

**Plädoyer für ein alltagstaugliches Konzept:  
Schlaglichter vom 3. Deutschen Lachyoga-Kongress 2013 in Horn-Bad  
Meinberg**

**„Lachen ohne Grund“ – Ein Konzept, das die Welt erobert? Vielleicht, wie der  
3. Deutsche Lachyoga-Kongress in Horn-Bad Meinberg zeigte. Hier ein paar  
Schlaglichter, subjektiv, zusammengetragen, ohne Anspruch auf  
Vollständigkeit:**

„Überlege, was dich aufblühen lässt. Dann gehe dem nach!“ Die Botschaft von Werner, Tiki Küstenmacher ist einfach und klar. Der Autor, Karikaturist und Pfarrer ist ein unterhaltsamer Redner, der seine Worte mit flink gezeichneten Skizzen verdeutlicht. Jahrhunderte menschlicher Entwicklungsgeschichte fliegen nur so dahin. Mal steht das Individuum im Vordergrund, dann wieder die Gesellschaft, dann wieder der Einzelne und so fort. Ideen, über die es lohnt, einmal nachzudenken.

Madan beginnt seinen Vortrag mit Schweigen. Er schweigt und schweigt und schweigt. Plötzlich lacht er und lacht und lacht, nur um dann wieder abrupt zu verstummen. Dr. Madan Kataria weiß, wie er seine Zuhörer in seinen Bann zieht. Er macht den Lachyogis Mut, erklärt, woher die Idee stammt und warum sie sich durchsetzen wird, was dafür nötig ist und wie der Einzelne und alle zusammen dazu beitragen können. Er spricht von den gesundheitlichen Vorteilen, die Lachyoga mit sich bringt und davon, dass Stress auf allen Ebenen krank macht und wie dem mit Lachen entgegengewirkt werden kann.

Einer der Schwerpunkte von Angela Mecking sind Firmen und Institutionen. „Die Mitarbeiter müssen dort abgeholt werden, wo sie sind und wo sie sich wohl fühlen“, erklärt die engagierte Berlinerin. Deshalb arbeitet sie mit einer Powerpoint-Präsentation als Einstimmung und um zu erklären, worum es beim Lachyoga geht. Sie geht langsam vor, denn mehr als einmal hat sie vor eine Gruppe gestanden, die das Seminar „verordnet“ bekommen hat. Eine Übung, die gut ankommt, ist der „Körperzellenrock“. Dabei wird nach und nach der ganze Körper gelockert, angefangen bei den Fingern bis am Schluss (ausgelassen) getanzt wird. „Der Vorteil ist, dass sich Menschen, die sich vielleicht ihres Körpers nicht so bewusst sind, auf jeweils eine Sache bzw. Abfolge konzentrieren können“, erklärt Angela. So würden Bahnen und

Pfade im Gehirn geschaffen und trainiert, an deren Ende Freude empfunden wird.

„Eine Sache ist es, über die Kraft der Gedanken zu reden. Eine ganz andere, den Beweis dafür anzutreten.“ Alex Bannes arbeitet seit fünf Jahren als „Herzcoach“ und Lachyoga-Trainer in Hamburg. Er hat seinen KursteilnehmerInnen einige spannende Minuten zuerst mit einigem Herzklopfen und dann mit einem umwerfenden Glücksgefühl beschert. (Fast) Alle liefen mit bloßen Füßen über Glasscherben! „Es ist eine Metapher um die innere Kraft zu erreichen und diese für ein Ziel nutzbar zu machen“, erklärte Alex während der Vorbereitung. Doch keine Angst, niemand muss ohne Einstimmung loslaufen und ein „müssen“ gab es sowieso nicht.

Madhuri Kataria war eine der Scherbenläuferinnen. Ihr leises „hihihi“ während sie einen Fuß vor den anderen setzt, dürften viele noch im Ohr haben! Sie meisterte diese Herausforderung mit einer Eleganz und Leichtfüßigkeit, die zum Nachahmen einlud. Madhuri sorgte dafür, dass Madan auch über die Scherben lief, ganz ohne Vorbereitung und sie sagte etwas, das nicht nur mich zum Nachdenken gebracht haben dürfte: „Wir planen unsere Tage, wann wir einkaufen gehen, wann wir essen usw. Warum legen wir nicht auch fest, wann wir uns gut fühlen wollen?“

Stefanie Terschüren