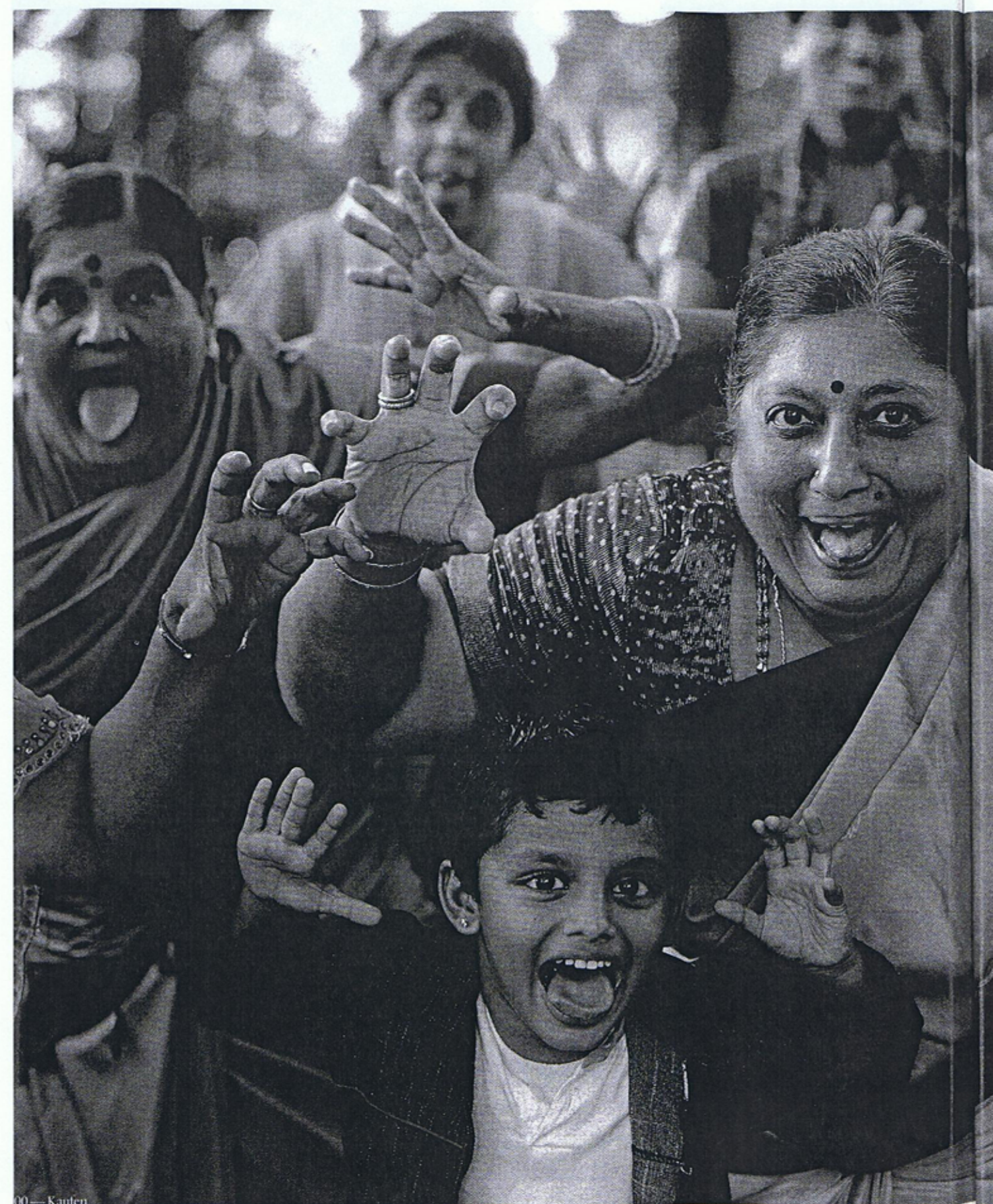


/ ... aus der Zeitschrift „NEON“, Febr. 2011

Bewusstseinsweiterung



Für Depressionen, Armut und Krieg gibt es jetzt eine Lösung: Lachen!
Behauptet zumindest der *Kicherguru*.

Text JAKOB SCHRENK, Fotos SIMON KOY



Keine Angst: Diese Bürger der Stadt Bangalore
versuchen nur, sich zu entspannen.



Mehr als 300 verschiedene Lachyogaposen gibt es, viele haben nichts mit dem traditionellen Yoga zu tun. Hier das »Schimpffachen«.



Dass sich indische Frauen so extrovertiert in der Öffentlichkeit verhalten, hält Lachyogagründer Madan Kataria für eine »Revolution«.

Der Guru darf sich jetzt nicht aufregen, er muss ruhig bleiben und gelassen, aber das ist keine leichte Aufgabe. Es ist sechs Uhr morgens in Bangalore, und der Verkehr ist so dicht, dass sogar ein Krankenwagen mit Mutter Teresa und Mahatma Gandhi an Bord eine halbe Stunde pro Häuserblock bräuchte. Der Guru, er heißt mit vollem Namen Madan Kataria, hat noch nicht ganz die Prominenz dieser nationalen Ikonen erreicht. Leider hat sich sein Chauffeur nach hektischem Fahrbahnwechsel auch noch direkt hinter einer störrischen Size-zero-Kuh eingeordnet. Ein Bettler klopft mit seinem Armstummel gegen die Scheibe, genau an die Stelle, an die wenige Minuten zuvor ein Rikschafahrer braune Spucke gerotzt hat. Hundert Autofahrer hämmern auf ihre Hupen. »Indien ist ein Land voller frei flottierender Feindseligkeiten«, sagt Kataria leise und schließt die Augen.

Beim Versuch, das magere Rind zu überholen, landet der Fahrer in einem Schlagloch. Sacht schlägt Katarias kahler Kopf gegen den Vordersitz. »Haha«, sagt er, als er zurückpendelt. Im Seitenspiegel sucht er den Blick seines Chauffeurs. Beide intonieren jetzt im Chor: »Hahahahaha, hoho, hahahaha.« Die synchronisierte Heiterkeitsperformance klingt nicht fröhlich, eher wütend und künstlich. Aber genau das ist der Witz:

Lachyoga ist ein Topseller der indischen Eso-Ökonomie

»In der modernen Welt gibt es nicht viele Gründe für Heiterkeit«, sagt Madan Kataria, dem der Ärger mit dem Verkehr zur Illustration seiner zentralen These ganz gelegen kommt. »Deswegen müssen wir ohne Grund lachen. So stehen wir über dem Alltagsärger, werden glücklicher und gesünder.«

Mit dieser Philosophie ist es Madan Kataria vor genau fünfzehn Jahren gelungen, der unendlichen Zahl von Yogaschulen (Jivamukti-Yoga mit Musik, Bikramyoga bei vierzig Grad Celsius) die bisher merkwürdigste Variante hinzuzufügen: Lachyoga. Mittlerweile gibt es allein in Bangalore mehr als 200 Kicherclubs, die Anhänger treffen sich in öffentlichen Parks, dehnen Schultern und Arme, machen Atemübungen, nehmen vom traditionellen Yoga inspirierte sowie von Kataria erfundene Körperhaltungen ein und lachen zwanzig Minuten am Stück. 6000 Lachvereine existieren in Indien. Hunderttausende Menschen in mehr als sechzig Ländern praktizieren die Humorgymnastik. Für die USA besitzt Kataria ein »Genius Visa«, in den Lachyogaclubs des Stadtrats von Teheran meldeten sich bisher 20 000 Bürger an.

In Zeiten internationaler Arbeitsteilung haben sich in Indien nicht nur Callcenter und Softwarefirmen angesiedelt, das Land ist auch Weltmarktführer der Sinnproduktion. Seit in den Siebzigerjahren langhaarige



Bangalore ist die modernste Stadt Indiens. Kühe sieht man trotzdem überall.



Seit Madan Kataria vor fünfzehn Jahren Lachyoga erfunden hat, kriegt er sich nicht mehr ein.



Fliegender Blumenverkauf auf dem Markt in Bangalore.

Gestalten aus Europa und den USA in Goa strandeten, buchen Millionen Touristen Ashramaufenthalte und Meditationssessions, suchen neben billigem Lammcurry auch Spiritualität und vor allem sich selbst. Indien hat Hare-Krishna-Prediger, die Bhagwan-Bewegung und unzählige Yogalehrer in die Welt exportiert. In dieser Eso-Ökonomie ist Dr. K., wie ihn seine Anhänger nennen, der neueste Star, ein Global Player mit zweistelligen Wachstumsraten. Mit Glatze und Cordanzug sieht der 56-Jährige gleichzeitig wie ein Manager und wie ein Mönch aus, auf seinem runden Gesicht liegt ein Permagrinsen. Kataria sagt: »Mein Ziel ist der Weltfrieden.«

Als der Wagen des Kichergurus vor dem Kathriguppe-Park hält, geht gerade die Sonne auf. Ihre ersten, weichen Strahlen verpassen den Palmen einen rosa Schimmer, es ist ein Licht, das die Frühaufsteher im Stadtgarten ganz verrückt zu machen scheint. In hohem Tempo wagt eine Frauengruppe den Kiesweg entlang. Zwei Männer beugen sich rücklings über eine Parkbank und reiben sich die Wirbelsäule an der Lehne. Ein pickliger Jugendlicher vollführt eine Art Schatten-Bodybuilding, bei dem er ohne Gewichte die Ellbogen beugt und streckt. In diesem allgemeinen Wahnsinn fallen die zwanzig Frauen und Männern nicht weiter auf, die sich in einer Ecke des Parks ▶

› aufgestellt haben und »Hoho! Hahaha! Hoho! Hahaha!« brüllen.

Dr. K. tänzelt zu der Gruppe hin, so weich und geschmeidig, als verfüge sein Körper über eine höhere als die übliche Anzahl an Gelenken, und ruft mit dem harten Akzent der Inder: »Verry Gutt, Verry Gutt, Yeaah!« Kataria macht die Löwen-Übung vor: Er streckt die Zunge heraus, hebt die Hände drohend über den Kopf und röhrt los. Die Schüler imitieren ihn, kichern schüchtern, dann immer lauter. Kataria forciert das Tempo, er konzentriert sich auf einen alten Mann, dessen Nase so aussieht, als hätte er sie sich in einem Scherzartikelladen gekauft. Kataria klopf dem Senior auf die Schulter, plötzlich kippt das unsichere Gackern des Alten in wildes Giggeln. Zwei Frauen kreischen los. Gesichter entgleisen, Körper zucken. In Wellen erfasst der Lachkrampf die ganze Gruppe. Es wird laut im Park.

In Gesellschaft lachen wir dreißig mal häufiger als alleine

Am Ende des Trainings kommt eine Frau auf Kataria zu und überreicht ihm so feierlich, als bringe sie einem Gott ein Opfer dar, eine Plastiktüte mit sechs Bananen: »Sie haben das Lachen nicht erfunden, aber Sie haben das Lachen befreit«, sagt die Frau, sie sieht glücklich und erschöpft aus, wie eine siegreiche Marathonläuferin. »Ehe ich hierherkam, war ich müde und traurig. Jetzt sind die Sorgen weg.« Kataria nickt, er hat schon hunderttausend Mal erlebt, wie künstliches in echtes Kichern kippt, er kennt die Fakten, weiß, dass man in Gesellschaft dreißig Mal häufiger lacht als alleine. »Das Lachen ist eine starke Kraft«, meint er. »Es hat auch mich gerettet.«

Wenn Kataria von seinem Leben berichtet, reiht er nicht einfach Erlebnisse aneinander, er erzählt ein religiöses Gleichnis, in dem jeder Sieg und jede Niederlage nur ein Schritt ist auf dem Weg der Erleuchtung. Kataria wurde 1955 in Mohrewala, einem kleinen Dorf in Nordindien geboren, in dem es weder Strom noch Armbanduhren gab. Als Erster aus dem ganzen Ort durfte Kataria studieren, wurde Arzt und ging nach Mumbai. Aber seine Praxis lief schlecht. Er scheiterte beim Versuch, eine Kette von Privatkliniken aufzubauen. Die Haare fielen ihm aus. »Ich war unglücklich, weil ich es nicht schaffte, reich und berühmt zu werden.« Seine Frau hatte mehrere Fehlgeburten, bis heute hat Kataria keine Kinder. Die Momente, in denen er darüber spricht, sind die einzigen, in denen er nicht lächelt.

Im Frühjahr 1995 wollte Kataria einen populärwissenschaftlichen Artikel zum Thema »Laughter: the best medicine« schreiben. So heißt die von Kataria geliebte Witzrubrik in »Readers Digest«. Bei der Recherche stieß er auf ein Zitat des amerikanischen Motivations-



Tipps

HINKOMMEN Das moderne und vergleichsweise ruhige und aber geräumte Bangalore ist ein guter Einstieg für einen Südindienurlaub. Flüge kosten ab 450 Euro.

UNTERKOMMEN Die Hotelpreise sind relativ hoch (Mittelklasse ab 40 Euro). Am besten in der Brigade Road, der St. Marks Road und der Richmond Road (alle im Zentrum) umsehen.

RUMKOMMEN Die Küste zwischen dem überlaufenen Pilgerstädtchen Gokarna im Norden und Mangalore im Süden ist wunderschön, touristisch wenig erschlossen und von Bangalore leicht zu erreichen

AUSGEHEN Bestes Fischcurry gibt es in Koshy's Bar and Restaurant (39 St. Marks Road). Im nicht klimatisierten Bereich wird sehr gutes Bier serviert. Überhaupt ist Bangalore für indische Verhältnisse ein Ausgehparadies. Nach Mitternacht kann man allerdings trotzdem nur noch in Hotelbars trinken.

EINKAUFEN Shoppingmalls, Süßigkeitenläden, und diverse Seide-Folklore-Boutiquen gibt es in der Commercial Street und rund um die MG Road.

UNBEDINGT In dem wirklich schönen Lalbagh-Garten die Gartenzwerge anschauen. Überhaupt sind alle Parks in Bangalore empfehlenswert und werden entgegen möglichen Vorurteilen über indische Sauberkeitsvorstellungen offenbar täglich mit der Zahnbürste geputzt.

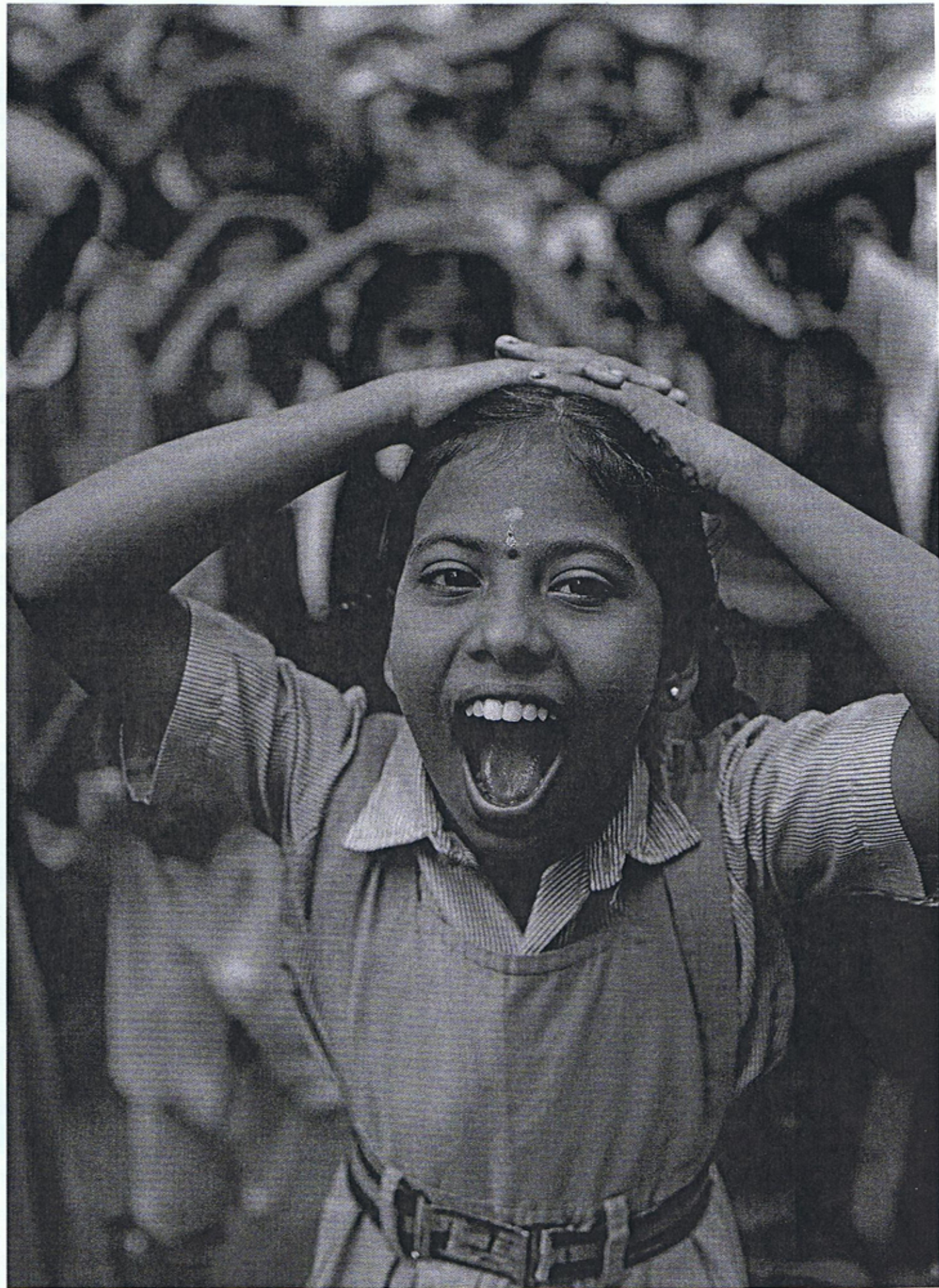
BLOSS NICHT Sich auf dem Markt einen roten Glückspunkt aufmalen lassen. Die Dinger gehen nicht mehr weg! Im Notfall hilft Zahnpasta.

psychologen Harry Olson: »Wenn man entscheidet, gesund, hoffnungsvoll und lebenslustig zu sein, wird man es auch.« Am 15. April wachte Kataria um vier Uhr nachts auf und dachte: »Wenn Lachen wirklich hilft, dann muss ich die Leute zum Lachen bringen.« Vor Aufregung konnte er nicht mehr einschlafen, um sieben Uhr ging er in den Lokhandwala-Park und sprach mehr als hundert Spaziergänger an. Vier machten mit und erzählten sich Witze. Nach einer Woche hatte die Gruppe fünfzig Teilnehmer und ein Problem: Weil die anständigen Witze ausgingen, wurde das Niveau immer vulgärer, zwei Frauen verließen unter Protest die Gruppe. Kataria entschied: »Dann lachen wir ohne Witze.«

Ob man nun künstlich oder aus vollem Herzen lache, sei egal, meint »Dr. K.«. Wichtig ist nur, dass man es jeden Tag mindestens zwanzig Minuten tut. Ein Erwachsener lache aber nur fünfzehn Mal am Tag und jeweils nur für wenige Sekunden. Kinder kämen auf 400 Lacher, aber auch hier sieht Kataria Verbesserungsbedarf. Um zehn Uhr marschieren hundert uniformierte Schüler vor Kataria auf, sie sind zwischen sechs und zehn Jahre alt und formieren sich in zwei gleich großen Quadraten. »Hoho! Hahaha! Verry Gutt, Verry Gutt, Yeaah!« Für Kataria ist das Lachen eine ernste Sache, der man sich mit genauso viel Sorgfalt widmen muss wie der Wirbelsäulengymnastik oder der Mathematik. Als die Schüler abrücken, rutscht ein Junge aus und kullert sechs Treppenstufen herunter. Der Kleine will losplärren, aber Kataria wischt ihm hektisch durchs Gesicht, als wäre er allergisch gegen Tränen, und ruft: »Hahaha.« Der Junge lächelt gequält. Kataria ruft: »Ich liebe Kinder, sie sind so flexibel.«

Heutzutage muss auch ein Guru wissenschaftliche Studien zitieren

Nicht einmal ein Guru kann sich heutzutage allein auf göttliche Eingebung um vier Uhr morgens berufen, deswegen zitiert Kataria den Psychologen William James, der 1884 behauptete, dass wir nicht weinen, weil wir traurig sind, sondern umgekehrt traurig sind, weil wir weinen. Falsch ist die These nicht: In einem Experiment musste eine Gruppe von Studenten einen Stift mit den Schneidezähnen festhalten, sodass die Mundwinkel nach oben zeigten; eine Vergleichsgruppe nahm den Stift zwischen die Lippen, wodurch sich die Mundwinkel nach unten bewegten. Beide Gruppen betrachteten daraufhin Cartoons. Viel besser als die »grimmigen« amüsierten sich die »lächelnden« Studenten. Der Psychologe Charles Schaefer hat gezeigt, dass es schon die Laune verbessert, wenn man eine Minute pro Tag künstlich kichert. Studien beweisen, dass Lachen die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt und die Produktion des



Lachmeister sind sich sicher: Man kann gar nicht früh genug mit dem Training beginnen.

› Erregerabwehrstoffes Immunglobulin-A ankurzelt. Kataria sagt: »Lachyoga macht nicht nur gesund, sondern auch wirtschaftlich erfolgreich.«

Am Nachmittag ist der Kicherguru beim Computerkonzern Dell zu Gast und beobachtet grinsend, wie die Softwareprogrammierer in den Raum stolpern, so steif und ungeschickt, als könnten sie nun, da sie sich von ihrem Personal Computer getrennt haben, weder kommunizieren noch überhaupt irgendeine zielgerichtete Bewegung vollführen. Zehn Minuten braucht Kataria, dann wälzen sich die Nerds auf dem Boden.

»Diese Menschen benutzen nur ihre linke Gehirnhälfte, es geht nur um Intellektualität, das geht auf Dauer nicht gut, sie brauchen Abwechslung«, erklärt Kataria einem Dell-Manager, der wie Kataria eine Uhr trägt, auf der »Time to Laugh« steht. »Lachyoga hat einen hohen Kosten-Nutzen-Effekt. Um durch Meditation zum persönlichen Glück zu kommen, braucht man Jahre. Bei Lachyoga hat man dasselbe in wenigen Minuten.«

Zwar erwähnt Kataria »eine höhere Macht, die durch mich spricht«, dennoch hat Lachyoga wenig zu tun mit den Fastenkuren, Meditationsübungen und der Karmakontoführung des Hinduismus. Kataria will nicht, dass seine Anhänger wahre Gefühle erkunden,



Perfekt – weibliche Dell-Angestellte beim »Handy-Lachen«.



Ausbaufähig – männliche Dell-Angestellte beim »Auto-Lachen«.

im Gegenteil, er propagiert emotionale Manipulation. Lachyoga ist ein Mash-up aus indischer Gymnastik und amerikanischem Positive Thinking, eignet sich für deutsche Mütter in der Midlifecrisis, indische Beamte und gestresste chinesische Manager. Alle haben das gleiche Problem: Wie schaffe ich es, glücklich zu werden, wenn nur ich selbst für meine Gefühle und mein Seelenheil verantwortlich bin? Als Antwort auf diese Frage hat Kataria ein Produkt designt, das so unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt wie Exotismus, Ego-Selbstermächtigung, Spiritualität und Instanterlösung.

In zehn Jahren soll es zehn Millionen Lachclubs geben

Es ist nicht erstaunlich, dass Kataria in Bangalore am meisten Erfolg hat, der modernsten Stadt Indiens. Natürlich gibt es auch hier noch die authentische Armut, die Lonely-Planet-Travellern so gut gefällt, die verschlammten Straßen und offenen Abwasserkanäle. Aber die Buchhandlungen haben zwei Drittel ihres Sortiments mit Titeln bestückt, in denen die Wörter Succes und Money vorkommen, auf Plakaten werden nicht Bollywoodproduktionen beworben, sondern »The Social Network«. Und im spiegelnden

Glas der Bürotürme überprüfen dynamische 20-Jährige den Sitz ihrer überbreiten Krawatten.

Auch Kataria ist ein hart arbeitender Mood-Manager, der zur Erschließung neuer Märkte und Zielgruppen um die ganze Welt fliegt, in diesem Jahr war er schon in den USA, auf den Philippinen, in Japan, der Schweiz und in Australien. Lachyoga hat ihn berühmt und wohlhabend gemacht. Zwar ist der Besuch eines Lachclubs gratis, aber Kataria verdient daran, wenn er Kichercoaches ausbildet oder in Firmen Motivationsseminare gibt. Jeden Morgen steht Kataria um vier Uhr auf und arbeitet vierzehn Stunden. Als er an diesem Abend endlich zu Hause ist, streichelt er seine depressive Schildkröte Hoho, dann wählt er sich in eine Lachyoga-Telefonkonferenz ein. Eine Frau ist in der Leitung, irgendwo in Kalifornien. Kataria treibt sie routiniert in Lachkrampf und Atemnot, irgendwann schreit die Frau: »It's you, Dr. Kataria, it's you?« Aus 14 000 Kilometern Entfernung hat sie die Lache des Gurus erkannt. Kataria ist nicht nur der Erfinder und Manager der Lachyogabewegung, sondern auch ihr Maskottchen. Und er hat noch viel vor.

Vor Bangalore lässt Kataria eine Universität bauen, in der Lachtrainer ausgebildet werden sollen. »Wir stehen vor dem Quantensprung«, sagt Kataria, »in zehn Jahren gibt es zehn Millionen Lachclubs auf der



Flötenverkäufer auf dem Markt von Bangalore.



Das Büro von Madan Kataria ist konsequent international ausgerichtet.

ganzen Welt.« Dann möchte er auch sein großes Ziel erreicht haben: Weltfrieden durch Lachen. »Der äußere Krieg ist nur eine Entsprechung des inneren Krieges«, meint Kataria. »Wenn wir durch Lachen unseren inneren Frieden finden, wird Frieden auf der ganzen Welt herrschen.«

Manchmal spricht Kataria davon, dass Indien nach Mutter Teresa bald einen zweiten Friedensnobelpreisträger haben könnte. Und es ist nicht ganz klar, ob das ein Scherz ist. Madan Kataria sagt: »Ich habe nicht besonders viel Humor.«



JAKOB SCHRENK und SIMON KOY, verging in Bangalore nur das Lachen, wenn ihnen der Rikschafahrer mal wieder 500 Prozent Touristenaufschlag berechnen wollte.

NEON.DE

NEON-Link: LEKTIONEN DES LACHENS

Interview mit dem Lachexperten Heiner Über zum Stand der Kicherwissenschaft.