit dem Eindruck, ich müsse schon sehr lange dabei sein, da ich so frei lachen könne. Wenn ich mein Forschungsinteresse vorstellte, wurde mir mit Metafragen zum Lachyoga, oder zum Lachen allgemein begegnet. Eine Sonderposition nehmen dabei zwei Lachyoga-Trainerinnen ein, die Psychologin bzw. NLP ausgebildet sind und damit auch fachlich an mir Interesse fanden. Eine der beiden Frauen hat mich gebeten mein Exposé lesen zu dürfen. Wir haben uns zu den Theorien der Grundstimmung, Stimmung, Bahnung in der Psychologie unterhalten, sie erklärte mir, was aus ihrer Sicht beim Lachyoga passiert und welche ihrer Ansicht nach interessante weiterführende Forschungsfragen seien. Sie hat mich großzügig bei der Forschung unterstützt, mir ein Interview gegeben, wie auch das Emotionstagebuch ausgefüllt, jedoch war sie auf Grund der von mir verwendeten Methodenvielfalt, sowie auch von der ‚offenen‘ Herangehensweise ans Feld irritiert. Ich fand ihre fachliche Perspektive bereichernd, wie auch verwirrend. Viele Aspekte, die für sie eindeutig und

erklärbar waren, stellten sich für mich eher fraglich dar und wurden meinerseits in den Zusammenhang anderer Theorien gestellt, was wiederum bei ihr m.E. auf Skepsis stieß.

Nicht ausschließlich durch diese fachlichen Diskussionen, sondern auch durch den regelmäßigen Aufenthalt im Feld und die Auswirkungen des Lachyogas auf mich, wurde die Grenze zwischen der Vertrautheit mit dem Feld und einer Selbstverständlichkeit mit dessen Regeln und Erklärungen einerseits und andererseits einer analytischen Entfremdung zunehmend verschwommener. Fragen die ich mir dabei stellte, waren z.B. Was unterscheidet das Wissen der Teilnehmer\_innen und Trainer\_innen im Feld von den Theorien mit denen ich arbeite?

Während einer Lachyoga-Stunde, in der die Trainerin etwas ‚neben sich stand‘, war ich anhaltend dazu geneigt, in die Situation einzugreifen, in dem ich sie in den Übungsanleitungen unterstützte, bzw. korrigiere.

Auf Grund dessen habe ich mich Anfang April, nach dem Kongress in Bad Meinberg, für zwei Wochen aus den Lachyoga Aktivitäten zurückgezogen, habe mein Material sortiert und darüber nachgedacht, was folgende Schritte sein könnten. Diese Pause hat mir geholfen, wieder etwas Abstand zu gewinnen und Anknüpfungspunkte für weitere Beobachtungen und Fragen zu finden.

Allgemein ist zu den Beziehungen zu den Lachyoga Teilnehmer\_innen und Trainer\_innen noch anzufügen, dass ich sie durchweg als fördernd und positiv wahrgenommen habe. Die Kontakte waren jedoch – dem Feld entsprechend – lose, man traf sich ein- bis zweimal die Woche für die Ausübung einer Aktivität, die eher wenig verbale Kommunikation beinhaltet. Diese kam eher durch Interviews und durch Gespräche im Nachhinein an die Lachyoga-Stunde, sowie auf dem Kongress hinzu. In diesen Gesprächen konnte ich dennoch viel darüber erfahren, warum die Leute Lachyoga praktizieren und was sie für sich daraus gewinnen.

### 2.3.2. Verkörperung, Selbstpreisgabe und Reziprozität

Der Körper, Bewegung und Ausdruck sind zentrale Aspekte in der Auswahl meines Forschungsthemas, sowie auch in der Praxis der Feldforschung und eine Diskussion dieser Aspekte bedeutet in meinem Fall gleichzeitig, bereits interessante Aspekte der kleinen Studie zu berühren.

Der ‚Grad‘ der Teilnahme, innerhalb der teilnehmenden Beobachtung war während der Lachyoga-Stunden – wie bereits erwähnt – sehr hoch. Ich habe ebenso wie alle anderen Teilnehmer\_innen, meine Wut lautstark und gestikulierend in imaginäre Tücher geworfen, die anschließend ‚aus dem Fenster geflogen sind‘, habe Tierfiguren imitiert, den Teilnehmer\_innen als Bestandteil der Übungen in die Augen geschaut, mich auf erfundenen Sprachen mit ihnen ‚unterhalten‘, gekichert, gelacht, gebrüllt. Damit war ich körperlich-leiblich permanent präsent. Der Körper war nicht nur Teil des Forschungsinteresses, sondern hat auch in der Forschungspraxis eine wichtige Rolle eingenommen. So war beispielsweise das Lachen in diesem Ausmaß körperlich anstrengend, zumal ich entgegen dem Impuls des Lachens, der Gedankengänge eher unterbricht, bzw. ganz vergessen macht, die Situation beobachten wollte und mir somit währenddessen aktiv Gedanken machen musste, um diese im Anschluss notieren zu können. So habe ich in der Reflexion nach einer Lachyoga-Stunde einmal festgehalten:

„Die Dynamik heute war sehr anstrengend. Keine gute ‚Verfassung‘, um dann Protokoll zu schreiben. Ich musste mich erst mal wieder sammeln.“ (Beobachtungsprotokoll, 22.2.15)

Ebenso war es im Bezug auf die methodische Reflexion des eigenen Erlebens, sowie auch der Wahrnehmung von Stimmungen zentral, das eigenleibliche Empfinden als Messinstrument zu nutzen.

Auf einer weiteren Ebene, waren meine individuellen Umsetzungen der Übungen und generell mein Verhalten bei den Übungen selbstverständlich auch Gegenstand der Betrachtung für die anderen Teilnehmer\_innen. Nun ist es Ziel des Lachyoga, die Leute zum ‚loslassen‘ zu bringen, ‚die Gedanken abzuschalten‘, hemmungslos lachen zu können. Es ist Bestandteil des Programms die eigene Haltung – im Sinne normierter körperlicher Haltung, wie auch Bewertung – ‚abzulegen‘ und über alles lachen zu können. Ich behaupte nun, dass dies dazu führt, dass man etwas von sich verrät. Es stellt sich so dar, als ob man non-verbal etwas von der eigenen Persönlichkeit ausdrücke. ‚Etwas‘, das man sonst eher ‚für sich behält‘, oder im Privaten zeigt.<sup>13</sup> Somit fühlte sich die Teilnahme für mich in gewissem Sinne wie eine Offenlegung meiner Person an, ohne dass ich den anderen Teilnehmer\_innen Details aus meinem Privatleben verbal mitgeteilt hätte. Jedoch ist es auch den Auswirkungen des Lachyogas auf mich zu

---

<sup>13</sup> Ergänzend sei darauf aufmerksam gemacht, dass Helmut Plessner in seiner Unterscheidung von Selbstbehauptung und Selbstpreisgabe darauf hinweist, dass ein herzhaftes Lachen an sich eine Art Selbstpreisgabe in sich birgt (vgl. Prütting, 2013).

verdanken, dass mir dieses Gefühl der Offenlegung bei der Forschung nicht weiter hinderlich vorkam. An die Einhaltung eines ‚adäquaten Verhaltens‘ einer Forscherin, war jedoch nicht zu denken, was mir in manchen Situationen auch Zweifel an meinem Selbstbild einbrachte.

Die körperlich-leiblichen Erfahrungen, die ich während des Lachyogas gesammelt habe, waren für mich, sowie auch für die anderen Teilnehmer\_innen/Lachyoga-Trainer\_Innen von Interesse. Sie haben somit nicht nur eine spezielle Basis für Gespräche geschaffen, auf der alle die Möglichkeit hatten, sich zu bewegen. Darüber hinaus hielt ich es im Sinne der Reziprozität für angemessen, z.B. im Anschluss an ein Interview ausführlicher über meine Erfahrungen zu erzählen. Zum einen, weil die Interviewpartner\_innen mir sehr viel von sich und ihren Erfahrungen berichtet haben und zum anderen weil vor allem seitens der Trainer\_Innen auch explizit gefragt wurde. Erfahrungsberichte, sowie auch die Forschung an sich sind für ihre Tätigkeit von Interesse. An eine zunehmende wissenschaftliche Befassung mit dem Lachen und dem Lachyoga (nicht an meine Arbeit im Speziellen), sind seitens mancher Trainer\_Innen auch Hoffnungen auf eine zunehmende Akzeptanz und institutionelle Anerkennung geknüpft. So zum Beispiel die Finanzierungsmöglichkeit durch die Krankenversicherungen, die für mehrere Yoga Arten gegeben ist, für den Lachyoga jedoch noch nicht.

### 2.3.3. Herausforderungen der Methodenanwendung

Obwohl ich bereits im vorangegangenen Abschnitt einige Umstände der Methodenanwendung beschrieben habe, möchte ich im Folgenden nochmal explizit auf Herausforderungen bei der Umsetzung eingehen.

Die Gleichzeitigkeit von teilnehmender Beobachtung, Aushandlung der Position als Forscherin, sowie auch der Positionierung als Privatperson und Reflexion der eigenen Gefühlswelt während des Lachyogas stellte eine permanente Herausforderung dar. Zu Beginn war ich mit dieser Vielfalt an Aufgaben zur gleichen Zeit, zugegebenermaßen etwas überfordert. So schrieb ich z.B. am 7.12.14 in meinen Feldnotizen:

„Schwierig für mich auseinanderzuhalten, welches Befinden durch Lachyoga ausgelöst wird und welches durch positive, negative Erlebnisse im Forschungsverlauf.“ (Beobachtungsprotokoll, 7.12.14)

Jedoch auch nachdem ich mich als Person, ebenso wie als Studentin etabliert hatte, blieb es problematisch Unterschiedliches gleichzeitig zu fokussieren:

„Zweifel, oder verunsichernde Gedanken im Bezug darauf wie ich mich selbst und meine Rolle als Forscherin und meine Forschung an sich erklären soll, hatte ich sehr wenig. Die irritierende Doppelrolle einerseits selbst erleben zu wollen, andererseits auf die Mimik, Gestik und Aussagen der anderen Teilnehmer\_innen achten zu wollen, bleibt.“ (Beobachtungsprotokoll, 8.1.15)

Um dieser Komplexität nachzukommen, habe ich bei der Verfassung der Protokolle im Anschluss an den Lachyoga die Beobachtung von dem eigenen Erleben getrennt voneinander reflektiert. Ebenso habe ich den Umfang des letztgenannten im Verlauf der Forschung reduziert. Eine vollständige Ergründung meines gefühlten Erlebens über einen so langen Zeitraum schien mir ganz einfach unmöglich. Ich habe mich bei der Beschreibung zunehmend in Details verloren, deren Festhalten und den damit verbundenen Zeitaufwand, ich zunehmend hinterfragte. Zudem hat es die Lachyoga-Stunde übermäßig in eine Introspektion umgewandelt, was mich irritierte. Meine Konzentration sollte doch in erster Linie auf den anderen Teilnehmer\_innen und deren Verhalten liegen. Somit habe ich beschlossen, markante Erlebnisse weiterhin zu protokollieren, meinen Fokus jedoch wieder auf die anderen Partizipant\_innen zu richten. Die Problematik dieses methodischen Herangehens, zeigte sich weiter bei der Analyse der Daten, sowie beim Verfassen der Arbeit: Der größte Wert dieser Aufzeichnungen besteht - in meinem Fall - weniger in der Analyse emotional aufgeladener Situationen (Episoden) etwa in Gesprächen, sondern vielmehr in der zeitlich ausgedehnten, affektiven Transformation, die auch ich durch dieses Selbstmanagement durchlaufen habe und was anhand der Aufzeichnungen deutlich wird. Dies stellte mich vor die Frage: Wie und was lässt sich über die Entstehung von Gefühlen in einem intersubjektiven Kontext, wenn sich die ‚Gefühlswelt‘ selbst in einem (beschleunigten) Prozess der Veränderung befindet? Einige ‚konkrete‘ Auswirkungen, wie die schlichte Möglichkeit andere Fragen zu stellen oder eigene Erfahrungen zu teilen, wurden bereits in vorangegangenen Kapiteln angesprochen. Des Weiteren habe ich mein persönliches Erleben in Kapitel 3.3. reflektiert.

Das Emotionstagebuch wurde zu Beginn der Forschung sehr positiv aufgenommen. Mit der Begründung, dass die Studie besonders auf die eigene Stimmung und wie sich diese durch das Lachyoga ändert ausgelegt sei, erschien es den Beteiligten als gute Methode Informationen zu generieren. Der Arbeitsaufwand und die geforderte Disziplin

schreckte jedoch Interessent\_innen zurück. Es hat etwa zwei Monate gedauert, bis ich die Teilnehmer\_innen für das Tagebuch zusammengefunden habe, einige brachen jedoch schon nach kurzer Zeit wieder ab, zum Beispiel mit der Begründung, dass sie dies nicht 90 Tage durchhalten würden. Eine motivierte Lachyoga-Trainerin meldete mir zurück, dass sie sich nicht in diesem Maße vor mir preisgeben und auch nicht mit ihren Gefühlen beschäftigen möchte. Andere haben ohne erklärende Worte das Ausfüllen abgebrochen. Diese Erfahrungen waren etwas frustrierend, da mich die Konzeption, der Druck und besonders das Gewinnen von Forschungsteilnehmer\_innen den größten finanziellen und zeitlichen Aufwand kosteten.

Letztlich sind es vier Frauen (von anfänglich geplanten zehn Personen), die das Tagebuch vollständig ausgefüllt haben. In Gesprächen über das Tagebuch wurde deutlich, dass diese Frauen ein hohes Interesse an dieser Art der Selbstreflexion haben und das Tagebuch auch nutzten, um etwas über sich selbst herauszufinden.

Bei Gesprächen mit Teilnehmer\_innen, waren die Erfahrungen teilweise ähnlich. Meine anfängliche Annahme, gerade im Yoga Leuten zu begegnen, die sich viel und gerne mit sich selbst, ihren Gefühlen und ihrem Erleben auseinandersetzen, wurde zunehmend korrigiert. Interviews wurden mir verwehrt, Fragen ohne persönlichen Tiefgang beantwortet. Dies geschah ohne Erklärung, oder mit Begründungen, ähnlich der Ablehnung des Emotionstagebuchs: Lachyoga mache man, um eben nicht nachdenken zu müssen, sondern kurz vergessen, ausgelassen sein zu dürfen. Aussagen dergleichen, haben mich wiederum darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig die eigentliche Praxis des Lachyogas, das ‚einfach machen‘, für Teilnehmer\_innen ist. Frei nach der Devise: Wenn du wissen möchtest, was Lachyoga ist, dann schau zu und mach mit.

### III. FORSCHUNGSERGEBNISSE

Der folgende Abschnitt der Arbeit konzentriert sich auf die Wiedergabe der empirisch gewonnenen Forschungsergebnisse. Zunächst möchte ich zentrale interne Diskurse aufzeigen. Das dabei verwendete Material bezieht sich jedoch nicht nur auf den Berliner Lachyoga, sondern wurde auch auf dem Lachyoga-Kongress, einem zentralen Zusammentreffen der Bewegung, der Ende Februar 2015 stattgefunden hat, gesammelt und kann deshalb auch in einem allgemeineren Rahmen gesehen werden. In einem zweiten Abschnitt möchte ich mich ‚dem Ablauf‘ des Lachyogas zuwenden. Dabei verstehe ich unter *Ablauf* nicht lediglich die Dynamiken einer Lachyoga-*Stunde*, sondern auch die darüber hinausgehenden Veränderungen der Teilnehmer\_innen zu sich selbst und deren Verhältnis zu anderen Teilnehmer\_innen in der Gruppe, sowie auch zu den Menschen und Situationen, denen sie im Alltag begegnen. Es werden demnach Entwicklungen auf unterschiedlichen Ebenen dargestellt, die sich mir jedoch als ineinandergreifende Abläufe dargestellt haben.

#### 3.1. Interne Diskurse der Lachyoga-Community

##### 3.1.1. „Lachen bis der Arzt weggeht“ – Lachyoga als gesundheitsfördernde Maßnahme

Wie bereits in Kapitel 1.1.3. beschrieben, fällt die Herausbildung der Lachyoga-Bewegung mit einem medizinisch-psychologischen Diskurs über das Lachen zusammen, der auch als diskursiver Kontext immer wieder einen Bezugsrahmen für Inhalte des Lachyogas darstellt. Besonders deutlich wurde dies auf dem Lachyoga-Kongress 2015 in Bad Meinberg. Workshop übergreifende Themenblöcke waren bspw.: „Laugh Health & Mind“, „Laugh Healing Routines“, „Laugh Therapy“, oder „Laugh Emotional Intelligence“, die bereits erahnen lassen, dass Lachyoga eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Wirkungsweisen zugesprochen wird. Die Workshops selbst trugen Titel wie: „Lachend aus der Krise – das macht stark“, „20min Laughter Yoga a day keeps the doctor away“, oder „Die individuelle Wirkung des Lachens und Lachyoga auf das autonome Nervensystem“. In letzterem Workshop konnten sich die Teilnehmer\_innen per



Biofeedback-Methode selbst versichern, welche Körperreaktionen das Lachen bei ihnen hervorruft.

Den Vortrag zur Emotionalen Intelligenz hielt Dr. Madan Kataria persönlich, der von einer „Herzintelligenz“ sprach, die durch Lachyoga zu entwickeln sei. Weiter sei Lachyoga ein Werkzeug emotionaler Intelligenz und verstärke:

„[the] ability to identify, use and understand and manage your own emotion and the emotion of others.“ (Kataria, Vortrag 27.2.2015)

Der bereits erwähnte Gelotologe der ersten Stunde, Michael Titze, war ebenso zu Gast auf dem Kongress und hielt einen Vortrag zur heilsamen Wirkung des Lachens in der Therapie bei Schamangst und Gelotophobie. Seiner Ansicht nach belegen die Scham und das Lachen entgegengesetzte Pole: Versteinere die Scham Gestik, Mimik und Gedanken, lockere das Lachen eben diese und trage somit dazu bei, Schamängsten entgegenzuwirken.

Weiterhin spiegelt sich die Verbindung zwischen Lachen, Lachyoga und einer gesundheitsfördernden Wirkung besonders in den Erzählungen der Teilnehmer\_innen



Werbekarte einer Berliner Lachyoga Leiterin. Quelle: Privat

und Trainer\_innen über die anfängliche, sowie fortlaufende Motivation Lachyoga zu praktizieren. Eine Teilnehmerin erzählte von ihrem Interesse nach einem schweren Unfall, durch den ein umfassenderer Lebenswandel eingetreten ist. Sie nutzte Lachyoga daraufhin nicht in erster Linie für ihre emotionale Betroffenheit, sondern aufgrund der physischen Auswirkungen, wie bspw. die erhöhte Sauerstoffzufuhr ins Blut durch das Lachen, was letztlich dazu führte, eine Krebsoperation gänzlich ohne medikamentöse Behandlung zu überstehen. Teilnehmerin Daniela berichtet, dass sie nach der Kündigung ihrer Arbeit, die ihr sehr viel bedeutete, mit Depressionen zu kämpfen hatte und daraufhin mit Lachyoga begann. Ein anderes Beispiel ist die Begegnung mit einer älteren Dame auf dem Kongress. Sie saß neben mir auf einer Couch, während ich mit einer anderen Frau sprach, sie über ihre Erfahrung mit Lachyoga befragte. Nachdem meine Gesprächspartnerin gegangen war und ich mir noch weiterhin Notizen zu unserem Gespräch machte, gestand mir die ältere Dame, dass sie mir

zugehört habe und erzählte weiter, dass sie im palliativen Zustand sei. Laut ärztlicher Diagnose, hätte sie schon verstorben sein sollen. Das Lachen habe ihr geholfen das tägliche Leben anzunehmen. Die Angstgefühle seien natürlich nicht weglachbar, aber auf indirektem Weg schaffe das Lachen für sie neue Möglichkeiten. Sie spiele nun Verstecken mit dem Tod.

Weitere Motive sind z.B. die Überwindung von Trauerfällen, Burn-Out Symptomen, oder die Unterstützung einer laufenden Therapie (PTBS).

Zuletzt seien diverse Werbemaßnahmen benannt, die medizinische Aspekte aufgreifen, wie zum Beispiel in der Volksweisheit: „Lachen ist die beste Medizin“. Andere preisen explizit gesundheitliche Vorteile an, z.B. mit folgender Aufzählung: Stärkt das Immunsystem, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, steigert Lungenkapazität, führt zum Abbau von Druck und Stress, unterstützt Vorbeugung und Heilung verschiedenster Krankheiten, führt zur Ausschüttung von Glückshormonen (vgl. Flyer Lachyoga Kreativhaus).

### 3.1.2. Lachyoga als kreativitätsfördernde Maßnahme

Kreativität ist nach Gesundheit das zweite zentrale Thema in den Diskursen um Lachyoga. Kreativ leben, verspielt sein, tanzen, sich freuen, stehen im Verbund als Ideal und Ziel der Lachyoga-Kurse und das – wie ich auf dem Kongress erfuh – nicht nur in Berlin. Kataria spricht generell von einem wieder erleben kindlicher Verspieltheit („childlike playfulness“), die es zu erreichen gelte, was auch in den Lehrbüchern zum/zur Lachyoga-Trainer\_in festgehalten ist:



Werbekarte des Lachtreffs auf dem Tempelhofer Feld. Quelle: Privat

„Die Essenz des Lachyoga Systems ist es, kindliche Verspieltheit zu kultivieren. Diese Verspieltheit stimuliert die Aktivität in der rechten Gehirnhälfte, dem Sitz der Kreativität. Dies hilft, neue Ideen und Erkenntnisse in Bezug auf arbeitsplatzrelevante Themen und Schwierigkeiten zu erzeugen. Um in diesem hart umkämpften Markt an der Spitze bleiben zu

können, braucht man neue Ideen und ständige Innovation. Lachyoga hilft den Menschen, kreativer und innovativer zu werden.“ (Lachyoga-Leiter Handbuch 2013: 72)

„Lachen entfesselt Kreativität“, heißt es auf einer der Webseiten einer Berliner Trainer\_in. Zahlreiche Veranstaltungen folgen, die Lachyoga mit den genannten Themen auf unterschiedliche Weise verbinden: Lach- und Tanz- Meditationen, Lach-Meditations-Spaziergänge, Lach- und Tanz- Partys, Improvisationstheater-Workshops, ebenfalls im Verbund mit Lachyoga-Übungen. Zudem sind einige Lach-Übungen während einer regulären Stunde auch auf eine kreativ-gestalterische Umsetzung hin ausgelegt. Darauf komme ich jedoch an entsprechender Stelle zurück.

### 3.1.3.Lach-yoga? Lachen als Geschäftsstrategie? Kritik an der Lachyoga-Bewegung

Dieser positiven Repräsentation des Lachyoga, steht kaum eine verbreitete, kritische Position gegenüber. Auf die Frage nach dem Umgang mit negativen Emotionen wurde mir lediglich eine Position entgegen gebracht: Diese nicht zu unterdrücken. Die einzige Grenze des Lachens sei sein Umschlagen ins Weinen, was bereits mehreren Teilnehmer\_innen wiederfahren ist, oder von ihnen beobachtet wurde. „Da ist dann etwas, das zuerst raus muss“ beschreibt Julia ihre Erfahrungen mit dem Weinen, bevor sie richtig anfangen konnte zu lachen. Das Weinen wird jedoch in diesem Zusammenhang als positiv und erleichternd empfunden, auch wenn man sich gar nicht darüber im Klaren ist, warum man weinen musste.

Kritik an der beschriebenen Auslegung des Lachens, kommt vereinzelt auf Grund der öffentlichen Darstellung und der damit verbundenen profitablen Nutzung des Lachyogas, weniger bspw. im Bezug auf die einseitig positive Auffassung des Lachens. Entgegen der Forderung des Begründers Kataria, die offenen Lachclubs kostenfrei anzubieten, ist das Interesse vorhanden, Lachyoga lukrativ in das Personalmanagement von Unternehmen einzubinden. „Laugh Biz“, hieß der Themenbereich auf dem bereits erwähnten Kongress, der sich ausschließlich mit der Frage beschäftigte, wie Lachyoga am besten mit finanziellem Gewinn in Übereinstimmung gebracht werden kann. Die Kritik an der Kommerzialisierung des Lachyoga, wurde bereits von Gudula Steiner-Junker, in Kapitel 2.3. angeführt. Weiterhin begegnete sie mir bei meinem

Interviewpartner Stefan, dem dieser Aspekt bei der Lehrer-Ausbildung, in Form einer Business-Strategie, begegnet ist:

„Plötzlich geht es nicht mehr darum, dass Leute frei sind, sondern eher wie die Hühner, die klassische Musik hören und dann klick gehen wir in die Spiritualität rüber.“ (Interview Stefan 20.4.15)

Er geht jedoch in seiner Kritik noch weiter und kontrastiert die Selbstinszenierung der Lachyoga Bewegung als Weg zu immerwährender Freude und Gesundheit, mit seiner Auffassung von Authentizität:

„Authentisch sein, heißt nicht eine Welt für sich, eine Insel wo man rein geht, Tür zu und die Sonne scheint und die Palmen und dann kommt jemand rein - um Gottes willen, Hilfe! - Nein, es ist das Ganze, da kommen Zweifel, es ist wie mit dem Glauben. Wenn Lachyoga mehr über sich lachen würde, wäre es vielleicht für viel mehr Leute zugänglich.“ (Interview Stefan 20.4.15)

Lachyoga als Bild perfekter Heiterkeit und Freude, das als produktionsfördernde Technik auch für das Personal in diversen Unternehmen angeboten wird, steht somit für ihn im Gegensatz zu der Betonung einer persönlichen Entwicklung durch das Lachen, bei der man lernt, z.B. mit Zweifeln im Leben umzugehen.

Der letzte Satz seiner Aussage spielt weiterhin auf die spirituellen Bezüge des Lachyogas an, deren Hervorhebung ebenso von manchen kritisch betrachtet werden, jedoch mit unterschiedlichen Hintergründen. Kritisiert Stefan ebenfalls die „esoterische Ecke“, in die sich Lachyoga selbst begeben, weil dies einen Hinderungsgrund dafür darstelle, dass allgemein mehr Menschen Interesse an dem organisierten Lachen finden, sieht Johanna die Verbindung zur Spiritualität problematisch, weil sie damit im Kontext von Angeboten für Unternehmen auf Skepsis stößt. Als Begründung für diese Skepsis führt sie an, dass Spiritualität etwas sehr Privates sei, das nicht in den Kontext der Personalentwicklung passe. Dies zeigt auch noch einmal, dass es zur Kommerzialisierung des Lachyogas keine einheitliche Positionierung in der Bewegung gibt.

## 3.2. Zur Praxis des Lachyoga

### 3.2.1. Organisierte Lachstunden und deren Außenwirkung

Die Aspekte dieses Abschnitts stehen in enger Verbindung zu den unter 3.1. angeführten Themen, besonders das Verhältnis zwischen Business und Yoga/Esoterik hätte auch in diesem Kapitel Platz finden können. Da ich mich jedoch nicht wiederholen möchte, belasse ich es bei den bereits angegebenen Ausführungen und weise auf die enge Verbindung zwischen den Diskursen/Praxis/Erfahrung hin.

Viele Lachyogis erfahren seitens Freund\_innen, oder Arbeitskolleg\_innen eine skeptische Haltung, wenn sie von ihren Aktivitäten rund um Lachyoga berichten. So etwa Stefan, der gerne Lachyoga mit seinem Beruf als Schauspieler verbinden würde, dabei aber auf sehr reservierte Reaktionen seiner Kolleg\_innen stößt. Als Erklärung bekomme er immer zu hören, dass sie bereits genug lachen und dies nicht bräuchten. Er meint jedoch die Personen besser zu kennen und findet deren „Ausreden“ nicht überzeugend. Erklären kann er sich die ablehnende Haltung gegenüber dem Lachyoga nicht richtig und stellt lediglich fest:

„Viele Leute sind erschreckt darüber willentlich zu lachen, um dann zum Natürlichen zu kommen. Viele denken, sie müssten sich Gewalt antun.“ (Interview Stefan 20.4.15)

Auch Lachyogi Laura beschreibt ihr Hobby als schwierig zu vermitteln:

„Niemand den\_die ich kenne würde mitkommen zum Lachyoga, weil es ihnen sehr wahrscheinlich allen vollkommen peinlich wäre.“ (Teilnehmerin Laura 7.4.15)

Andere beschreiben auch ihren persönlichen Weg zum Lachyoga als eher holprig:

„Auf Bestellung Lachen war so ziemlich das Absurdeste was ich mir vorstellen konnte, aber ich wollte es einfach ausprobieren und es hat super funktioniert in der Klasse“ (Interview Katarina 19.2.15)

Interessant ist auch die Reaktion einiger Personen, die Lachyoga beim ersten Kontakt beobachten konnten. Claudia (heute Lachyogi) berichtet davon, dass sie mit ihrer Freundin zu diesem Zeitpunkt Kaffee getrunken habe. Sie stießen ihre Tassen aneinander und alberten die Gruppe in deren Hoho-Hahaha-Gesängen nach. Auch Stefan berichtet davon, dass er einmal zwei Personen beobachtet habe, während diese wiederum die Lachyoga-Gruppe beobachten. Sie hätten sich zunächst darüber lustig

gemacht, bis sie bemerkten, dass die Leute beim Lachyoga ausgelassen sind und sie diejenigen, die ‚meckern‘.

Meine Beobachtungen auf dem Tempelhofer Feld spiegeln diese Erfahrungen der Lachyogis wieder. Die Übungen ziehen die Aufmerksamkeit der Leute auf sich, die sich in Hörweite bewegen, oft bleiben sie stehen, schauen eine Weile zu, bis sie weitergehen. Manche setzten sich in ‚sicherer Entfernung‘ hin und beobachteten die Gruppe - manchmal die gesamte Stunde. Eine Familie hat mit ihren Kindern einige Übungen nachgeahmt, sind aber nicht zur Gruppe hinzu gekommen. Auch Zurufe, freundliche Aufforderungen seitens der Lachyoga-Gruppe an Umherstehende, an den Übungen teilzunehmen, bleiben meist erfolglos. Als ich mich einmal zu einer Stunde verspätete und das Lachen schon in vollem Gange war, erblickte ich zwei Männer, die ich schon öfter beim Verfolgen der Gruppenaktivitäten gesehen hatte. Ich ging zu ihnen hinüber und fragte sie, ob sie nicht mitmachen möchten. Sie verneinten, sie kämen nur immer sonntags mit dem Fahrrad hier vorbei und wollten gleich weiter - aber die Lehrerin mache das wirklich sehr gut! Relativ wenige stoßen selbstbewusst hinzu und machen mit, vereinzelt passiert es dennoch.

Leiterin Beate resümiert in einem persönlichen Gespräch, angesichts der Eröffnung des Lachclubs eines Kollegen, dass es sie viel Arbeit gekostet habe, ihre eigenen Lachtreffs aufzubauen, Teilnehmer\_innen zu finden, die anhaltend kommen. Ihre Begründung:

„Das Lachen wird nicht ernst genommen.“ (Beobachtungsprotokoll 19.3.15)

Wie stellen sich die Leiter\_innen angesichts dieser Lage auf ihre Teilnehmer\_innen ein? Was erscheint ihnen wichtig, dass es ‚funktioniert‘?

Die regelmäßigen Erklärungen von gesundheits- und kreativitätsfördernden Aspekten an neue Teilnehmer\_innen (und damit eigentlich *jede* Stunde) verstehen sich schon fast von selbst, jedoch werden auch dabei nach Belieben der Leiter\_innen Unterschiede getroffen. Grob hat sich die Unterscheidung ergeben, dass sie sich entweder mehr an ihrer persönlichen Überzeugung, oder an der Gruppe orientieren. Leiterin Johanna betont z.B. dass sie immer versuche so nah wie möglich an den Bedürfnissen der Gruppe zu leiten, Julia hebt ebenfalls hervor, dass es auf den Kontext ankomme, in dem sie Lachyoga anleitet. Je nachdem variiere es, ob sie mehr erzählt und erklärt, oder vor-lacht (z.B. im Altersheim), die gesundheitspräventive und Stoffwechsel aktivierende Funktion

des Lachens hervorhebt (Fitnessstudio), oder themenspezifisch ihre Lachübungen wählt (z.B. offener Lachclub).

Unabhängig von der Gruppe und dem Kontext sieht sie die Wichtigkeit eines ‚geschützten Raums‘, was das Aufkommen von Schamgefühlen und damit einer Zurückhaltung anspricht:

„L: Was heißt geschützter Raum?

J: Em, dass keiner zuschauen kann, dass keiner zuhören kann, dass keiner reinkommt, sich dazustellen und drüber lacht. Das macht Teilnehmer unsicher, das lässt sie [...] SOFORT aus allem aussteigen. Diese Freiheit, diese richtige Freiheit macht es sofort kaputt. Sofort. Also die, ja, das habe ich z.B. beim Sport gemerkt, wenn dann jemand reinkommt, oder dazukommt, [...] stellen sich [alle] gerade hin, straffen die Schultern, Brust raus, Bauch rein, alles futsch, ganz schade. [...] Mich stört das nicht, wenn die Leute da stehen und gucken, ich könnte auch gut Lachyoga im Park machen, das habe, also habe ich selber schon gemacht, mit Lachyogis zusammen, wir wurden aber auch schon weggeschickt. Ihr stört uns. OK, ja, aber Leute, die es noch nicht so, also kein Lachyogi sind, sondern die es einfach machen, um um das für sich zu machen, für die ist ein geschützter Raum, finde ich sehr, sehr wichtig. Ich glaube die Theorie ist gar nicht so entscheidend [...].“ (Interview Julia 26.1.15)

Nun könnte man argumentieren, dass das Tempelhofer Feld, einer meiner Hauptforschungsorte, ein guter Beweis für das Gegenteil der Auffassung Julias ist, jedoch wäre dies m. E. zu kurz gegriffen. Die Ausführungen machen darauf aufmerksam, dass ein ‚geschützter Raum‘ nicht ausschließlich vier Wände und eine geschlossene Tür bedeuten muss, sondern vor allem im Zentrum steht, nicht ausgelacht zu werden, sich nicht bei etwas Peinlichem ertappt zu fühlen. Und dies ist wiederum auch eine Frage dessen, wie lange man schon Lachyoga ausübt. Die Größe und das allgemeine Treiben auf dem Tempelhofer Feld gibt der Gruppe eine gewisse Anonymität, auch wenn einmal jemand zuschaut, muss man sich nicht unbedingt davon *angesprochen* fühlen. Zudem besteht die Gruppe aus einem Kern von Leuten, die schon mehrere Jahre Lachyoga betreiben und weniger ‚anfällig fürs gestört werden‘ sind.

Für Leiter\_in Katarina ist die Freiwilligkeit der Teilnahme eine zentrale Voraussetzung für eine Lachyoga-Stunde, was besonders in Unternehmen, in denen die Entscheidung über eine Teilnahme nicht unbedingt von jeder Person getragen wird, problematisch sein kann. Teilnehmer\_innen mit höherer sozialer Stellung haben dabei ihr „Gesicht zu verlieren“, die Scham komme eher „von unten“, so dass sich die Teilnehmer\_innen fragen: Darf ich das überhaupt?

Sie selbst habe auch bei sich die Erfahrung gemacht, wie wichtig die persönliche Einstellung ist. Es war ihr zu Anfang sehr wichtig zu wissen, jeder Zeit gehen zu können (vgl. Interview Katarina 19.2.15).

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass es auch einige Abweichungen von den genannten Aspekten gibt. So waren nicht alle Teilnehmer\_innen die mir begegnet sind, vor allem an den gesundheitlichen Aspekten (im weiteren Sinne) des Lachyogas interessiert und auch nicht alle hatten eine derart ausgeprägte Skepsis dieser organisierten Form des grundlosen Lachens gegenüber. So berichtete mir Lachyogi Marta z.B., dass sie Lachyoga über das Angebot in ihrer Heimatstadt kennengelernt habe und sofort wusste, dass dies das Richtige für sie sei. Sie sei generell ein positiver Mensch, der viel lache, dies habe sich einfach gut getroffen. Verhältnismäßig waren diese Positionen jedoch marginal. Zudem waren sich diese Frauen jedoch bewusst, dass sie sich mit ihren Lachyoga Aktivitäten in einer sozial eher randständigen Gruppe bewegen, was meine Behauptung es bestehe *allgemein* eine eher reservierte, skeptische Haltung hervorhebt. So erzählte mir etwa Marianne, dass sie es genieße durch ihr anstößiges Verhalten (etwa beim Lachyoga-Spaziergang) aufzufallen.

Habe ich im Vorangegangenen besonders auf die anfängliche Motivation und Reaktion bezüglich Lachyoga abgehoben, möchte ich nun kurz darauf eingehen, wie es mit der regelmäßigen Motivation steht, immer wieder teilzunehmen. Die Notizen in den Emotionstagbüchern zeigen, dass die Teilnehmer\_innen meist freudig auf die kommende Lachyoga-Stunde blicken, auch wenn sie direkt vor der Lachyoga-Stunde nicht unbedingt guter Laune sind, sondern sich oftmals aus dem Alltag ausgelaugt, kraftlos, oder angespannt, gestresst fühlen. Leiterin Johanna berichtet, dass es sich für sie wie ein ‚Schalter umlegen‘ darstelle. Entweder wenn sie vor Ort beim Lachyoga ankommt, oder schon einige Zeit vorher, komme sie in gute Stimmung. Trainerin Katarina berichtet hingegen davon, dass sie heute noch (nach ca. 4 Jahren) ab und zu keine Lust habe hinzugehen wegen der vielen Leute und der Lautstärke, aber sie wisse genau, dass es ihr danach besser gehe. Es käme *immer* der Moment in dem es mal mehr, mal weniger ‚umspringt‘. Auf die Frage hin, was diesen Sprung auszeichne, gibt sie zur Antwort, dass sie aufhöre nachzudenken, Gedankenkreise würden stoppen, ihre Körperlichkeit stehe nun viel mehr im Zentrum, es sei wie ein Reset- Knopf am Computer, den man im Alltag nicht finde, da die Dinge um einen herum zu gewohnt sind.



Das eigentliche Ausüben des Lachyogas scheint demnach mal mehr, mal weniger ausschlaggebend für eine Verbesserung der Stimmung einer Person zu sein. Positive Gefühle – ganz allgemein gesprochen – können sich schon vor der Teilnahme entwickeln, dies tun sie jedoch nicht immer. Spätestens das Ausüben bringt jedoch den ‚Umsprung‘. Woran diese positive Resonanz liegt, sobald die Leute sich etwas auf den Lachyoga eingelassen haben, wird sich im Weiteren erschließen.

### 3.2.2. Bloßstellungen, Hemmungen und ‚bei dem anderen sein‘

Was aus den vorangegangenen Beschreibungen nicht überraschen sollte ist, dass der Einstieg ins Lachyoga meist mit einer mehr oder weniger skeptischen Haltung der Teilnehmer\_innen verbunden ist. Leiterin Katarina begründet dies folgendermaßen:

„[...] Also in ganz vielen Alltagszusammenhängen [mit Menschen die man nicht kennt], ist das ja nicht angesagt, dass du da jetzt anfängst, rum zu boxen und zu lachen, ja, (lacht) also sehr intensive Erfahrungen miteinander zu teilen, auch nicht darauf zu achten, ob du gerade albern aussiehst, oder nicht, und vielleicht diese Erfahrung, dass man das machen kann und es passiert gar nichts Schlimmes, wo wir alle denken (atmet tief ein), wenn ich mich jetzt hier lächerlich mache, also sagen wir mal du bist in einem Büro, oder so, oder irgendwie in so Zusammenhängen, will ich mich ja nicht lächerlich machen, ist ja total peinlich [...].“ (Interview Katarina 19.2.15)

Auch Leiterin Johanna hat diese Erfahrung mit neuen Teilnehmer\_innen schon häufig erlebt:

„Lachen ohne Grund ist für viele Neue ein Problem. Viele machen vor eigener Empfindlichkeit dicht, aus Angst vor der Reaktion der Anderen, oder aus Unbekanntheit mit den eigenen Reaktionen.“ (Interview Johanna 15.2.15)

Eine neue Teilnehmerin kommentierte nach einer Stunde ihr Verhalten mehrfach sehr bedauernd:

„Ich kam gar nicht rein, ich konnte gar nicht lachen!“ (Beobachtungsprotokoll 19.3.15)

Woraufhin verständnisvolle Zusprüche von den anderen Lachyogis kamen, dass dies normal sei.

Wie bereits im letzten Kapitel beschrieben, versuchen die Trainer\_innen diese Reaktionen abzumildern, was je nach Teilnehmer\_in mehr oder weniger gelingt. Wichtig ist dabei anzumerken, dass dies nicht nur erstmalige Teilnehmer\_innen betrifft. Stefan ist seit mehr als einem Jahr aktiver Lachyogi und berichtet davon, dass immer wieder mal ‚solche Gedanken‘ kommen:

„Diese Gedanken gibt’s natürlich. Manchmal diese Widerstände [...]. Beim Lachyoga [macht man] auch manchmal solche Dinge, als ob man im Kindergarten wäre. Dann zu sehen, dass die Gedanken auch weggehen, auch wenn ein Teil drinnen sagt, ist doch albern!“ (Interview Stefan 20.4.15)

Laura beschreibt diese Hürde als Hemmung, deren Auslotung für sie gerade den Reiz am Lachyoga darstellt:

„[...] Aber es könnte damit zusammen hängen, dass ich mich im kleineren Rahmen doch wieder etwas gehemmter fühle und es mir aber gerade Spaß macht, diese Hemmungen abzubauen.“ (Teilnehmerin Laura 7.4.15)

Um klarer Herauszustellen, wie solche Situationen aussehen (können), von denen die Teilnehmer\_innen sprechen, möchte ich zwei Beispiele beschreiben, in denen mir diese Hemmungen, Gedanken, durch zurückhaltende Gesten, verzögertes Handeln, oder verstohlene Blicke besonders aufgefallen sind:

Interessant waren heute zwei Übungen, bei denen man andere der Gruppe überdurchschnittlich viel *berühren* musste. Die erste Übung war ein Loben, wobei man zunächst auf die linke, dann auf die rechte, anschließend auf beide Schultern des Gegenüber mit den eigenen Händen leicht klopfen sollte. Daraufhin folgte eine Umarmung. Das Ganze begleitet durch ein anhaltendes Lachen. Nicht in jeder Paar-Konstellation wurde sich umarmt. Anscheinend war ‚die Hürde‘ den anderen zu Umarmen, zwischen manchen zu hoch. Bei der zweiten Übung haben sich alle im Kreis aufgestellt, jeweils den Rücken dem Hintermann zugewandt. Man sollte der Vorderfrau über den Rücken streichen und dabei lachen. Dies hat jede/r mitgemacht, dennoch hatte ich den Eindruck, dass nicht jede/r damit zufrieden ist. (Beobachtungsprotokoll 18.1.15)

Die zweite Situation dreht sich darum, ein beliebiges Tier zu imitieren und dies mit einem Lachen zu verknüpfen:

Dann kamen die Tiere. Beate hat frei in die Runde die Frage gestellt, welche Tiere gemacht werden sollen. Es hat ein paar Sekunden gedauert, bis eine Teilnehmerin einen Affen vorgeschlagen hat. Beate darauf hin: ‚Und wie macht der Affe?‘ Teilnehmerin hat vier verschiedene Bewegungen zu einem Ablauf verknüpft. B.: ‚Das Lachen muss rein‘ und danach ‚ihr müsst keine Performanz machen‘, kurzer separater Hoho-Hahaha, dann wieder die Frage, nach einem Tier (nachdem sich wieder in den Kreis gestellt wurde – während dem separater

durcheinandergehen). Es kam das Huhn (lachen auf hihi und mit geknickten Armen wackeln), der Elefant (Mit Armen Rüssel formen, lachen auf hoho), der Hund (Lachen auf huhu im Rhythmus des Bellens), ein Schwein (grunzen und lachen auf hohoho). Der Tiger war interessant, weil er von der Teilnehmerin aggressiv dargestellt wurde mit den Ausruf: ‚Ein Tiger, aber da gibt’s nichts zu lachen‘ und ein höhnisches hahahaha im Anschluss an die Tatzenhiebe, nachgearmt wurde. (Beobachtungsprotokoll, 1.2.15)

Letztere Übung kann eine doppelte Schwierigkeit für die Teilnehmer\_innen bedeuten. Zum einen die bereits erwähnte Hemmung die Tiere auf diese Art, im Verbund mit den Lachsilben nachzustellen. Zum anderen birgt sie eine Aufforderung zur Kreativität, die laut Trainerin Johanna Gefahr läuft ‚das Feld wieder zur Bühne zu machen‘. Es habe zur Folge, dass man nicht mehr bei sich sei, sondern mehr bei den anderen und was sie von einem denken. Man müsse nun wieder mehr etwas für andere darstellen, was nicht zwangsläufig bedeute, dass dies frei aus einem heraus komme und man sein könne, wie man ist. Im Bezug auf eine ähnliche ‚Kreativitätsübung‘, bei der ein imaginärer Gegenstand von jeder/jedem Teilnehmer\_in um-modelliert und weitergegeben werden soll, sagt kommentiert sie:

„Und was mir ja auch immer wieder auffällt ist, dass wir diese Übungen ja auch gar nicht stringent machen. So die Idee ist ja, du gibst den imaginären Gegenstand weiter, spielst den nochmal, bevor du dein eigenes Ding machst. Aber das Aufnehmen, und ich mache das jetzt nochmal was der andere gemacht hat, das lassen die meisten ja weg. Die sind so [.] und das ist es halt, das macht wieder so einen Druck, ich hab mir da jetzt was überlegt und ich mach das jetzt ganz schnell [...] das sie dieses Ausspielen der Situation, das was mir der andere entgegenbringt auch noch mal aufzunehmen, dass das ja gar nicht gemacht wird. In der Regel.“ (Interview Johanna 15.2.15)

Was an Hand des Materials schwierig auseinander zu halten ist, aber dennoch m.E. sichtbar wird, und erwähnenswert ist, ist das hier von zwei verschiedenen Arten von Hemmung die Rede ist, die miteinander verzahnt sind. Einmal wird das Verhalten untereinander angesprochen (erste Situation), dabei wird z.B. die Umarmung einfach nicht durchgeführt. Man möchte es nicht machen, es fühlt sich unangebracht an und irgendwie geht es den meisten so, wenn man sich umschaute. Bei der zweiten Situation dreht es sich mehr um die Fokussierung einer Person, die in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gestellt wird. In der ersten Situation macht man etwas gemeinsam und sieht dass man nicht der/die Einzige ist, die sich salopp ausgedrückt, blöd vorkommt. In der zweiten Situation steht man alleine im Fokus und wird (wahrscheinlich je nach Selbstsicherheit der Person) mit einer Bloßstellung bedroht. Verkürzt gesagt, in der

ersten Situation teilt man gemeinsam einen Wert und fordert diesen auch gemeinsam heraus. In der zweiten Situation gilt es für ein Individuum die Frage zu beantworten, was vom Kollektiv gelobt, oder getadelt wird und worin die eigene Position überhaupt besteht.

### 3.2.3. Störende Gedanken, überflüssige Erklärungen und spielerische Imaginationen

Wie der Titel dieses Kapitels bereits andeutet, ist die Einstellung der Lachyogis zu dem was unter ‚Gedanken machen‘ verstanden wird, ambivalent. Einerseits ist man sich bewusst, dass es sinnvoller Übungen bedarf, die einen geeigneten Rahmen für das spielerische Aufgehen der Teilnehmer\_innen in der Gruppe stellen. Andererseits ist es jedoch das Ziel der Übungen, das ‚aktive‘ Nachdenken zu unterlassen. Zum Gelingen dieser Gradwanderung, werden einerseits Erklärungen verwendet: Zum Lachyoga allgemein, vor jeder Stunde in der erstmalige Teilnehmer\_innen anwesend sind, aber ebenso zwischen und während den Übungen. Weiterhin und vor allem arbeiten die Leiter\_innen jedoch mit Imaginationen, die Situationen aufgreifen, die jede/jeder Teilnehmer\_in kennt und die von ihnen spielerisch ausagiert werden sollen. Leiter\_in Julia beschreibt eine Übung zum Busfahren wie folgt:

„Mh, ja. Stellt euch vor, wir sind eine große Runde. Stellt euch vor, [...] wir stehen in (...) in der Straßenbahn, oder im Bus. Em, wir stehen ganz dicht, weil Berufsverkehr, halten uns fest, stehen irgendwie mit Tasche und wahrscheinlich Handy, also von mir so ein paar ganz alltagstypische Dinge aufgezählt, und wir fahren mit der Straßenbahn jetzt alle zusammen in eine Richtung. [...] Das bedarf erst mal einer Sekunde des Sammeln. Alle rutschen – ohne, dass ich das sagen muss – ganz dicht zusammen, es gibt plötzlich überhaupt kein Ressentiment meinem Gegenüber mehr, ob der jetzt nach Schweiß riecht, oder ob der ein Parfüm hat, was ich nicht mag, oder Mann oder Frau, ist auf einmal weg! NANU! Ja, man sieht – es funktioniert! Ohne, dass ich sage, rückt bitte zusammen. Würde ich nie sagen, würde ich nie sagen. Stellt euch vor, wir sind in der Straßenbahn. Und bei dem Wort ‚Rushhour‘ rutschen alle zusammen, halten sich irgendwo fest, stellen sich irgendwie in eine VÖLLIG abstruse, unbequeme, - freiwillig! – unbequeme Stellung und es findet sich sofort ein Leader, der die Fahrtrichtung angibt, oder die Beugerichtung, und schon geht das Lachen los. Ich gebe nur ein Input und es geht los. Wenn die Gruppe nicht eh eh [unverst.] ist, dann gebe ich ein Signal ‚Und los‘, oder ‚alle zusammen‘, das wir alles zur selben Zeit anfangen und alle zur selben Zeit aufhören. [...] Das ist SO schön, GERADE diese Straßenbahn-Geschichte, oder Bus [Bssssssssss] [lacht].“ (Interview Julia 26.1.15)

An diesem Beispiel beschreibt sie bereits sehr schön, welche Dynamik entsteht, wenn die Teilnehmer\_innen dazu bereit sind, sich auf das Ausüben dieser Vorstellungen einzulassen. Dazu jedoch später Genaueres.

Oftmals bemühen sich die Leiter\_innen auch darum verschiedene Lachübungen thematisch miteinander zu verknüpfen:

Rahmung und Überleitung durch das Thema Sport. Wir sollten uns vorstellen Gewichte zu heben, zu Schwimmen, Motorrad zu fahren, dann Kanu fahren auf Bali (eine Teilnehmerin hat vor dem Kurs wohl erzählt, dass sie auf Bali war (habe ich im Nachhinein erfahren)). M. hat ebenfalls einen ‚Lauf‘ angesagt. Ihre Sportart war Hubschrauber fliegen. Dabei sollten wir durcheinander durch den Raum laufen, lachen und dabei mit den Fingern immer leicht die Ohren zudrücken und wieder öffnen. Dies hat das Geräusch der Rotorblätter eines Hubschraubers nachgeahmt. (Beobachtungsprotokoll 29.1.15)

Stehen die Relevanz und der Erfolg der Übungen, die sich der Vorstellungskraft bedienen, außer Frage, werden zu viele Erläuterungen abseits der praktischen Erklärung der darauf folgenden Übung, auch von geübten Lachyogis als störend empfunden. Es widerstrebt dem Gedanken etwas einfach zu machen und nicht ‚nach wenn und aber‘ zu fragen, was letztlich auch die zu Beginn angesprochene, zwiespältige Einstellung erklärt:

„Es [gibt] trotzdem Momente die den einen stören können, den anderen weniger, oder auch mal alle kollektiv (...) auch zum Beispiel zu viel reden, oder erklären, oder Witze machen, witzige Sprüche machen, ne, während des Lachyogas ist auch nicht so produktiv dabei, weil das ja schon wieder dann denken ist.“ (Interview Katarina, 19.2.15)

Stefan:„[...] Was willst du erklären? (zieht die Schultern nach oben und öffnet die Hände, Handflächen nach oben) Wir machen das, weil durch das Lachyoga-, hier sind die Reflexzonen, wenn wir so machen (beginnt in die Hände zu klatschen) werden die Zonen aktiviert, dann kindliche Verspieltheit hoho hahaha, hoho hahaha (schaut mit verdrehten Augen nach oben) – und weißt du, wenn man das macht ist es vielleicht ein anderer Zugang. Nicht so vom Kopf, sondern mehr... vielleicht ist es sogar besser, wie wenn man alles erklärt bekommt (lacht).“ (Interview Stefan, 20.4.15)

Die Erklärungen und die gespielten Vorstellungen werden demnach grundlegend verschieden von den Teilnehmer\_innen wahrgenommen. Wie die Teilnehmer\_innen diesen Unterschied bewerten hängt nun z.B. davon ab, ob jemand dem Lachyoga skeptisch, oder ablehnend gegenübersteht, oder schon länger dabei ist.

Erklärungen und Imaginationen fokussieren die Personen auf unterschiedliche Weisen. Beim Erklären *stehen* alle in einem Kreis, blicken meist zu der erklärenden Person,

hören aufmerksam zu und versuchen die Erklärungen logisch nachzuvollziehen. Zudem sind die Erklärungen dazu da, ernst genommen zu werden. Selbst wenn Erklärungen, Kommentare begleitend zu den Übungen stattfinden, nehmen sie dem Ablauf ‚die Geschwindigkeit‘ (s.a. Kapitel 3.3.5.). Imaginationen werden ‚ganzheitlich‘ gespielt. Die Erläuterungen die ihnen vorausgehen, dienen lediglich als ‚Eingangstür‘, um den weiteren Ablauf der Interaktionen den Teilnehmer\_innen zu überlassen, denn sie *haben* bereits das Wissen, dass sie dafür brauchen. Die Teilnehmer\_innen laufen durch den Raum, betasten sich selbst, oder andere, formen imaginäre Dinge, oder stellen diese pantomimisch dar. Und dies ebenfalls – wie bereits gesagt – auf fokussierte Weise. Eine tolle Situation, die diese Art Immersion deutlich hervorgehoben hat, war das Irren einer Leiter\_in beim ‚Anziehen eines Raumanzuges‘. Sie wollte die imaginäre Jacke des Anzugs anziehen und bemerkte im Ablauf, dass man auf diese Weise keine Jacke anziehen kann! Sie wurde etwas nervös, lachte auch nicht mehr, sondern war ernsthaft verwirrt. Sie zog den Arm durch den unsichtbaren Ärmel nochmal zurück, steckte den Anderen hindurch, warf die unsichtbare Jacke rücklings auf die andere Schulter und streckte dann den Arm durch den anderen Ärmel (vgl. Beobachtungsprotokoll 20.1.15). Im Anschluss mussten alle inklusive ihr selbst, lachen.

### 3.2.4. (Um)Bewerten als leibliche Lösung und Bindung: Komik, Abwehr und Selbstlob

Auch wenn es im Lachyoga heißt ‚Lachen ohne Grund‘, wird durchaus mit Anlässen des Lachens und somit auch mit Hilfe von Komik – im weiteren Sinne – gearbeitet. Es ist nicht ausschließlich mechanisches Lachen, das zum selbstständigen, ‚herzlichen‘ Lachen anregt. Diese Situationen sind keine Witze im herkömmlichen Sinne, sondern resultieren mehr aus einer Situationskomik, die eng mit der direkten Umsetzung der Übungen, d.h. auch der körperlichen Umsetzung, zusammenhängen, die absichtlich oder automatisch bei jeder Person unterschiedlich verlaufen: Ein quietschiges Lachen, eine Grimasse oder eine unerwartete Bewegung und das gestellte Spiel mit Lachsilben wechselt in ein selbstläufiges Lachen. Wenn man Komik dementsprechend als harmlose, spielerische Normverstöße auffasst und nicht auf komplexe Witze beschränkt, findet sehr viel Komisches, d.h. Wunderliches, Seltsames und auch Lächerliches (vgl. Bergson, zit. nach Plessner 1950 [1941]: 106ff) im Lachyoga statt. Wahrscheinlich ließe sich so die Komik

bis zu den Anfängen, dem Zusammenkommen zum organisierten Lachen, auslegen. Umso spielerischer eine Person bereits gestimmt ist, desto weniger benötigt es derartige Anlässe, um ins Lachen zu kommen, oder es wieder aufwallen zu lassen. Die ‚Hürde‘ zu lachen verändert sich demnach, was mehrere Interviewpartnerinnen, sowohl für den Verlauf einer Lachyoga-Stunde sowie auch für Alltagssituationen beschreiben konnten.

Wenn man von Lach-Anlässen spricht, kann man sagen, dass dies meistens Handlungsabläufe sind, die auf eine seichte Weise normiertes Handeln und Verhalten parodieren. Sie kommen, wie bereits erwähnt, überwiegend durch die Umsetzung der Imaginationen zustande. So zum Beispiel in einer Situation, in der der Trainer die Teilnehmer\_innen dazu aufforderte, eine ‚Lachcreme‘ auftragen. Diese Übung hat er mit der Ansage eingeleitet, dass jeder wisse, wie sich die Haut nach dem Rasieren anfühle und fuhr sich bei diesen Worten, mit den Händen über die Wangen und den Hals. Da aber nur zwei Männer in einer Gruppe von 15 Leuten anwesend waren, wurde diese Aussage als ‚unpassend‘ aufgefasst, einige haben gelacht, manche Frauen haben sofort angedeutet ihre Beine zu rasieren. Trainer Stefan hat die ‚Creme‘ im Gesicht aufgetragen, alle haben es ihm gleich getan, dann improvisiert auch den ganzen Körper hinunter und über die Arme, was als absurd galt. Es gab großes Gelächter.

Ein anderes Beispiel ist eine schon klassische Übung: Das ‚Telefonhörer-Lachen‘. Laut der Anweisung soll man seine Hand ans Ohr halten und sich vorstellen, jemand würde einem etwas Lustiges erzählen und man müsse lachen. In der Umsetzung steht plötzlich jemand mit ‚zwei Telefonen‘ vor einem, hält also beide Hände an beide Ohren, hält seinem Gegenüber mal ‚den Hörer‘ ans Ohr usw.

Ein noch unscheinbareres Beispiel, was aber umso durchschlagender ‚gewirkt‘ hat, war das Lachen eines Mannes, der im März an einer Lachyoga-Stunde teilgenommen hat. Im Nachhinein habe ich erfahren, dass er Schauspieler ist und deshalb wenig Scheu hatte, als Neuling ungehemmt einzusteigen. Dieser Mann begann so markant, verhältnismäßig laut und *außerordentlich* zu lachen, dass die gesamte Runde für die restlichen 60 min. kaum mehr aufhören konnte es ihm gleich zu tun.

Es sind also Absurditäten, mal kleinere, oder größere, mal unbewusste, oder absichtliche ‚Fehlritte‘, Variationen eines Schemas, bzw. eines Wissens davon, wie man es der Norm getreu ausführen würde, oder außerordentliche (besonders auch sinnliche!) Aspekte, über die *wohlwollend* gelacht wird.

Neben dem Anreiz, die Teilnehmer\_innen überhaupt zu einem wahrhaftigen Lachen zu bewegen, besteht wohl die größte Herausforderung im Lachyoga darin, das Lachen so zu lenken, dass es nicht von einem wohlwollenden, in ein verachtendes Lachen kippt, oder als dieses von einer Person der Gruppe empfunden wird (auch wenn dieser Aspekt keinen Eingang in den Diskurs findet). Also das ‚grundlose Lachen‘ zu erhalten. Ein gutes Beispiel dafür, dass dies nicht so einfach ist, stellt die Situation dar, die ich am Ende des letzten Kapitels beschrieben habe. Die Trainerin hat sich im Erläutern einer Übung verstrickt, - sie tat so, als ob sie ein Jacke anziehe und hat sich in der Reihenfolge des ‚Anziehens‘ ‚verknotet‘ - woraufhin eine Teilnehmerin nicht mehr aufhören konnte zu lachen. Es haben auch andere gelacht, auch die Trainerin hat gelacht, jedoch war die Art des Lachens der einen Teilnehmerin eine Gradwanderung zwischen Auslachen und einem freundlichen Lachen, dass die phantasievolle Ausübung der Trainerin, würdigt. Es war ihrerseits vielleicht nicht beleidigend gemeint, aber durch die Heftigkeit, die Intensität und die Dauer ihres Lachens und die ernsthafte Verstrickung der Trainerin, war es sehr auffallend und ich konnte mich dem Eindruck nicht erwehren, dass es auch die Trainerin irritierte, deren Lachen kurzzeitig zu einem Schmunzeln zusammen schrumpfte und erst wieder ungezwungener wurde, als die Situation ‚gelöst‘ war.

Doch das Lachen kommt nicht nur versehendlich in seiner *verlachenden* Form in den Übungen vor. In diesen Fällen richtet es sich jedoch nicht auf Personen der Gruppe, sondern auf negative Erinnerungen, die man sich, je nach Trainer\_in, mal mehr, mal weniger explizit ins Gedächtnis rufen soll, oder auch auf aktuelle Empfindungen. Zum Beispiel klopft man sich lachend den Stress vom Körper, oder schreit diesen mit voller Lautstärke („Ha!!“) in ein imaginäres Tuch, welches anschließend, ebenfalls lachend, kollektiv ‚aus dem Fenster geworfen wird‘ und den ein oder anderen dabei zu einem herzlichen Lachen anregt, was ihn/sie danach schon *leichter* fühlen lässt.

Auf dieser Ebene steht das Lachen weniger in Verbindung mit einer harmlosen Komik, die den Teilnehmer\_innen eine Palette an Möglichkeiten aufzeigt, wie eine Anweisung, eine Situation umgesetzt werden kann, sondern mit einer Abwehrbewegung. Die Dinge an die man nun denkt, oder die Empfindungen, auf die man nun seine Aufmerksamkeit richtet, möchte man loswerden, sich davon distanzieren.

Es scheint also, dass das Lachen demnach besetzt, was als positiv und als negativ erachtet wird, oder vielleicht konkreter ausgedrückt, welches differente Verhalten wohlwollend zugelassen wird und welche Vorstellungen oder Empfindungen



losgelassen werden sollen. Denn man möchte sich von (z.B.) dem Stress oder Druck, dem man sich ausgesetzt fühlt, *lösen* und nicht lediglich für sich wissen, dass er einem missfällt.

Dieser distanzierende Aspekt wird – wenn auch auf eine weniger kraftvolle und ablehnende Art – ebenso durch Übungen in die Gruppe getragen. Dazu gehen die Teilnehmer\_innen durch den Raum und sprechen ein leises hoho, winken dabei einen Gegenüber mit beiden Händen zu sich heran und daraufhin ein leises haha und deuten dabei mit den Händen eine abwehrende, wegdrückende Geste dem Gegenüber an. Dabei schaut man dem Partner lächelnd in die Augen.

Eine weitere Übung richtet sich auf das Lachen über sich selbst:

Die Teilnehmer\_innen tippen mit dem rechten Zeigefinger auf die linke Innenhandfläche und kichern, wandern dann den Arm hinauf zur inneren Ellenbogenseite in Verbindung mit einem lauterem lachen, dann zur Thymusdrüse, anschließend zum Punkt zwischen den Augen – das Lachen wird zunehmend lauter. Das Ganze danach mit dem linken Zeigefinger über die rechte Körperhälfte zur Stirn. Die Einleitung zur Übung (M.: ‚Besonders wichtig ist es, über sich selbst lachen zu können‘) hat bei den Teilnehmer\_innen ein zustimmendes Gemurmel und Kopfnicken ausgelöst. (Beobachtungsprotokoll 10.2.15)

Das letztliche tippen mit dem Finger auf die Stirn gleicht der symbolischen Geste, mit der man normalerweise einer anderen Person vermittelt, dass er/sie etwas (abwertungswürdig) Unsinniges, oder Lächerliches macht, was beim Lachyoga jedoch auf einen selbst gerichtet ist und man sich somit selbst für verrückt erklärt, begleitet von einem lauten Lachen, das dabei hilft, sich von dem Gedanken der eigenen Dummheit zu distanzieren.

Ebenfalls eine eindeutiger, offensichtlicher ‚(Um)Bewertung‘ findet durch das Selbstlob statt:

Manuela: „Bei uns heißt es nicht Eigenlob stinkt, sondern Eigenlob stimmt!“ (z.B. Beobachtungsprotokoll 27.1.15 )

Dabei rufen sich die Teilnehmer\_innen etwas in Erinnerung, von dem sie denken, dass sie es gut gemacht haben – seien es auch nur Kleinigkeiten, oder alltägliche Dinge – und klopfen sich mit der rechten Hand auf die linke Schulter, während sie lachen. Das gleiche mit einer anderen lobenswürdigen Tat und einem Klopfen der linken Hand auf die rechte Schulter. Anschließend mit beiden Händen auf beide Schultern. Dann umarmt

man sich selbst und hält einen Moment inne. Dieser Ablauf wird ein bis drei Male wiederholt, meist mit zunehmender Schnelligkeit.

Begleitet werden die Übungen durch die Verbalisierung, dass es in Ordnung sei, Fehler zu machen und wenn jemand etwas nicht so machen könne, wie es die Übung von ihm/ihr verlange, dann solle man sie einfach so machen, wie man es eben kann. In der Praxis kollidiert diese Einstellung, die oft betont wird, manchmal mit der Befolgung der Übungsregeln. Wenn z.B. ein/e Teilnehmer\_in physisch im Stande ist, eine Übung komplett mitzumachen und seitens der Leiter\_in bemerkt wird, dass er/ sie etwas an der Anleitung nicht versteht (oder selbst gar nicht bemerkt, dass er/sie es nicht regelgetreu umsetzt), kommt es zu korrigierenden, maßregelnden Ansagen, die jedoch von den anderen Teilnehmer\_innen als unnötig und störend empfunden werden.

### 3.2.5. Körperlichkeit: Lachen, Bewegung und Schnelligkeit

Ständen die vorangegangenen Teilkapitel bereits eindeutig im Zusammenhang mit der Körperlichkeit der Teilnehmer\_innen (Mimik, Gestik, Stimme, Lautstärke, Berührungen, die einen wesentlichen Bestandteil der Komik ausmachen), möchte ich nun expliziter darauf eingehen.

Das vielleicht Wichtigste gleich zu Beginn: Lachen an sich, ist eine körperliche Tätigkeit. Dies wird immer wieder von den Yogis hervorgehoben:

„Da ich bei jeder Übung sehr lache(n muss), bin ich nach kürzester Zeit ganz schön erschöpft, was sich aber gut anfühlt. [...] Das gemeinsame Lachen am Ende im Liegen auf den Matten finde ich das Beste am Abend – ich habe lange nicht mehr so gelacht wie in diesen Momenten. [...] Das Lachen [...] kommt und geht [in Wellen] (bei mir zumindest) und ich [fühle] mich danach vollkommen entspannt [...]. Während des Lachens im Liegen muss ich mich allerdings manchmal aufrichten, weil ich manchmal fast Sorge hab', dass mir der Schädel platzt. Wahrscheinlich steigt mir so sehr das Blut in den Kopf.“ (Teilnehmerin Laura 7.4.15)

Besonders eindeutig beschreibt es Julia und weist zugleich daraufhin, dass Lachyoga mehr ist, als das bloße Lachen:

„[...] mir fällt es jetzt nicht mehr schwer alleine zu lachen, weil ich es als körperliche Übung ansehe, ein Yogi macht vielleicht Yogaübungen morgens zum Aufstehen, oder manch einer übt Qi Gong morgens zum Aufstehen und ich gehe auf meinen Balkon und atme tief und lache dann. Ein paar Minuten. Und je nachdem wie mir so ist, wenn ich mir einen Tee koche, den Staubsauger

wegstelle, oder was auch immer, eh, lache ich einfach. Lache ich einfach tief, aus wirklich aus ganz, ganz tief aus dem Bauch und auch sehr anstrengend und auch sehr laut. [...] Aber es ist schon sehr herausfordernd, weil es dann wirklich nur eine Körperübung ist, aber dann hat's aber nicht wirklich was mit Lachyoga zu tun. Dann hat's wirklich mehr damit zu tun, dass ich meine Atmung verfeinern möchte und meine Atemtechnik perfektionieren [...].“ (Interview Julia 26.1.15)

Dass die Atmung während des Lachens (sei es nun gestellt, oder nicht) aus ihrem gewohnten Rhythmus austritt und damit körperliche Abläufe beeinflusst werden, wird ebenfalls im Lachyoga beachtet, auch wenn dabei nicht die Perfektion der Atmung im Mittelpunkt steht, sondern mehr die Anregung des selbstständigen Lachens. In regelmäßigen Abständen während einer Stunde, werden zudem so genannte Ruhigatmungen durchgeführt, die den Puls wieder verlangsamen. Dabei atmen die Teilnehmer\_innen z.B. tief ein, strecken die Arme nach oben, halten einen kurzen Moment den Atem an und atmen so langsam wie möglich aus, während sie ihre Arme in einem weiten Bogen nach unten sinken lassen. Es ist demnach ein ständiger Wechsel zwischen schneller, stockender Atmung und ruhigen, langgezogenen Atemzügen.

Neben dem Lachen, kommt es auf den Ort und die Teilnehmer\_innen am Lachyoga an, ob der Schwerpunkt mehr oder weniger auf ausladende Bewegungen und expressives Verhalten gelegt wird. So kann es mit älteren, oder körperlich beeinträchtigten Menschen schwieriger sein, regnerisches, kaltes Wetter hingegen lädt dazu ein, sehr bewegungsbetonte Übungen zu machen. Auch der vorhandene Platz spielt dabei eine Rolle, sowie die Anzahl der Teilnehmer\_innen. Auf dem Tempelhofer Feld, wo bei sonnigem Wetter gerne mal 20-30 Leute anwesend sind, konnte man diese Faktoren gut verfolgen. Am 18.1.15 notiere ich:

Heute waren 23 Personen anwesend [...]. Die Gruppe bewegte sich langsamer, die Übungen dauerten länger, es war schwieriger, plötzliche, oder überraschende Momente zu erleben. Die Übungen waren etwas koordinierter und verliefen synchronisierter und damit weniger impulsiv. (Beobachtungsprotokoll 18.1.15)

Auch für Johanna „kippt die Stimmung“, wenn die Gruppe zu groß wird, wobei sie von 25 Personen spricht. Sie weist jedoch darauf hin, dass in einer großen Gruppe meist gleichzeitig auch viele neue Teilnehmer\_innen anwesend sind, was zusätzlich dafür sorgt, dass „es nicht fließt“, d.h. viele Teilnehmer\_innen zwanghaft versuchen zu lachen und die Übungen zu lange andauern (vgl. Interview J. 15.2.15).

Der Wechsel von Geschwindigkeiten bei Bewegungsabläufen (z.B. beim bereits erwähnten Selbstlob) oder auch die Häufigkeit der Übungswechsel spielt anhaltend eine Rolle. Im ersten Fall, symbolisiert die Schnelligkeit einen Druck, dem sich die Teilnehmer\_innen ausgesetzt fühlen (sollen), wobei sie sich dabei gleichzeitig nicht ‚stressen lassen‘ sollen. Die Schnelligkeit dient zudem dazu ‚einfach zu machen‘ und nicht darüber nachzudenken, was es nun zu tun gilt. Eine Übung, die dies gut illustriert, ist der ‚Energiekreis‘:

Das Klatschen in die eigenen Hände wird zum Nachbarn gewandt synchron mit diesem ausgeführt, der Nachbar dreht sich zu seinem anderen Nachbarn und klatscht wieder in seine Hände, diesmal synchron mit diesem Nachbarn, so wird das Klatschen weitergegeben. Dies geschieht immer schneller. Das Klatschen wird von B. gestartet, zunächst im Uhrzeigersinn, dann dagegen, abschließend eine Runde in beide Richtungen. B.: ‚Wir haben den ganzen Stress losgelassen, jetzt wollen wir uns wieder stressen‘. Klatschen in beide Richtungen nur einmal versucht (sonst öfter). (Beobachtungsprotokoll 1.2.15)

Die Häufigkeit der Wechsel ist wichtig, damit sich keine Monotonie ausbreitet, die logischerweise hinderlich für das Lachen ist, das von dem Außerordentlichen, sowie auch dem Plötzlichen<sup>14</sup> und somit in gewisser Weise auch von dem Potential lebt, das eine Situation bereit hält. Sobald voraussehbar ist, was als Nächstes kommt und auch de facto keine neuen Impulse auftauchen, flacht es ab, bzw. wird zu einer eher mechanischen Lautäußerung.

Abschließend noch ein paar Sätze zur Körperhaltung, die einerseits natürlich durch die unterschiedlichen Übungen immer wieder andere Positionen einnimmt, zum anderen eher im Sinne einer Körperspannung - besonders durch heftiges, selbstläufiges Lachen ab und zu völlig in sich zusammen zu fallen scheint. Die Lachenden biegen sich zurück, beugen die Knie, stützen sich auf den Oberschenkeln mit den Händen ab, da sie sich nur mit Mühe halten können, krümmen den Rücken, halten sich den Bauch, halten die Hand vor den geöffneten Mund usw.. Bei den beruhigenden Atemübungen ist hingegen auffällig, dass die Teilnehmer\_innen sich übermäßig aufrecht und gestrafft halten. Trainerin Katarina beschreibt ihre Erfahrungen damit folgendermaßen:

„Ich bin schon überzeugt von, dass auch diese Körperhaltungen, die man ja dabei einnimmt, dieses, [...] dieses Körpergefühl, dieses Atmen, dieses Aufrichten, man macht sich in gewisser Weise [aus]dehnt, man nimmt Raum ein, man atmet tiefer und alles, alles wird körperlich, [man wird] seines eigenen Körpers auch bewusster, so auch der Abgrenzungen, dadurch das es besser

---

<sup>14</sup> Was somit auch als Lachanlass gedeutet werden kann.

durchblutet ist, nicht mehr so verspannt ist und sagt so, hier so, das ist alles, das bin ich.“  
(Interview Katarina 19.2.15)

### 3.2.6. Im Spiel sein: Gemeinsame Dynamik

In den vorangegangenen Kapiteln wurde bereits durch die Beschreibung der unerwünschten und störenden Faktoren verneinend aufgezeigt, was die erstrebte Selbstläufigkeit, diese Dynamik ausmacht, die das implizite Ziel jeder Lachyoga-Stunde ist, auf die die beschriebenen Aspekte ‚hinarbeiten‘. Positiv zu beschreiben, was dieses Bild des „es fließt“, des „Umschaltens“ ausmacht, stellt sich als schwieriger heraus. Man kann sie im Grunde nur beschreiben:

Bin verspätet dazu gestoßen. 11 Personen anwesend, davon 3 männlich. Ein 17 jähriger Junge, der nun das zweite Mal dabei war. Diesmal war keine gänzlich neue Person dabei. Das erste Mal. Das Wetter ist trüb, bewölkt und recht kalt. Die Stimmung war bereits sehr gut, als ich ankam. Einige Teilnehmer\_innen haben mich schon beim ankommen bemerkt, haben mir gewunken und gelacht. Ich bin in den Kreis hinzu. Als erstes Loben durch Schulterklopfen 2x, dann Wut ‚weg bewegen‘, Herzatmung. [...] Anschließend Übung von Johanna angeleitet: Lachachterbahn – alle stellen sich hintereinander und treten auf der Stelle, kreisen die angewinkelten Arme, wir kreisen, J. erzählt währenddessen, dass wir auf einer Achterbahn sind und jetzt geht’s nach oben, alle simulieren, als ob sie hoch fahren würden, lachen und rudern mit den Armen durcheinander, dann geht’s nach unten, J. vorneweg beginnt zu laufen und eine Kurve nach links und einen Bogen nach rechts, alle Teilnehmer\_innen ihr hinterher. Die Stimmung wird immer energiegeladener, alle lachen wild durcheinander, dann das Ganze noch einmal. Alle wirken von der Übung total begeistert und lachen ausgelassen, eine Frau höre ich im Anschluss sagen, dass ihr der Apfel jetzt schwer im Magen liege. Lob auf Französisch: „trés bien, trés bien, chérie“, während man den anderen Küsschen zuwirft. Danach Atemübung mit kreisenden Schultern: Witz aus der Gruppe, dass sich die Schulterblätter auch hinten küssen. Der Witz ‚läuft weiter‘ – „und die Brüste vorne“, kommt es von einer anderen Teilnehmerin. Alle lachen. Die Stimmung ist sehr ausgelassen. Dann Energiekreis, Teilnehmer\_innen hören trotz Fehler nicht auf, lachen, B. erklärt viel weniger, wie die ganzen anderen Male die ich im Lachyoga war. Dann kündigt sie die Simulation eines Lebewesens an. Eine Teilnehmerin sagt „Baum“, B. daraufhin „Nein, ein Tier oder Wesen, ok, ein Baum ist auch ein Wesen“, Teilnehmerin daraufhin „Kobold“, B. fordert Teilnehmerin auf einen Kobold nachzustellen. Dann soll der Nachbar den Kobold nacharmen usw., drei weitere Wesen werden in die Runde gegeben: Hexe, Einhorn und ein Bär; erst eins nach dem anderen in eine Richtung, dann in die andere, anschließend alle Tiere durcheinander (eine Art Abwandlung des Energiekreises). Alle haben total euphorisch mitgemacht, ich hatte den Eindruck keiner denkt mehr groß nach, alle machen nur, eine Idee kam nach der anderen in die Runde, das Lachen wurde wieder durcheinander, chaotisch, laut. Interessant, dass sich die Nachahmungen von Person zu Person gesteigert haben. Hat eine Person einen Bären simuliert, hat der Nächste einen größeren Bären simuliert, der nächste wieder einen größeren, Laute, Blicke etc. wurden immer expressiver. Die Situation hat sich immer weiter ‚aufgeheizt‘. Ich hab mich gekrümmt vor Lachen, habe die anderen auch nicht mehr genau im Blick gehabt. Es war

schwierig zu beobachten, ich war selbst sehr ‚drin‘. Als die Übung zu Ende war, haben wir uns gegenseitig applaudiert. Anschließend Augenschließen, ruhig atmen und nachspüren. (Beobachtungsprotokoll 22.2.15)

Die beschriebene Situation macht einige der Aspekte, die in den vergangenen Kapiteln angesprochen wurden deutlich: Die schnellen Wechsel, die Imaginationen, die Bewegung und die Wichtigkeit der Gruppe, jenseits einer zu hohen Anzahl an (neuen) Teilnehmer\_innen, die ganz wesentlich dafür ist, dass ‚es fließt‘, oder dass man ‚reinkommt‘, wie manche es ausdrücken. „Die Gruppe hilft!“, darin waren sich meine Interviewpartner\_innen alle einig:

„In der Gruppe teilt man und es fließt, wenn du es alleine machst, bleibst du bei dir, es bleibt da. Höchstens die Kinder hören es, oder die Nachbarn und denken hä? Es ist schon schöner, wenn man mit anderen lacht und teilt. Das Wohlfühl ist dennoch da, aber ist nicht so stark, wie in der Gruppe.“ (Interview Stefan 20.4.15)

„Das Entscheidende ist [für mich] der Kontakt mit den Anderen. Also das ist ja auch ein kommunikatives Element, wir sagen ja auch immer in die Augen schauen, [...] das Anstecken mit dem Lachen.“ (Interview Katarina 19.2.15)

Es ist demnach ein Teilen und eine stärkere Intensität, die durch das gemeinsame Lachen, in die Augen schauen, Berühren hinzutritt und was, je nach Einstellung eine/n Teilnehmer\_in früher, oder später einholt: Katarina sagt sogar über sich in ihrer Rolle als Trainerin:

„Irgendwann kommt der Punkt, an dem auch ich richtig mitmache. Ich glaube dann ist auch die Ausstrahlung so, dass es funktioniert, dass es dann umspringt und auch in der Gruppe funktioniert, egal welche du vor dir hast [...]“ (Interview K. 19.2.15)

Dass Lachyoga eine ‚intensive‘ Erfahrung ist, die auch nach oben ein Maß überschreiten kann und somit zu Empfindungen des ‚zu viel‘ und zum Rückzug von Teilnehmer\_innen führen kann, zeigt sich auch darin, dass viele regelmäßige Teilnehmer\_innen des Tempelhofer Feldes auch nur draußen, also nicht in Innenräumen Lachyoga praktizieren möchten. In Innenräumen ‚balle es sich zu sehr‘, es wird ‚zu laut‘ und ‚zu schnell‘.

Wann es jedoch genau zu dieser Art ‚umschalten‘ kommt, können die Teilnehmer\_innen selbst nicht genau benennen. Die Informationen aus den Tagebüchern verraten, dass es manchmal ganz eindeutige, plötzliche Gegebenheiten sind, die dazu führen, dass es ‚läuft‘, dass einem das Lachen nicht mehr schwer fällt. An anderen Tagen ist es

schleichend passiert und im Nachhinein kann man gar nicht mehr so richtig sagen, woran es gelegen hat.

Diese Form des ‚drin-seins‘ hinterlässt jedoch immer eine Empfindung des Gehobenseins, der Entspannung und Leichtigkeit, aber auch, wie bereits in Kapitel 3.3.5. erwähnt, eine Müdigkeit. Das Gähnen ist ein Phänomen, das eine Lachyoga-Stunde - besonders am Abend - ebenso begleitet, wie das Lachen. Es scheint paradox: Die körperliche Anstrengung kostet Kraft und ermüdet, gleichzeitig fühlt man sich jedoch leicht und beschwingt und somit auf andere Weise kraftvoll und gut. Johanna berichtet von ihrer zweitägigen Lachyoga Ausbildung, dass sie abends ‚wie berauscht‘ gewesen sei, die ganze Nacht hatte sie noch den Drang sich zu bewegen. Julia beschreibt ihre Empfindungen wie folgt:

„Ich kann das ganz schwer in Worte fassen. Ich glaube dafür gibt es kein Wort. Also mir kommt dann immer nur in den Kopf ‚it works‘. Ich habe nichts anderes im Kopf, dann irgendwie (.) wenn ich jetzt vom Kreativhaus komme, schwebe ich zu meinem Auto und steige dann ins Auto, oder nach dem Kurs im Fitnessstudio ist es irgendwie so *rattatataaaa tatatataaaaa* (singt).“ (Interview J., 26.1.15)

Aus der Beobachterperspektive ist auffällig, dass in solche Situationen immer neue Elemente hinzukommen, sei es nun ein verbalisierter Scherz, oder eine ‚lustige‘ Bewegung. Sie werden von einer Person hervorgebracht (die nicht unbedingt die/der Leiter\_in sein muss!), von anderen weitergeführt, oder nachgeahmt. Dann ist schon ‚das Nächste‘ da, was alle Aufmerksamkeit erhält und wiederum aufgegriffen, gleichermaßen imitiert, wie auch variiert wird. Herkömmliche Ressentiments spielen anscheinend keine, oder wenn überhaupt eine untergeordnete Rolle. Jede/r lebt seine Impulse einfach aus und wartet nicht auf Anweisung, oder achtet auf Korrektheit.

Das *was* letztlich impulsiv ausagiert, nachgeahmt wird, ist demnach ganz eindeutig auch eine Frage der (kollektiven) Aufmerksamkeit, wenn auch manchmal nur einer ‚Randständigen‘. Eine bewusste Konzentration wird in solchen Situationen völlig unmöglich, kein/e Teilnehmer\_in denkt im engeren Sinne darüber nach, ob er/sie etwas tun oder lassen soll(te). Fragt man die Teilnehmer\_innen bekommt man zur Antwort, dass man meist überhaupt nicht mehr nachdenke - und dennoch findet eine Selektion dessen statt, was ‚ansteckt‘. Trägt dieses gemeinsame ‚Ausrichten‘ maßgeblich dazu bei, dass Teilnehmer\_innen empfinden, sie seien *kreativer*, und dass sie etwas *teilen*, was sie untereinander *verbindet*?

„Der Kontakt ist so schön, das Gefühl von Freiheit ja und so zu erkennen, eigentlich, dass man sich so ähnlich ist. [...] Es ist ein sich erkennen in dem Anderen [...] ich finde, es mag vielleicht absurd [klingen], also Lachyoga hat mit Politik nichts zu tun, wird immer gesagt, aber ich finde, darin liegt was Politisches.“ (Interview S. 26.4.15)

Jedenfalls etabliert sich eine Verbindung zwischen den Teilnehmer\_innen, die schwierig zu erklären ist. Aus einem Lachen mit fremden Leuten (s. Kapitel 3.3.2.) vor denen man unsicher war, vielleicht sogar Hemmungen hatte, frei zu lachen und zu agieren, sind Menschen geworden, die sich einander unbeschwert(er) zuwenden, spielerisch miteinander umgehen, ohne sich verbal sonderlich viel übereinander verraten zu haben. Man ‚kennt‘ sich im herkömmlichen Sinne mehr oder weniger oberflächlich, eine Identifizierung mit dem Anderen durch gemeinsame Interessen, Ziele, oder Erfahrungen, ist zu dem Zeitpunkt, an dem diese affektive Zuwendung einsetzt, noch gar nicht gegeben, was man besonders auch daran sieht, dass selbst manche neue Teilnehmer\_innen, am Ende einer ersten Lachyoga-Stunde schon einen entspannten Eindruck machen.

### 3.2.7. Loslassen und ‚bei sich sein‘

Nun komme ich immer mehr zu dem was man als ‚die Auswirkungen‘ des Lachyogas bezeichnen könnte, wobei ich nochmals betonen möchte, dass diese Phänomene nicht linear und für jeden gleich verlaufen. Die Teilnehmer\_innen sind unterschiedliche Menschen, mit unterschiedlichen Erfahrungen, jede/r hat auf seine/ihre Weise mit Dingen zu kämpfen, die durch den Lachyoga bearbeitet werden.

Fragt man die Teilnehmer\_innen nun danach, was es für sie persönlich heißt ‚drin‘ zu sein, wird davon gesprochen ‚loslassen‘ zu können, sich ‚gehen lassen‘ zu können, Situationen die auf einen zukommen, zulassen zu können. Auf die Frage hin, was das Lachen ohne Grund bedeute antwortete Trainerin J. wohl am treffendsten:

Es ist eine Momentaufnahme der eigenen Stimmung, egal wie es aus einem raus kommt.“ (Interview S. 15.2.15)

„Es ist so ein loslassen, die [...] Menschen, die man im Alltag nicht ansprechen würde, mit denen man sowas nicht machen würde, ist auch etwas das Angst macht, also wenn man lacht, wir haben ja gesagt, man ist wie ein geschlossener Kreis, dieser Humor, die Gesetze worüber man lacht, das ist zersprengt, diese Struktur ist aufgehoben. Das sind Menschen die im Alltag nichts



miteinander zu tun haben würden und dann lernt man sich kennen [...].“ (Interview Stefan 26.4.15)

Dieses Loslassen ist wiederum als ein zutiefst leiblicher Prozess zu verstehen, wie bereits in Kapitel 3.3.4. angesprochen wurde. Die Hemmungen, die Bedenken sich zu blamieren, das ‚Erstarren‘, weil man in den Fokus der Aufmerksamkeit tritt, wird weniger empfunden. Bei manchen verschwindet sie sogar gänzlich, was die Wahrnehmung einer Situation von Grund auf ändert. Man bleibt bewegungsfähig, denkfähig, sprachfähig, begegnet ‚dem Anderen‘ weder verschämt, noch angriffslustig. Man erkennt die Blicke der Anderen natürlich noch, man spürt sie sogar eventuell, aber sie ‚dringen nicht mehr durch‘. Die Situationen, denen die Teilnehmer\_innen während des Lachyogas ausgesetzt sind, ähneln sich, aber die Betroffenheit verändert sich. Man lässt Situationen zu, sie passieren, ohne dass man sich selbst davon übermäßig berühren lässt. Man distanziert sich affektiv von den Stimmungen und Gefühlen um einen herum und wird *gelassener*:

„Nun war ich erst ein paar Mal da, aber kann tatsächlich sagen, dass diese Abende (+ 1x Sonntags auf dem Flugfeld) meine Wochen aufgeheitert haben und ich auch sonst plötzlich wieder mehr Heiterkeit und Gelassenheit in meinem Alltag spüre.“ (Teilnehmerin Laura 7.4.15)

K.: Ja, also mach dich unabhängig von den, von den Stimmungen, die dir von außen aufgedrückt werden, weil jemand anderes etwas macht.“ (Beobachtungsprotokoll 19.2.15)

Man muss auch nicht mehr nach Gedanken suchen, denn sie kommen einfach. Stefan spricht von Bildern, die einem durch das Lachen in den Kopf kommen. Das Hirn suggeriere kleine Zusammenhänge und schon müsse er noch mehr lachen (vgl. Interview S. 20.4.15).

Mit der gelassenen Haltung und einer gewissen Unberührtheit gegenüber äußeren Einflüssen<sup>15</sup>, geht das Empfinden einher, näher ‚bei sich selbst‘ zu sein.

„Man ist irgendwie, es bringt einen vielleicht stärker in Kontakt mit seinen [...] eigenen Emotionen, weil also auch beim Lachyoga, das habe ich auch schon erlebt. Lachen und weinen ist auch sehr nah beieinander, so ein ganz intensives Lachen kann auch in ein Weinen umschlagen. Was aber auch die Person, die es dann betraf, sie hat gesagt, boah, das hat mir so gut getan, das war so toll (.) da sind sie auch in Kontakt mit etwas getreten, was offensichtlich vorher so ein bisschen verkapselt, verschlossen war und durch das Lachen angetriggert worden ist. Ja, dadurch achtet man vielleicht besser [...] auf sich selbst, wenn man seine Emotionen da bisschen besser kennen lernt, ohne jetzt groß drüber nachzudenken.“ (Interview K. 19.2.15)

---

<sup>15</sup> Nicht zu verwechseln mit einer Abstumpfung der Gefühle!

Wie *bewusst* ist man sich seiner eigenen Bedürfnisse und Gefühle? Und in welchem Verhältnis steht der Wille zu diesen Bedürfnissen? Trainerin Julia ist der festen Überzeugung, dass viele Menschen zu wenig ihre Bedürfnisse überhaupt kennen und sich dementsprechend auch nicht an ihnen orientieren (können). Lachyoga sei eine gute Methode an diese Bedürfnisse heranzukommen und eine gesunde Selbstoffenbarung zu entwickeln. Dies mache Lachyoga – sei es noch so sozial ausgerichtet – vor allem auch zu einer Sache, die man für sich selbst praktiziere. Seine Grenzen und Bedürfnisse kennenzulernen und lernen sich von äußeren Umständen zu distanzieren (vgl. Interview J. 15.2.15).

Durch die beschriebenen Übungen scheint sich eine stärkere Verbindung der Teilnehmer\_innen zu sich selbst aufzubauen. Sie sprechen davon ‚bei sich selbst zu sein‘ und ein gutes Gespür dafür zu bekommen, was sie jeweils im Moment brauchen. Gleichzeitig, werden die Befindlichkeiten anderer Menschen durchaus wahrgenommen, aber es öffnet sich nun ein Moment der Entscheidungsfähigkeit, der einem zu Bewusstsein führt, dass man nun die Wahl hat bei sich, oder bei den Bedürfnissen anderer ‚anzudocken‘, wie Julia es ausdrückt. Katarina spricht davon, dass man sich – wenn man nicht aufpasse – viel zu schnell für eine Stimmungslage verantwortlich fühle und damit eben nicht mehr bei sich bleibe, sondern versuche etwas– je nach dem- dafür oder dagegen zu unternehmen. Durch Lachyoga bekommt sie „zunehmend die Distanz rein“, um überhaupt, grundlegend entscheiden zu können, ob sie diese annehmen möchte, oder nicht (vgl. Interview K. 19.2.15).

Man kommt also besser an die eigene Gefühlswelt heran, was nicht bedeutet, dass man diese nun willentlich beeinflussen kann:

„Also auf positive Weise [bin ich] freier und (...) das ich früher immer so gedacht habe, immer weißt du, diese Zensur, dass man immer irgendwie, ich mich selber irgendwie (.) die Zensur ist irgendwie weg. Es kommt raus und auch wenn es Mist ist, man kann sich sagen ist auch ok, ja, (lacht) [...] es stirbt niemand deswegen, es ist schon ok, wir dürfen das, ist doch kein Problem.“ (Interview Stefan 20.4.15)

„[...] seit dem ich wirklich Lachyoga praktiziere, kann ich ja auch viel leichter lachen, wie andere, die es nicht tun. Ich kann viele Situationen, die in mir hochsteigen und die mir gerade einen Klos im Hals provozieren, die mich ängstlich machen, super gut kompensieren, also die drücke ich nicht weg, sondern die kann ich anders bearbeiten. Vielleicht auch sogar verarbeiten [...].“ (Interview J. 26.1.15)

Dies hat zur Folge, dass man sich selbst wieder vertrauter ist, nicht, dass man mehr über sich wüsste, sondern mehr ein auf sich selbst gerichtetes Fühlen und damit ein leichteres Erkennen der eigenen Bedürfnisse. Der beste Begriff, der mir zu dieser Verfassung einfällt, in die einen Lachyoga hineinbringt, ist: souverän. Man agiert bestimmt und wirksam, kann entscheiden, ob man sich ‚zu anderen begeben möchte‘, oder sich lieber zurückhält und man weiß auch warum, kann es demnach auch verbal artikulieren, sich erklären, vielleicht auch entschuldigen, wenn man weiß, dass es nicht angebracht ist, etwas Spezielles zu tun, oder zu unterlassen. Es erklärt sich nun fast von selbst, dass sich dies ‚gut‘ anfühlt da es *erleichtert*. Man beginnt ganz automatisch, den Raum zu beanspruchen, den man für sich braucht.

Sehr interessant ist in diesem Zusammenhang auch, dass genau diese selbstgerichteten Gefühle einen gebührenden Ausdruck verlangen. Unglaublich schnell rutschen mehr oder weniger sozial unangebrachte Kommentare heraus, oder Aussagen, von denen man den Eindruck hat, man hätte sie selbst gar nicht gedacht:

„Manchmal erlebe ich mich so, dass ich mich frage wer spricht jetzt da? Bin ich das jetzt?“  
(Interview S., 20.4.15)

Weiterhin berichtet Stefan davon, dass er nun oft ‚ja‘ sage, Vereinbarungen treffe und erst lange im Nachhinein Zweifel aufkommen und er sich selbst fragt: Warum habe ich nur zugesagt? Was soll ich da?

Eine Teilnehmerin berichtete mir davon, dass sie einmal von ihrem Chef auf der Arbeit gefragt wurde, ob sie eine Aufgabe übernehmen könnte. Da sie sowieso bereits sehr viel zu tun hatte, war es ihr nicht wirklich recht und hörte sich plötzlich selbst zu ihrem Vorgesetzten sagen, dass sie keine Lust habe, die Aufgabe zu erledigen. Sie war selbst sehr erstaunt über diese Antwort, die vollkommen ungehalten aus ihr herausplatzte und ihrem Wissen darüber, wie man sich in Gegenwart seines Vorgesetzten zu verhalten hat, gänzlich gegenüberstand.

### 3.2.8. Verbindung von ‚sich‘ und ‚uns‘

„Man hat auch weniger Angst vor den Anderen, vor den Urteilen der Anderen. Man erlebt die anderen ja auch in der Runde und die sind so wie du und alle sind so wie du; das ist oft ein Problem, was denken die anderen, werden die anderen mich auch annehmen, wenn ich so bin?“

Oder werden sie mich ablehnen? Das ist auch Menschsein, das jeder ein Herz hat, das ist eigentlich gar nicht so viel. Man lacht.“  
- Interview S. 20.4.15

Auch ich durfte die am Ende des letzten Kapitels beschriebenen Erfahrung an mir selbst erleben, die ich zwar belustigend empfand, aber auch nur weil es in Situationen geschehen ist, in denen ich meine Aussage noch sozial abfedern konnte, d.h. im Kreise vertrauter Personen. Es zeigt, dass den eigenen Bedürfnissen nachzukommen und die Angemessenheit des Verhaltens in einer Situation, zwei gänzlich verschiedene Angelegenheiten sein *können*, die jedoch in jeder Situation zusammenspielen *müssen*. Es scheinen demnach eher zwei Pole derselben Sache, zwischen denen ein Ausgleich stattfinden muss, damit man sich nicht einerseits nur daran orientiert, was andere von einem verlangen, oder andererseits nur seine eigenen Forderungen in den Mittelpunkt stellt. Dieser Ausgleich kann offensichtlich mehr oder weniger bewusst ablaufen, vielleicht sogar ganz unterbrochen sein, wenn man ‚sich selbst nicht mehr kennt‘ und sich nur noch fragt, was in einer Situation eigentlich von einem erwartet wird. Jedenfalls scheint er durch das (intensive) Lachen, durch Lachyoga insgesamt, modelliert zu werden. Ein affektives Verhältnis zu sich selbst, wie auch zu anderen wird justiert.

Ebenso fallen Perspektivwechsel leichter. Für die meisten war es schwierig zu beschreiben und an konkreten Beispielen festzumachen, wie sich Lachyoga im Alltag bemerkbar macht, da es umfassende Veränderungen sind. Stefan spricht davon, allgemein weniger skeptisch zu sein: „Fast ein Glaube bahnt sich an (lacht)!“, Katarina berichtet davon, weniger auf negative Seiten einer Situation zu achten:

„da spreche ich oft mit Freunden drüber (...) wo dann eben auch ganz schnell sowas passiert, naja, Busfahrer, ist ja immer furchtbar, machen einem ja immer die Tür vor der Nase – passiert mir ja ständig. Mir passiert das ganz, ganz selten und ich erzähle aber von ganz vielen Situationen wo die extra noch angehalten haben. Jetzt kann ich natürlich nicht empirisch vergleichen, ob das tatsächlich so ist, oder ob meine Wahrnehmung anders ist. Dass ich mich mehr auf die Sachen konzentriere, als auf die Male, bei denen mir der Bus vor der Nase weggefahren ist, also das ist so das Beispiel eigentlich. Das ich da so, wo ich es (Lachyoga) praktiziere, eben nicht in dem Sinne von Lachyogaübungen zu Hause, sondern auf diese Fokusverschiebung, immer zu gucken, ohne jetzt zu sagen, alles ist rosig und es gibt nichts Böses auf der Welt, das nehme ich schon wahr! Aber wie lange ist es gut sich daran aufzuhalten? Und was verändert es? Oder wo gucke ich ok (.) da kann ich es ins Positive umkehren.“ (Interview K., 19.2.15)

Auch Johanna erzählt, dass sie Lachyoga nicht mache, um nicht traurig zu sein, sondern sie hätte an sich bemerkt, dass sie anders reagiere. Sie trage das Lachen jetzt auch nicht vermehrt nach außen, sondern lehne sich in Situationen viel mehr zurück.

Mit der Fähigkeit sich leiblich distanzieren zu können, geht anscheinend die Möglichkeit einher, eine Situation auch anders betrachten zu können, z.B. nicht auf einer festgefahrenen Meinung zu beharren.

Was passiert beim Lachyoga? Was passiert durch das intensive, gemeinsame Lachen? Das sind die Fragen, die ich mir gestellt habe und auf die ich versucht habe in diesem dritten Kapitel Antworten zu finden. Stefan sagt, dass das Lachen eine ‚kryptische Verbindung‘ schaffe. Ich würde es als eine Vertrautheit bezeichnen, die nur dadurch zustande kommt, dass die Teilnehmer\_innen sich ‚öffnen‘, etwas von sich (preis)geben, was sie durch das gemeinsame Lachen *automatisch* tun. Damit, machen sie sich selbst auch einer Reflexion zugänglich, erleben sich unter anderen, lernen sich selbst besser kennen und darüber hinaus Situationen flexibel zu handhaben, woraus sie wiederum Kraft (ich, hier und jetzt) und die Möglichkeit (mir ist mein Umfeld vertraut und ich weiß in welchem Rahmen ich mich bewegen kann) schöpfen, um ‚Anfeindungen‘, oder etwas weniger martialisch ausgedrückt: Situationen die ihnen missfallen, unbeschadet (es kommt durch das Ausleben individueller Bedürfnisse nicht zu einem Ausschluss aus der Gruppe) zu überstehen. Es geht beim Lachen also auch um Flexibilität, Integration und um den Prozess des Zusammenkommens. Es hält die Gruppe vielleicht nicht substanziell zusammen, eröffnet jedoch die Möglichkeit zur Einbindung und Entbindung. Es scheint, als *stimme* es die Gruppe für Veränderungen, bei gleichzeitiger Rücksicherung der eigenen Bedürfnisse.

### 3.3. Lachyoga Erfahrungen der Autorin

Die relationale Verbindung zwischen dem/der Forscher\_in und den Forschungssubjekten ernst zu nehmen, bedeutet die eigenen Gefühle auch im Produkt anthropologischer Forschung nicht zu verschweigen. Für meine Arbeit heißt das auch, die transformative Kraft des Lachyogas auf mich als Forscherin im Anschluss an die Daten darzulegen. Prägte meine eigene Erfahrung doch die Ergebnisse letztlich auch. Fragen an die Teilnehmer\_innen, die ich nur durch das eigene Erleben formulieren *konnte*, veränderte Haltungen die ich (nicht nur, aber auch) der Thematik gegenüber entwickelt habe. Die folgende Auflistung zeigt einen maßgeblichen Ausschnitt der Gefühle, Empfindungen und Gedanken, die ich in der Reflexion meines eigenen Erlebens während, kurz vor, sowie kurz nach dem Lachyoga festgehalten habe. Ich habe diese Form der Darstellung gewählt, da besonders Veränderungen über einen längeren Zeitraum auffällig sind. Diese möchte ich jedoch nicht lediglich in drei Zeilen zusammenfassend wiedergeben, sondern die Veränderungen bestmöglich sichtbar machen. Meine leibliche Interaktion mit der Gruppe soll somit an Deutlichkeit gewinnen. Die Kategorien wurden chronologisch runter geschrieben und mit mal mehr, mal weniger Details aus dem Material versehen. Kathleen Stewart schreibt in ihrer Monografie ‚Ordinary Affects‘, dass aus der Perspektive alltäglicher Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle, Eindrücke *fragmentiert* auftreten. Eine Handlung ruft eine Erinnerung hervor, vielleicht kein Bild vor dem inneren Auge, dennoch ein Gefühl, abgelöst von einem lauten Lachen der Nachbarin, man lacht selbst, der Gedanke ist weg, das Gefühl vielleicht noch nicht, bei der nächsten Übung jedoch schon.

**Sich widerständig spüren** – zögern, beklemmt fühlen, über den eigenen Schatten springen müssen  
**Ablenkende Kälte**  
**Beklemmende Suche** – nach kreativen Einfällen  
**Bewerten** – Reaktionen/Meinungen der anderen GruppenteilnehmerInnen stark mit in mein Befinden mit einbezogen  
**Teilnehmer\_innen meiden** – einige Teilnehmer\_innen wenig begeisterungsfähig  
**Außergewöhnlicher Klang** - Tonhöhen beim Lachen, die ‚aus dem Rahmen fallen‘, oder außergewöhnliche Lautstärke, Geräusche beim Lachen, bringen mich ebenfalls zu ehrlichem Lachen  
**Abgrenzen können/unabhängig machen** – keine verunsichernden Gedanken  
**Sich gespannt und gestärkt fühlen** – Unsicherheit durch tobendes Wetter: könnten gleich Äste abbrechen? Etwas anderes passieren? Gutes Gefühl.  
**Körperhaltung** – aufrechter Gang, Blickkontakt halten, innerlich aufrecht fühlen  
Markante Äußerung – Wenn eine Person etwas merkbar ändert, ahmt man es meistens nach.

**Sich widerständig spüren** – ‚Hürde beim Berührt-werden, Empfindung des ‚zu viel‘

**Mimik und Gestik** – des Gegenüber beeinflusst mein Unwohl/Wohl-Gefühl bei der Berührung

**Viele Personen/Wir Gefühl & Ich/Bei sich sein** – Viele Personen, aber kein Gefühl eines Wir, einer ‚Geschlossenheit‘

**Markante Äußerungen** – durch große Gruppe und langsame Abläufe weniger möglich

**Leitung** – A. leitet energiegeladener, die Stimmung ist energiegeladener, was nicht heißt, das ich unbedingt mehr lache...

**Ansteckung** – während der ganzen Stunde konnte ich meine Aufmerksamkeit von dieser Person NICHT LÖSEN!

**Außergewöhnlicher Klang** – Ihr schrilles und lautes Lachen

**Leitung** – Durch ihr lautes Lachen hatte sie einfach die Aufmerksamkeit der gesamten Gruppe. Auch meine.

**Konkurrierende Gefühle** – Das hebende Gefühl des Lachens (und ich habe viel herzlich gelacht) und die bissigen Gefühle aus Bewunderung und Neid und Ängstlichkeit haben miteinander konkurriert.

**Gedanken vertreiben** – Das Lachen hat meine schlechten Gedanken sofort vertrieben

**Korrigieren** – Die Verbesserungen haben mich ‚zusammenfahren lassen‘. Ich musste mich dagegen wehren, von selbstkritischen Gefühlen überrannt zu werden.

**Sich widerständig spüren** – heute ist es mir leichter gefallen ihr in die Augen zu blicken, obwohl ich sie immer noch meide

**Sich gelassen fühlen** – gelassen, konzentriert, habe positives Feedback erhalten

**Zu viel/zu intensiv** – schneller Wechsel zwischen laut/leise hat mich überfordert, lachen wurde gequält

**Gedanken kommen** – Immer wieder sind mir während der Stunde Gedanken durch den Kopf gegangen. Besonders bezüglich der Forschung.

**Vertrautheit** – Habe mich über kleine, vertraute Gruppe gefreut und bin direkt voll eingestiegen

**Offene Haltung** – Mein inneres Befinden war heute sehr ruhig und offen, nicht schwankend

**Korrigieren/ abgrenzen können** – sie hat mich an den Schultern gepackt und richtig positioniert. Ich musste über ihre Grobheit lachen.

**Nicht so schlimm** – Korrekturen haben mich heute nicht betroffen gemacht. Ich dachte nur: Wie überflüssig!

**Sich widerständig spüren** – Die Übung fand ich unangenehm. Ich stand total im Fokus.

**Blickkontakt** – Übung im direkten Augenkontakt sehr schroff. Hat mich innerlich zusammenfahren lassen

**Korrigieren** – War mir egal.

**Gedanken kommen** – zu einzelnen Übungen...

**Bei sich sein** – War heute ziemlich bei mir. Die Anderen waren halt DA.

**Bedürfnis sich zu entziehen** – heute kaum vorhanden

**Verantwortung spüren/ Gezieltes**

**Einsetzen des Lachens** – Eine Frau habe ich besonders steif empfunden und lachte sie deshalb umso herzlicher an

**Gedanken kommen** – Hintergründe des Lachyoga kenne ich mittlerweile auswendig...

**Gezieltes Eingreifen** – Ich war diejenige, die animieren wollte und es der Resonanz nach auch geschafft hat.

**Sicher sein/unsicher sein** – Ich habe kurz mein Abbild im Spiegel gesehen und gedacht, dass ich hübsch aussehe.

**Bei sich sein** – ich stand in permanenter ‚Kommunikation‘ mit mir.

**Blickkontakt** – in einer Gruppe mit nur drei Personen zu intim. Permanent.

**Ansteckung** – Ihr Lachen hat mich verwundert, nicht mitgezogen

**Zurückhaltend fühlen** – ihr Ausdruck hat mich zurückhaltend fühlen lassen

**Leitung** – sie war zeit-gebend, nicht langsam. Man war jeden Moment bei ihr.

**Enttäuschung** – Rückgabe eines Emotionstagebuchs

**Umgang mit Gedanken** – Übung war mir unangenehm, hat mich aber nicht vollkommen eingenommen, überrascht.

**Bei sich sein** – Innerlich ruhig. Bewusst gesprochen.

**Körperhaltung** – Auf meine Haltung geachtet.

**Viele Personen/ Wir Gefühl & Ich/Bei mir sein** – Habe mir über nichts Gedanken gemacht, sondern mich in die Übungen ‚fallen lassen‘

**Körperhaltung** – Krümmen vor Lachen, konnte die Übungen gar nicht richtig mitmachen.

**Gedanken kommen** – Ein paar Erinnerungen

**Umgang mit Gedanken** - nichts an dem ich festgehalten hätte...

**Sich gehen lassen** – Habe gefühlt nur gemacht. Die ganze Zeit.

**Abgrenzen können/unabhängig machen** – Habe kurz darüber nachgedacht noch bleiben zu sollen. Aber nein.

**Müde/kraftlos** – Locker und entspannt, aber kraftlos.

**Viele Personen/Wir Gefühl & Ich/Bei mir sein** – Komplettes Aufgehen in der Gruppe, ich war während der Übungen gar nicht mehr bei mir.

**Sich gehen lassen** – Hatte ich heute Lust zu.

**Gedanken kommen** – Ein Auge ist immer offen und schaut nach Besonderheiten

**Dazugehören** – Teilnehmer\_innen kamen auf mich zu, haben mich angesprochen.

**Aus sich raus gehen** – ich konnte einfach lachen, wie es mir gepasst hat und damit aus mir raus gehen.

**Bei sich sein** – Konnte mich heute gut auf mich besinnen.

**Blickkontakt** – Augenkontakt mit ihr war immer ein Zünder.

**Gedanken kommen** – Konnte mich bei der Abschlussmeditation kaum auf die Worte der Leiterin konzentrieren. Zu viele selbstläufige Gedankensprünge...

**Müde kraftlos** – locker und erschöpft

**Zurückhaltend fühlen** – fühle mich gesetzt, etwas ernst vielleicht, aber angenehm. Möchte mich heute nicht verausgaben.

**Zu viel zu intensiv** – Ich habe sein Lachen als unangebracht und sehr laut empfunden.

**Ansteckung** – Alle anderen haben herzlich mit gelacht. Mir war auch klar warum. Wenn ich gewollt hätte, hätte ich mit lachen können.

**Gedanken kommen** - Ab und zu der Gedanke, ob man mir meine reservierte Haltung zu sehr ansieht. Ich möchte die Stimmung nicht runterziehen.

**Umgang mit Gedanken** – Ich wollte mehr ausgelassen wirken...

**Gezieltes Eingreifen** – Letztlich habe ich gedacht, es ist schade die Stunde so zu verbringen und hab begonnen zu lachen.

**Bedürfnis sich zu entziehen** – Wollte mich nicht auf die Stimmung ‚aufsetzen‘, ich weiß wie schnell der Schwung einen mitreißen kann.

**Sich gehen lassen** – war einfach.

**Sich abgrenzen können/unabhängig machen** – ist mir leicht gefallen. Absolute Kontrolle.

**Viele Personen/Wir Gefühl & Ich/Bei mir sein** – Gruppe zu groß, viele Personen, ein ‚wir‘ an mir vorbei?

**Gruppengröße** – zu groß

**Gedrücktes Lachen** – ohne Substanz. Eindruck, dass Leute nicht bei sich sind.

**Zu viel zu intensiv** -



**Sich abgrenzen können/ unabhängig machen** – starke Abgrenzung meinerseits, ohne schlechtes Gewissen. Genervt.

**Bei sich sein** – Versucht mich an dem Lautstärkepegel und der Schrille vorbei zu spüren.

**Bei sich sein** – War kaum bei mir

**Viele Personen/Wir Gefühl & Ich/Bei mir sein** große Gruppe, viele Neue. Wahrnehmung vereinzelt.

**Vertrautheit** - Neue/Fremde waren für mich alle gleich, keine einzelnen Personen. Offen, lustig, aber nicht vertraut.

**Sich gehen lassen** – neue haben sich meiner Ansicht nach nicht fallen lassen können, hat mich auch gehemmt.

**Zu viel zu intensiv** – Anschließend Kaffee trinken gehen. Alles hat ‚gedröhnt‘, die Sonne geblendet.

**Verantwortung spüren** – Soll ich mich für die gute Stimmung einsetzen?

**Gezieltes Eingreifen** – Animieren hat gut geklappt.

**Gezieltes Einsetzen des Lachens** – herzliches Vorlachen hat gut geklappt.

**Authentisch** – man hat mir anscheinend nicht angesehen, dass ich die animierenden ‚Dinge‘ absichtlich mache.

**Außergewöhnlicher Klang** – habe besonders auf das Lachen von P. geachtet, weil es mich immer besonders ansteckt.

**Gleichmut** – Im Grunde war es mir ziemlich egal ob Stimmung aufkommt, oder nicht

**Sich unabhängig machen** – ich wusste, dass ich etwas machen kann, wenn ich möchte.

**Aus sich raus gehen** – Im Anschluss an Lachyoga vollkommen außer mir. Kraftvoll.

**Aufgewühlt sein** – nach der Arbeit direkt zum Lachyoga. Innerlich am rotieren. Verstreute Gedanken.

**Zugzwang** – Haltung waren müssen, trotz Wut.

**Ansteckung** – Lachen dieser Leiterin heute nicht ansteckend für mich.

**Abstoßend** – Fand die ganze Situation fast ekelhaft. Eine beherrschte Show, in der keine Möglichkeit besteht Gefühle, Stimmungen offenzulegen. Alles muss beherrscht sein.

**Aus sich raus gehen** – nicht möglich

**Sich widerständig spüren** – Ich wäre am liebsten einfach gegangen. Ich war kurz davor.

**Zusammenreißen** – hab ich als ekelig empfunden. Zwang gegen meinen Willen mitmachen zu müssen.

**Vorfreude** – war länger nicht mehr beim Lachyoga

**Dazugehören** – Drei Personen kamen auf mich zu, haben mich umarmt. Besonders schön K. widerzusehen.

**Gedanken kommen** – Dies und das

**Umgang mit Gedanken** – Gedanken einfach fließen lassen

**Sicher sein** – eine Teilnehmerin wollte mir kein Interview geben. Kurzer Gedanke daran, ob ich mich davon verunsichern lassen soll. Ich habe mich dagegen entschieden.

## IV ZUSAMMENFASSUNG UND ABSCHLUSSDISKUSSION

„Das ‚Lachen ohne Grund‘ kurbelt nach M. Kataria zwar auch die ‚Chemie‘ unseres Körpers an und wirkt wie ein ‚Rausch‘ (ohne Nebenwirkungen). Gleichzeitig kommt man anderen Menschen auf diese Weise verblüffend schnell nahe, ohne jedoch zu merken, dass die so erzeugte Qualität von Nähe die tieferliegenden Bedürfnisse nach Verbundenheit nicht erfüllen kann.“  
(Steiner-Junker 2013a: 335)

### 4.1. Affektives Selbstmanagement

Die im ersten Teil der Arbeit angesprochenen Entwicklungen, sowie die Organisationsweise und weitere Aspekte der Diskurse um Lachyoga weisen eindeutig darauf hin, das Lachyoga soziologisch als Selbstmanagement im Sinne Sighard Neckels betrachtet werden kann. Jedoch möchte ich auf Grund der maximal indirekten Modellierung von *Emotionen* (auf die ich im nächsten Kapitel nochmal zurück komme), in diesem Fall eher von einem *affektiven* und nicht von einem emotionalen Selbstmanagement sprechen. Und durch dieses affektive Selbstmanagement zeigen sich gänzlich andere Auswirkungen, als die von Neckel angegebenen. Die Teilnehmer\_innen des Lachyogas sprechen einerseits von einer zunehmenden Gelassenheit, andererseits aber *auch* von einer größeren Varianz in ihrem Gefühlsleben. Dies steht im direkten Gegensatz zu den Prognosen Neckels, der von einer ‚affektiven Neutralität‘ durch das Selbstmanagement spricht. Sind emotionales und affektives Selbstmanagement demnach als etwas grundlegend Unterschiedliches zu betrachten?

Ich denke nicht, dass man den bezeichneten Gegenstand voneinander trennen kann, also dass – wie gesagt – Lachyoga eher als Paradebeispiel dafür geltend gemacht werden kann, was Neckel unter emotionalem Selbstmanagement versteht. Diese Studie zeigt jedoch, dass sowohl die Angebote, als auch die Praxis, die diese Art Selbstmanagement bedienen, vielfältiger sind als von Neckel beschrieben, und dass gezielter darauf geachtet werden muss, was der eigentliche Gegenstand der Modulation durch das Selbstmanagement ist und nicht pauschal von *emotionalen* Veränderungen gesprochen werden kann, die letztlich zum ‚Zusammenbruch des Selbst‘ führen. Konzepte wie etwa der Emotionalen Intelligenz, die den Menschen ganz unverblümt nahelegen, ihr Gefühlsleben (und das Anderer) zu steuern, mögen eine pseudowissenschaftliche Begründung für die Programme bieten und eine kognitions-lastige Auffassung von

Emotionen vertreten – so auch im Lachyoga - aber dies scheint letztlich wenig entscheidend für den ‚Erfolg‘, oder ‚Misserfolg‘, im Sinne einer geringeren/höheren affektiven Belastung für ein Individuum. Es stellt sich eher die Frage, wie diese Programme *umgesetzt* werden. Durch regelmäßige Ausübung, können durch Lachyoga Veränderungen erreicht werden, die eine Person affektiv *entlasten* und ihr dabei helfen ‚die Dinge in einem anderen Licht zu sehen‘, d.h. auch Haltungen so zu beeinflussen, dass es den eigenen ‚authentischen‘ Affekten entspricht und nicht als fehlgeschlagener Kontrollversuch, die Person letztlich noch mehr *belasten*.

#### 4.2. Die Modellierung existenzieller Gefühle

Im Vordergrund des Lachyogas stehen das Lachen und seine Auswirkungen auf Körper und Geist, denen wiederum eine Bedeutung als Weg, oder als Methode zukommt. Das Lachen wird weniger als *Ausdruck* von etwas bereits Existierendem aufgefasst, sondern vielmehr als Startpunkt zur Etablierung von entsprechenden ‚Eigenschaften‘ des Lachens. Es ist gleichgültig in welcher Ausgangssituation man sich befindet, über das spielen mit Lachsilben und –Lauten gelangt man zu einem ‚herzlichen‘, ‚wahren‘ Lachen, welches einen zu dem Gewinn, so genannten ‚benefits‘, des Lachyogas führt: Zu Gesundheit, mehr Kreativität und Erfolg im Alltag wie auch im Beruf. Aber auch zur Freude? In Repräsentationen wie offiziellen Werbe- und Kontaktangeboten sind Freude, Lebensfreude, Glück, ‚happiness‘ immer auch im Wortlaut mit enthalten. Tiefere Gespräche mit Teilnehmer\_innen, sowie auch eine genauere Auseinandersetzung mit der Praxis machen jedoch darauf aufmerksam, dass etwa Freude zu viel erwartet wäre, genauso wie Trauer, oder Wut nicht direkt ‚bekämpft‘ wird. Die Zuschreibungen fungieren jedoch als Eingangstür, für komplexere affektive Dynamiken, die während und über die Lachyoga-Stunden hinaus wirken.

Die Ergebnisse verweisen hinsichtlich des Verhältnisses von Emotionen und Lachen darauf, dass Lachen weder mit der Emotion Freude gleichzusetzen ist, noch direkt zu deren Empfinden beiträgt. Vielmehr zeigen sie, dass es in dieser Form Affekte auf einer grundlegenden Ebene berührt und modelliert. Trauer kann nicht ausgeradiert und substanzielle Freude nicht hervorgerufen werden, jedoch ermöglicht Lachyoga eine Veränderung des Nähe-Distanz Verhältnisses zu sich selbst, wie auch zu anderen

Personen und das besonders durch leibliche Aktivität<sup>16</sup>. Man lässt sich von positiven, wie negativen Ereignissen weniger schnell ‚ergreifen‘, fühlt sich gelassener, Affekte ‚kommen‘ in ihrer zunehmenden Erregung frühzeitiger zu Bewusstsein, wodurch auch schon schwache affektive Regungen viszerale Antworten (vgl. Clough 2007:35) liefern und einen veränderten Umgang ermöglichen (zum Beispiel Themen ansprechen, sich aus Situationen zurückziehen, oder gar nicht erst darauf einlassen etc.). Gleichzeitig erscheint der Andere – ganz generell - latent vertraut, wer er oder sie auch immer sein mag. Des Weiteren fällt es den Teilnehmer\_innen leichter festgefahrene Perspektiven aufzulockern, andere Möglichkeiten in Situationen zu sehen. Es ist als ob eine ‚Umverteilung affektiver Arbeit‘ stattfindet, die eine Person ‚erleichtert‘ fühlen lässt.

Nun ist es schwierig an Hand der Daten genau zu bestimmen, welche ‚Gefühlsebenen‘ durch den Lachyoga angesprochen werden. Jedoch bieten die eingangs vorgestellten Konzepte der existenziellen Gefühle, wie auch des Lachens als Mechanismus leiblicher Regression/Emanzipation Ansätze, um sich dieser Frage zu nähern.

Der veränderte Gesamtbezug zu Umwelt und Mitmenschen weist m.E. darauf hin, dass wir es beim Lachyoga weniger mit dem Ausagieren von Emotionen zu tun haben, sondern eher mit der Modellierung einer hintergründigeren affektiven Arbeit, die durch das Ansprechen der Leiblichkeit eines Jeden geleistet wird<sup>17</sup>. Man sieht sich zunehmend durch andere ‚Dinge‘ angesprochen, die einem in Situationen begegnen, sieht andere Möglichkeiten mit Menschen in Verbindung zu treten, dadurch, dass man sich ihnen verbunden *fühlt*.

Unterstützt wird diese Auffassung durch die theoretischen Ausführungen zum Lachen von Lenz Prütting. Selbstredend gehört zum Lachyoga mehr als nur das Lachen, dennoch ist es dessen Hauptbestandteil. Die von ihm herausgearbeitete Leiblichkeit des Lachens, welches beirrt, betroffen macht, *anspricht*, also kein bedeutungsloser Reflex ist - im Gegenteil, besonders in einem bedeutungsvollen leiblichen Geflecht seine Wirkung entfaltet - macht die Auffassung einer Umdeutung eines existenziellen Weltbezugs durch das Lachen plausibel. Prütting beachtet nicht explizit die Auswirkungen des Lachens auf Wahrnehmung, Gedanken und ein verändertes Verhältnis zur Umwelt. Die Auffälligkeit der Veränderung existenzieller Gefühle ist in Alltagszusammenhängen jedoch auch

---

<sup>16</sup> Der die Körperlichkeit mit einbezieht. Zum Begriff des Leibes s. Schmitz z.B. 1992,2009

<sup>17</sup> Die Abgrenzung des Konzeptes der bodily feelings zu dem des Leibes, kann in dieser Arbeit nicht geleistet werden. Ich gehe davon aus, dass zwischen den Konzepten eine große Ähnlichkeit besteht, vor allem da sich beide auf ein gefühltes ‚angesprochen werden‘ beziehen.

kaum bemerkbar, wahrscheinlich da selten so lange, so intensiv gelacht wird<sup>18</sup> und somit das veränderte Erleben einem Zugang zu phänomenologischen Analysen auch weitestgehend versperrt bleibt.

Wie dem auch sei, damit ist jedoch noch nicht geklärt, wie das gleichzeitige Erleben einer Gelassenheit und Distanz ins Bild passt. Ratcliffe verweist im Zusammenhang mit seiner Analyse der Erfahrungen schizophrener Patienten darauf, dass der Veränderung existenzieller Gefühle eine Reihe veränderter Gefühlszustände, Wahrnehmungen und Gedanken folgen, die ein Individuum seine Welt konsistenter, oder fragmentierter, zerrissener wahrnehmen lassen. Die natürliche Erfahrung stellt einen unreflektierten Zusammenhang dar, in dem keine mechanische Trennlinie zwischen einzelnen Phänomenen gezogen werden kann (vgl. Ratcliffe 2008: 196ff). Dennoch gelingt es den Teilnehmer\_innen des Lachyoga konkrete Situationen zu nennen, aus denen sie sich einfacher herauswinden können. Im Gegensatz zu der latenten Vertrautheit sowie der generellen Selbstsicherheit, die allumfassender wirken. Dies deutet darauf hin, dass Abläufe auf einer weltbezogenen, wie auch weltkonstituierenden Ebene ablaufen (vgl. Ratcliffe 2008:53). Damit würde jedenfalls das hervortreten, was Ratcliffe als phänomenologische Unterscheidung zwischen existenziellen Gefühlen und Stimmungen, oder Emotionen benennt. Er schreibt in Abgrenzung zum heidegger'schen Stimmungsbegriff:

“[...] the term ‘mood’ is used quite loosely and can also refer to experiences that have specific objects. One can be in a bad or grumpy mood *with* somebody or *about* something in particular. Such moods do not seem to be all-encompassing existential orientations. They are states that one experiences [...] when one is already *in* a world.” (Ratcliffe 2008: 57)

Von leibesphänomenologischer Seite betrachtet, ergibt sich aus dem Zugang Prüttings ein ebenso plausibler Ansatzpunkt zu der Distanzerfahrung. Prütting macht darauf aufmerksam, dass das Lachen durch die regressiven Einbrüche eine Stabilisierung von Persönlichkeit hervorbringt. Gleichzeitig wird ‚der Leib‘ ja nicht als eine zum Körper, wie auch zur ‚Außenwelt‘ hin abgegrenzte Entität aufgefasst, sondern als etwas, dass in Enge- und Weite-Empfindungen eine Verbindung zwischen subjektivem Gefühl und objektivem Bezug darstellt. Ich denke es liegt nicht sonderlich fern in dieser Stärkung, oder Stabilisierung auch eine Fähigkeit zur besseren Abgrenzung zu ‚Bezugsobjekten‘ zu sehen. Eine Abgrenzung zu allem was in dem Medium des (weltbezogenen) Fühlens

---

<sup>18</sup> Zumindest als Erwachsener. Kinder lachen sehr viel mehr!

vermittelt wird und gegen das man nun leichter eine eigenbestimmte Haltung entwickelt bekommt.

### 4.3. Leibestechnik und affektive Kontrolle

Gerade die herausragende Rolle des Körpers, der Bewegungen, des Lachens und des Leibes macht Lachyoga in erster Linie zu einer *Leibestechnik*, in Anlehnung an den Begriff der Körpertechniken von Marcel Mauss, der bereits vor 80 Jahren darauf aufmerksam machte, dass der Körper Gegenstand einer kulturspezifischen Erziehung ist, die sich in unterschiedlichen Fähigkeiten und „dressierten“ Abläufen manifestiert. Darunter fallen für Mauss nicht lediglich (vergleichsweise) komplexe Abläufe, wie Tauchen, einen Spaten zu bedienen usw., sondern auch Schlafen, oder Gehen. Interessanterweise berichtet er auch kurz über Yoga:

„Ich habe genug Sanskrittexte über Joga studiert, um zu wissen, dass man in Indien auf die gleichen Tatsachen trifft. Ich glaube, dass es bestimmt und sogar als Grundlage all unserer mystischen Zustände Techniken des Körpers gibt, die noch nicht untersucht worden sind [...].“ (Mauss 1975 [1935]: 220)

Gefühle finden in Mauss' Theorie keinen Platz. Er macht etwa keinen Unterschied zwischen der Art und Weise wie Menschen einerseits ihren Körper trainieren: Sehnen sich verlängern, Muskeln vergrößern etc. und andererseits mit ihrem ‚Körpergefühl‘ arbeiten, was ihnen eine Geschicklichkeit im Umgang verleiht. Er wählt dafür den lateinischen Begriff ‚habilis‘<sup>19</sup>:

„ [...] [der] so viel besser geeignet ist, Menschen zu bezeichnen, die das Gespür für die Anpassung aller ihrer gut koordinierten Bewegungen an ihre Ziele haben, die Übung besitzen und ‚wissen, was zu tun ist.‘“ (Mauss 1975 [1935]: 208)

Neben dieser eher feinen Unterscheidung ist hier wichtiger, dass er seine Begriffsbestimmung gänzlich nicht auf die Erziehung eines Gefühls/erlebens/-ausdrucks richtet, was jedoch im Lachyoga unverkennbar im Fokus steht. Deshalb habe ich zur besseren Abgrenzung den Begriff des Leibes gewählt, diesen aber an den der

---

<sup>19</sup> Und bespricht ihn unter der Rubrik: „Klassifikation der Techniken des Körpers in Bezug auf ihre Leistung.“ (Mauss 1975 [1935]: 208)

Körpertechnik angelehnt, da die Nähe zum physischen Körper durch die Übungen besonders hervorsteht.

Eine Technik bezeichnet nach Mauss eine traditionelle, wirksame Handlung (vgl. Mauss 1975[1935]:205), die im Fall des Lachyogas nicht *in* der Gewohnheit ausgeführt wird, sondern gerade darin besteht, eine ständige ‚Unterbrechung‘ der bekannten Abläufe hervorzurufen, also (abgesehen eines konstitutiven Rahmens, der jedoch auch Gegenstand der Übungen werden kann) *gegen* die Gewohnheit, gegen habitualisierte Abläufe zu agieren. Sie bedient sich dabei ungewohnter Bewegungen und Imaginationen, die ihre Wirkung jedoch nicht verlieren, sondern ändern: Man lacht. Man bemächtigt sich eingeschliffenen Abläufen, die dann wiederum ad absurdum geführt werden. Diese Bemächtigung, führt letztlich auch zu der Frage der Kontrolle, die einen Umgang überhaupt ermöglicht.

Die Frage, wer oder was *erzieht* auf welche Weise leibliche Fähigkeiten, ist nicht so einfach auszumachen und führt letztlich zu den weitläufigen interdisziplinären Diskussionen um die Regulierbarkeit und Gestaltungsmechanismen von Affekten/Emotionen. Neuere Ansätze wie der von Sighard Neckel beobachten eine zunehmende und veränderte Form gesellschaftlicher Kontrolle in den westlichen Industriestaaten, die bis hin zum Selbstmanagement versucht, besonders in das affektive Erleben der Menschen einzugreifen. Die Soziologin Patricia Clough setzt innerhalb dessen ihre Analyse einer veränderten Form der Kontrolle (durch Märkte) gänzlich auf einer „präindividuellen“ Ebene an. Sie schreibt:

“Control is an extension of what Foucault referred to as biopolitics. [...] Control is a biopolitics that works at the molecular level of bodies, at the informational substrate of matter. [...] The target of control is not the production of subjects whose behaviors express internalized social norms; rather, control aims at a never-ending modulation of moods, capacities, affects and potentialities, assembled in genetic codes, identification numbers [...] in bodies of data and information.” (Clough 2007: 27f)

Diese affektive Perspektive, hebt die Trennung von Flexibilität und Wandelbarkeit einerseits und Kontrolle andererseits auf und verdeutlicht deren Verlagerung in die gleiche Entwicklung, die Märkte, Technologien und Körper auf veränderte Weise einschließt. Dies löst letztlich das von Neckel angesprochene Paradox von Kontrolle und Freiheit ebenso auf, setzt aber zukunftsweisend keinen emotionalen Zusammenbruch

von zunehmend mehr Menschen, sondern eine Theorie einer umfangreich veränderten Gesellschaftsentwicklung, einer ‚affective economy‘.

Lachyoga also als affektives Selbstmanagement, das als Leibestechnik in besonderem Maße dafür geeignet ist, Menschen wieder für die ökonomische Zwangsmühle bereit zu stellen, als Teil der Gewinnung von Produktivität in einer ‚affective economy‘?

#### 4.4. Freiheit, Gefühle und Freiheitsgefühle

Besonders die bereits erwähnte Möglichkeit einer positiv gewerteten, wohltuenden, affektiven Distanzierung des ‚näher bei sich seins‘ durch Lachyoga, bietet einen interessanten Einstieg in ein paar abschließende Gedankengänge, um die Möglichkeit einer „never-ending modulation“ (s.o. ebd.). Wie bereits in den Kapiteln 3.3.6. und 3.3.9. erwähnt, führt das Empfinden einer leiblichen Weite und der Leichtigkeit bei den Teilnehmer\_innen zu einem Gefühl von Kontrolliertheit, sowie auch des ‚frei-seins‘. Man gewinnt die Fähigkeit (zurück) sich gegenüber Stimmungen, Erwartungshaltungen zu distanzieren, die an einen herangetragen werden und bekommt die eigenen Bedürfnisse ‚klarer vor Augen‘, was einen sicher(er) und entfernter auch kontrolliert(er) fühlen lässt. Es kommt zu Änderungen der Intensität von Erregungen, wobei jedoch nochmal zu betonen ist, dass mit der verringerten Erregung nicht zwangsläufig eine geringere Wertschätzung verbunden ist. Sie findet lediglich objektiverter statt. Und genau diese Möglichkeit einer affektiven Distanzierungsbewegung stellt meiner Ansicht nach einen blinden Fleck, in den Theorien um emotionales Selbstmanagement, sowie auch um weitere gesellschaftliche Veränderungen, einschließlich deren Verständnis von Kontrolle und Freiheit, dar. Die einfache Feststellung, dass man von einer gut inszenierten Werbung, mit vitalen Bildern und ergreifenden Liedern, oder einem ‚like‘ des eigenen Eintrags auf Facebook, betroffen-gemacht-werden-kann, und damit der Wille dahingehend gelenkt-werden-kann ein Produkt zu kaufen, oder mich aktiver auf Facebook zu veräußern, bedeutet nicht notwendigerweise, dass mich dies letztlich frei fühlen lässt (auch wenn ich die Wahl hatte es nicht zu tun). Weiterhin besagt dies nicht, dass ich mich diesen Einflüssen nicht entziehen kann, auch wenn die ‚Kommunikation‘ mich letztlich auf einer präindividuellen, teils unbewussten Ebene trifft. Es muss offensichtlich unterschieden werden, zwischen Affekten, die ein Individuum eher der



*eigenen* Urheberschaft zuordnet („ich bin mehr bei mir“) und deren Handlungsimpulse einen mit der Täterschaft ‚identifizieren‘ und weiterhin Affekte und Emotionen, deren Ursprung ganz klar, außerhalb des Selbst verortet werden („bei den Anderen sein“). Letztlich empfindet man jedoch beides, was eine klare Trennung wahrscheinlich in vielen Situationen schwierig macht. Es stellt einen vielleicht eher vor die Frage: Will ich das eigentlich *wirklich*? Diese Unterscheidung erinnert an den Begriff der *Gesinnung*, eines kraft-verleihenden, *wirklichen* Willens bei Hermann Schmitz (vgl. Schmitz 2007), der an diesen Begriff auch die Frage nach Freiheit anschließt. Er definiert Freiheit als Gesinnungsfreiheit, deren wichtigstes Merkmal die *unabhängige Initiative* darstellt, die sich wiederum aus einer intimen Beschaffenheit zum Täter hervorhebt und damit auch *im Unterschied zu einem Willen* steht:

„In der Tat gibt es sittliche Verantwortung z.B. für genüssliche Schadenfreude, neidische Herabsetzung, Spaß, der mit fremdem Elend betrieben wird, die sittlichen Tadel für üble Gesinnung verdienen, während man sich schon sehr verrenken muss, um sie als Akte, oder Einstellungen des Willens zurück zu führen.“ (Schmitz 2007: 72f.)

Sittliche Verantwortung sieht Schmitz bereits als Bedingung für Freiheit, die sich allein daran misst, ob man für eine Tatsache (im Verhältnis zur sittlichen Norm) getadelt, oder gelobt wird. Letzteres ist wiederum spannend, weil es somit neophänomenologisch-theoretisch die Gesinnung mit dem Freiheitsbegriff und diesen wiederum mit lobendem und tadelndem Verhalten der Gruppe verbindet. Vielleicht ist es weniger eine präindividuelle, wie eine ‚co-individuierende‘<sup>20</sup> Verbindung, die durch den Lachyoga angesprochen wird und die einen zunehmend eine affektive Distanz zu dem Anderen (und damit auch ‚das Eigene‘, die Gesinnung) deutlicher hervortreten lässt.

Kein unmittelbarer Wille, weder der eigene, noch der anderer Menschen, keine Orientierung an Regelungen, oder Darstellungen kann dazu führen, einem das Gefühl zu geben, sich selbst vertraut zu sein und sich zu vertrauen, seinen eigenen Standpunkt zu kennen und zu vertreten. Diese ‚eigene Stimme‘ kann jedoch übertönt werden. Diese Stimme, Gesinnung – wie man es auch nennen möchte – würde ich nun nicht als etwas Natürliches, oder Vor-kulturelles, der Punkt ist jedoch, dass sie einer „never-ending modulation“ ‚von außen‘ einhalt bietet und einen Schlusspunkt darstellt, der willkürliche affektive Zugriffe erschwert. Auch wenn Lachyoga selbst als affektives Selbstmanagement einen Eingriff in die eigene Befindlichkeit darstellt, führt es

---

<sup>20</sup> Zum Begriff der Individuation z.B. Rappe (2012).

gleichzeitig dazu, sich zukünftig einer Einmischung ins Gefühlsleben besser entziehen zu können.

Bleibt zuletzt die Frage nach weiterführenden Impulsen aus den Forschungsergebnissen. Angesichts der Konstatierung affektiver, sowie emotionaler gesellschaftlicher Vereinnahmung (auf vielfältige Weise ‚gelungen‘, oder gesundheitsschädigend) wäre es interessant auch Phänomenen der Abgrenzung, die eine affektive ‚Emanzipationsbewegung‘ vollziehen, Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Orte an denen durch Rückbesinnung auf die Leiblichkeit des (Zusammen)Seins, vielleicht auch kritisches Potential erwachsen kann. Dabei geht es mir weniger um etwa die Zurückweisung von Identitätsbildern oder die Erforschung kapitalismuskritischer Lebensentwürfe, sondern eher in Richtung einer ‚emotional agency‘, die darauf verweist, dass wir Gefühlen nicht nur passiv ausgesetzt sind, sondern auch eine aktive Rolle im Empfinden, wie auch im Ausagieren dieser spielen. Ich denke vielmehr an Praktiken zur Herausbildung ‚affektiver Integrität‘ und Souveränität. Weiterhin wären auch Forschungen zum Lachen in verschiedenen kulturellen Zusammenhängen interessant, um etwa dessen Abgrenzung zu emotionalen Zuständen besser fassen zu können.

Die letzten Worte sollen Lachyogi Stefan gehören, der den perfekten Abschlussatz für diese Diskussion formuliert:

„Es ist vielleicht absurd, es ist immer so, Lachyoga hat mit Politik nichts zu tun, wird immer gesagt, aber eigentlich findet da drinnen ein Stückchen was Politisches statt. So ein bisschen wie sich das Leben zurücknehmen zu wollen.“

## V. LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

Breidenstein, G.; Hirschauer, S.; Kalthoff, H.; Nieswand, B. (2013): Ethnografie: Die Praxis der Feldforschung. UVK Verlagsgesellschaft. Konstanz und München.

Böhm, Andreas (2012): Theoretisches Codieren: Textanalyse in der Grounded Theory. In: Flick, Uwe; Kardorff, Ernst von; Steinke, Ines (Hg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. S. 475-485

Coffey, Amanda (1999): The Ethnographic Self. Fieldwork and the Representation of Identity. Sage Publications. London.

Clough, Patricia Ticineto (2007): An Introduction. In: Clough, Patricia Ticineto (Hg.): The Affective Turn: Theorizing the Social. S. 1-50.

Dogloff-Kaspar, R. et al. (2012): Effect of Laughter Yoga on Mood and Heart Rate Variability in Patients Awaiting Organ Transplantation. A Pilot Study. Alternative Therapies in Health and Medicine. 18 (5), S. 61-66.

Eberlein, Undine (2011): Leibliche Resonanz. Phänomenologische und andere Annäherungen. In: Andermann, K. und Eberlein, U. (Hg.) (2011): Gefühle als Atmosphären. Neue Phänomenologie und philosophische Emotionstheorie. Akademie Verlag. Berlin. S. 141-152.

Ellis, C.; Adams, Tony E.; Bochner, Arthur P. (2011): Autoethnography: An Overview. Forum Qualitative Sozialforschung, 12 (1), Art. 10, <<http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs1101108>>.

Farifthe, S. et al. (2014) The Impact of Laughter Yoga on the Stress of Cancer Patients before Chemotherapy. Iranian Journal of Cancer Prevention. 7(4), 179–183. Link: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4307100/> 26.9.15, 15:51 Uhr

Flick, Uwe (2014): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. Rowohlt Enzyklopädie.

Frauwallner, Erich 2003: Geschichte der indischen Philosophie. Band I. Die Philosophie des Veda und des Epos. Der Buddha und der Jina. Das Samkhya und das klassische Yoga-System. Herausgegeben von Pohlus, Andreas. Aus: Slaje, Walter/ Hanneder, Jürgen/ Pohlus, Andreas (Hg.): Geisteskultur Indiens. Klassiker der Indologie. Band 4.1. Shaker Verlag. Aachen.

Gross, James J. (1998): The Emerging Field of Emotion Regulation. An Integrative View. Review of General Psychology. Vol. 2(3). Pp. 271-299.

Halbmayer, Ernst/ Salat, Jana (2011): Qualitative Forschungsmethoden der Kultur- und Sozialanthropologie. Institut für Kultur- und Sozialanthropologie, Universität Wien. <http://www.univie.ac.at/ksa/elearning/cp/qualitative/qualitative-titel.html>

Hildenbrand, Bruno (2012): Anselm Strauß. In: Flick, Uwe; Kardorff, Ernst von; Steinke, Ines (Hg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Rowohlts Enzyklopädie. S. 32 – 42.

Kataria, Madan School of Laughter Yoga (2013): Handbuch für die Ausbildung zur zertifizierten Lachyoga- Leiterin/ zum zertifizierten Lachyoga-Leiter CLYL. Bangalore, Indien.

Kataria, Madan (2012) [1999]: Lachen ohne Grund. Verlag Via Nova. Petersburg.

Landmann, Bendix (2014): *Effektivitätsnachweis von Lach-Yoga als Gruppentherapie in der Akut-Psychiatrie*. Link: <http://www.skills-for-life.de/trainer/dipl-soz-paedbendix-landmann/lachyoga-publikations/>, 28.7.15, 21:01 Uhr

Lüders, C. (2001): Teilnehmende Beobachtung. In: Bohnsack, R.; Marotzki, W.; Meuser, M. (Hrsg.) (2001): Hauptbegriffe Qualitativer Sozialforschung. Opladen. S.151-153.

Malinowski, Bronislaw (2001) [1922]: Argonauten des westlichen Pazifik. Ein Bericht über die Unternehmungen und Abenteuer der Eingeborenen in den Inselwelten von Malinesisch-Neuguinea. Mit einem Vorwort von James G. Frazer. Klotz Verlag. Eschborn bei Frankfurt am Main.

Mason, Jennifer (2002): Observing and Participating. In Mason, Jennifer: Qualitative Researching. Sage Publication, pp. 84-102.

Musharbash, Yasmine (2008): Perilous Laughter: Examples from Yuendumu, Central Australia, Anthropological Forum: A Journal of Social Anthropology and Comparative Sociology. Vol: 18:3. pp. 271-277. Link: <http://dx.doi.org/10.1080/00664670802429388>

Neckel, Sighard (2005): Emotion by design. Das Selbstmanagement der Gefühle als kulturelles Programm. Berliner Journal für Soziologie 15/ 3. S. 419-430.

Neckel Sighard (2014): Emotionale Reflexivität. Paradoxien der Emotionalisierung. In: Fehmel, Thilo; Lessenich, Stephan; Preunkert, Jenny (Hg.) (2014): Systemzwang und Akteurswissen. Theorie und Empirie von Autonomiegewinnen. Campus Verlag. Frankfurt a. M..

Omar, U. (2009) *Laughter Yoga for Schizophrenia and Bipolar Depression*. Report link: [http://www.hohohahaha.com/Laughter Yoga for Schizophrenia & Bipolar Depression.pdf](http://www.hohohahaha.com/Laughter%20Yoga%20for%20Schizophrenia%20&%20Bipolar%20Depression.pdf), 26.9.15, 15:55

Pink, Sarah (2009): Doing Sensory Ethnography. Sage Publication.

Pink, Sarah (2010): Presentation on 4th ESRC Research Methods Festival, 5-8 July 2010, Oxford. <<http://www.methodspace.com/video/what-is-sensory-ethnography-by>>

Plessner, Helmut (1950) [1941]: Lachen und Weinen. Eine Untersuchung nach den Grenzen menschlichen Verhaltens. Leo Lehnen Verlag. München.

Prütting, Lenz (2013): Homo ridens. Eine phänomenologische Studie über Wesen, Formen und Funktionen des Lachens. Band III. Verlag Karl Alber. München.

Qvarnstrom, Olle (2003): Losing one's mind and becoming enlightened: some remarks on the concept of yoga in Svetambara Jainism and its relation to the Nath Siddha tradition. In: Whicher, Ian/ Carpenter, David (2003): Yoga. The Indian Tradition. Routledge Curzon. GB.

Rappe, Guido (2012): Leib und Subjekt. Phänomenologische Beiträge zu einem erweiterten Menschenbild. Bochum/Freiburg. Projekt Verlag.

Ratcliffe, Matthew (2008): Feelings of Being: Phenomenology, Psychiatry and the Sense of Reality (International Perspectives in Philosophy and Psychiatry). Oxford University Press.

Ratcliffe, Matthew (2015): The Phenomenology of Existential Feeling. Link: [http://www.academia.edu/570414/The Phenomenology of Existential Feeling](http://www.academia.edu/570414/The_Phenomenology_of_Existential_Feeling), 21.08.2016, 22:34 Uhr.

Ruch, Willibald; Ekman, Paul (2001): The Expressive Pattern of Laughter. In Kaszniak, A. W. (Ed.) Emotion, qualia, and consciousness. pp. 426-433. World Scientific Publisher. Tokyo.

Ruch, Willibald (Hg.) (2007): The sense of humor. Explorations of a Personality Characteristic. De Gruyter. Berlin.

Ruch, Willibald; Zweyer, K (2001): Heiterkeit und Humor. Ergebnisse der Forschung. In: Hirsch, R D; Bruder, Jennifer; Radebold, H.: Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie. Band 2. Heiterkeit und Humor im Alter. S. 9-43. Bornheim-Sechtem.

Ruch, Willibald; Heintz, Sonja (2013): Humor styles, personality and psychological well-being. What's humour got to do with it? In: European Journal of Humour Research. Vol 1(4). S. 1-24. Open-access, academic *journal* by The International Society for *Humor Studies* (ISHS).

Ruch, Willibald (2009): Fearing humor? Gelotophobia: The fear of being laughed at. Introduction and overview. In: Humor: International Journal of Humor Research, Vol. 22. S. 1-26.

Scheve, Christian von (2012): Emotion regulation and emotion work: two sides of the same coin? In: Frontiers in Psychology. Vol. 3. Pp. 1-10.

Schmitz, Hermann (1992): Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen Therapeutik. Paderborn. Junfermann Verlag

Schmitz, Hermann (2007): Freiheit. Alber Verlag. München.

Schmitz, Hermann (2009): Der Leib, der Raum und die Gefühle. Sirius Verlag. Bielefeld/Basel.

Smith, Miora (2008): Laughter: Nature or Culture? Paper delivered at the 2008 meeting of the International Society for Humor Research, Alcalá de Henares, Spain. Link: <https://scholarworks.iu.edu/dspace/bitstream/handle/2022/3162/Laughter%20nature%20culture1.pdf>. 30.5.15; 17:35 Uhr

Steiner-Junker, Gudula (2013a): Vom „Nichts“ ... zum Lachen. Von den Anfängen der Lachyogabewegung in Deutschland. In: Titze, Michael (Hg.) (2013): Kleinbasel und der „Humor in der Therapie“ . Hommage an René Schweizer. S. 333 – 336. HCD-Verlag. Tuttingen.

Steiner-Junker, Gudula (2013b): Nice to need you! Yoga- Lachen und seine Geschichte in Deutschland von den Anfängen 1998 bis heute. In: Titze, Michael (Hg.) (2013): Kleinbasel und der „Humor in der Therapie“ . Hommage an René Schweizer. S. 336 – 349. HCD-Verlag. Tuttingen.

Titze, Michael (1995): Die heilende Kraft des Lachens. Frühe Beschämungen mit Therapeutischem Humor heilen. Kösel Verlag. München.

Tobler, Heinz (2013): Wie es 1998 mit dem Lach-Yoga in Europa anfang. In: Titze, Michael (Hg.) (2013): Kleinbasel und der „Humor in der Therapie“ . Hommage an René Schweizer. S. 313 – 323. HCD-Verlag. Tuttingen.

Über, Heiner/Steiner, André (2006): Lach dich locker. So lachen sie sich erfolgreich, glücklich und gesund. Verlag Mosaik bei Goldmann. München.

URL 1, Wörterbuch des gesprochenen Sanskrits: <http://spokensanskrit.de/index.php?tinput=hAsya&script=&direction=SE&link=yes>, 21.7.15, 14:03 Uhr

URL 2, Lachyoga Institut Hamburg: <http://www.lachyoga-institut.com/historie.html>, 21.7.15, 14:57 Uhr

URL 3, Europäischer Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.: <http://www.lachverband.org/Entstehung.53761.html>, 21.7.15, 17:00 Uhr

URL 4, Laughter Yoga Information Booklet: <http://www.laughteryoga.org/english>, 21.7.15, 17:10 Uhr

URL 5, Wikipedia des Yoga Vidya e.V.: <http://wiki.yoga-vidya.de/Lachyoga>, 21.7.15, 17:26 Uhr

URL 6, Offizielle Internetseite von Madan Kataria: <http://laughteryoga.org/deutsch/laughteryoga/about> 28.7.2015, 20:30 Uhr

Vandekerckhove, Marie (et al) (2008): Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance. In: Vandekerckhove, M. et al (2008): Regulating Emotions. Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance. Blackwell Publishing.

Weinberg, Melissa; Neal, Merv (2012): The psychological impact of Laughter Yoga: Findings from a one-month Laughter Yoga program with a Melbourne Business. Research paper link: [http://www.thegiggles.co.nz/uploads/3/7/0/6/3706838/laughter\\_yoga\\_report-pr\\_business\\_pdf.pdf](http://www.thegiggles.co.nz/uploads/3/7/0/6/3706838/laughter_yoga_report-pr_business_pdf.pdf), 26.9.15, 15:37 Uhr

Whicher, Ian/ Carpenter, David (2003): Yoga. The Indian Tradition. Routledge Curzon. GB.

Wimmer, Manfred (2011): Stimmungen im Spannungsfeld zwischen Phänomenologie, Ontologie und naturwissenschaftlicher Emotionsforschung. In: : Andermann, K. und Eberlein, U. (Hg.) (2011): Gefühle als Atmosphären. Neue Phänomenologie und philosophische Emotionstheorie. Akademie Verlag. Berlin. S. 97 – 123.