

Lachyoga University International (LYIU) in Bangalore – Indien



Rückblick auf meine Zeit als Mitwirkende der ersten Stunde von Gabriela Leppelt-Rommel, Master Trainer, Germany

Liebe Lach-Familie,

ich sitze bald wieder im Flugzeug auf dem Weg nach Hamburg. Die vergangenen Wochen waren eine ganz außergewöhnliche Zeit und ich muss euch einfach davon erzählen. Wer von euch öfter mal auf Facebook ist, dürfte schon einiges mitbekommen haben.

Zur Zeit sind hier ungefähr 25 Leute aus Jordanien, Südafrika, Dubai, Spanien, Frankreich, Schottland, USA, Indien, Belgien, Mexiko und Deutschland. Die deutsche Gruppe ist die größte. Sechs Leute wirken auf freiwilliger Basis mit, die anderen nehmen an einem Lehrer-Training teil. Wir unterhalten uns in Englisch und wenn es mal schwierig wird, geht's in Dschibberisch weiter. Untereinander herrscht eine große Freundlichkeit und eine Verbundenheit. Jede und jeder wird wertgeschätzt und wir erleben, dass alle etwas Besonderes beizutragen haben.



In den ersten Tagen stand Eingewöhnung und Orientierung auf dem Programm. Das 4-geschossige Uni-Gebäude wurde für eine Übergangsphase von 1 – 2 Jahren angemietet. In dieser Zeit soll ein ganz neuer Campus in 60 km Entfernung auf dem Land gebaut werden. Die Entwürfe, die wir gesehen haben, sind echt „Wow“! Ich teilte mir zwei Wochen ein geräumiges Zimmer mit meiner Schwester Angelika im Erdgeschoss. Hier befinden sich auch die Küche, der Speiseraum und WiFi. Ha Ha

Essen für die Seele

Wir können unserem Meisterkoch Rakesh über die Schulter sehen. Was dieser Schatz mit seinem immer zu Späßen aufgelegtem Assistenten Ranjit für uns 3 x am Tag zaubert, ist einfach unbeschreiblich. Seine vegetarischen Kompositionen sind jedes Mal neu. Alles wird frisch auf dem Markt eingekauft und intuitiv nach ayurvedischer Gesundheitslehre zubereitet. Die Gewürze und Kräuter, die er verwendet, sind so harmonisch aufeinander abgestimmt, dass auch ein deutscher Gaumen in Verückung gerät. Dieses Essen macht definitiv glücklich und es ist schon allein Grund genug, um hierher zu kommen. (sagt eine Feinschmeckerin hi hi) Ich habe schon viel von ihm gelernt und möchte zukünftig zu Hause auch gesünder kochen.



Departments(Abteilungen) der neuen LYIU

In Laufe der ersten Woche hat Dr. Kataria uns seine Vorstellungen von der entstehenden LYIU dargelegt. Die University versteht sich nicht als akademische Einrichtung. Er möchte verschiedene Abteilungen ins Leben rufen, in der die Elemente der Freude einen festen Platz bekommen sollen. Eine für Spiel, eine für Tanz, eine für Gesang, eine für Lach-Übungen, eine für wissenschaftliche Forschung, eine für die Vernetzung und den Support aller Lachclubs und der Lachyoga-Professionals, eine für Gesundheit und eine für Spiritualität.

Für den Gesang hat er bereits den Musiker namens Pintu engagiert. Für den Tanz wird bald ein Bollywood-Tanzlehrer zur Verfügung stehen. Lynda aus den USA ist Experte für Spiele. Sie zeigt sie uns und wir probieren sie aus. Dann geben wir unsere Ideen dazu und probieren noch weitere Varianten aus. Ziel ist es, Spiele zu kreieren, die besonders gut zu Lachyoga passen, das heißt leicht und easy integrierbar und zum Lachen führen. „Keep it simple“ lautet die Devise. Hey, diese Art zu arbeiten macht unglaublichen Spaß!



Lach- Musik – Erste Schritte einer Neuentwicklung der LYIU

Pintu hat meine volle Bewunderung für seine Kreativität im Erfinden von Melodien. Er hat eine sehr schöne Stimme und spielt dazu Gitarre. Wir geben lustige Wörter dazu, wie zum Beispiel „Mohrrübe“, „Blumenkohl“ oder „Chayote (Kaktusfrucht)“. Oder umgekehrt, wir nennen ein Wort und er denkt sich spontan eine Melodie aus, die wir leicht mitsingen können. Auf diese Weise sind schon eine Reihe von herrlichen Liedchen entstanden mit verschiedenen Rhythmen. Meistens werden auch die Lachsilben Ha Ha, Ho Ho, Hi Hi an passender Stelle platziert.

Wir machen dazu auch lustige Bewegungen mit den Armen. Es ist ein großer Spaß und scheint eine ideale Ergänzung für Lach-Sessions zu werden, weil die Stücke gleich mitgesungen werden können. Manche haben die Qualität von Ohrwürmern und man merkt, dass es auch sehr viel mit Entspannung, Gemeinschaftsgefühl und dynamischer Meditation zu tun hat. Wir haben viele Videos davon aufgenommen, die auf den neuen Youtube Channel der Laughter Yoga University gestellt werden. Einige haben wir auch bereits auf Facebook gepostet.

Lach-Tanz – erste Schritte

Vinjak, der junge Assistent von Madan, hat sich eine Reihe von Bollywood-Tanz-Elementen zeigen lassen und diese mit Madan zusammen mit spielerischen Ideen leicht verändert. Wir haben sie nun schon einige Male durchgetanzt und Madan war so angetan, dass er davon einen kurzen Film aufnehmen ließ. Er soll auf der neuen Homepage der LYIU und auf dem YouTube-Kanal als Beispiel zum Nachmachen veröffentlicht werden.

Laughter Yoga Foundation

Die Lachyoga-Stiftung ist die zweite Säule neben der Laughter Yoga University. Aufgrund strenger Gesetze in Indien, darf eine Stiftung keine auf Gewinnerzielung ausgerichtete Aktivitäten durchführen. Madan möchte die Foundation daher aus den Erlösen der Laughter Yoga University finanzieren. Die Stiftung soll es Menschen überall auf der Welt ermöglichen, Lachclubs zu gründen, die nicht dazu in der Lage sind, das Geld dafür aufzubringen. Wissenschaftliche Studien über Lachyoga sollen auch aus den Mitteln der Stiftung finanziert werden. Die Stiftung soll ein wesentlich stärkerer Bereich werden als das Unternehmen Laughter Yoga University.

Einige Aufgaben der freiwilligen Mitwirkenden

Die LYIU benötigt Formulare, Flyer, Booklets, Handbücher, Programme, Präsentationen, Dokumentation von Übungen, Spielen, Liedern, Blogs über Neuigkeiten und vieles mehr in möglichst mehreren Sprachen. Das soll dazu dienen, Lachyoga-Leiter/innen und –Lehrer/innen überall zu informieren und zu unterstützen. Damit beschäftigen wir Freiwilligen uns, bis uns die Köpfe rauchen. Angelika und ich waren ein gutes Übersetzungsteam. Nach jedem Absatz haben wir „Sehr gut, sehr gut, yeah!“ gejubelt und erst einmal eine Runde gelacht. Sätze aus dem Englischen ins Deutsche zu übersetzen ist eine anspruchsvolle Tätigkeit. Der Google-Übersetzer war nur insofern hilfreich, als er aus den englischen Sätzen ein dermaßen unverständliches deutsches Kauderwelsch gemacht hat, dass wir uns vor Lachen kaum halten konnten.

Normaler Tagesablauf

Der Tag beginnt meistens um 7 Uhr mit einer Stunde bei Dr. K, in der meditiert, gesungen, gelacht, Lach-Gym (Mischung aus Aerobic und Bollywood-Dance mit lustigen Elementen) oder ein Vortrag gehalten wird. Mich hat besonders ein neuer Vortrag über emotionale Intelligenz fasziniert. Um 8 Uhr frühstücken wir warm, dann wird gearbeitet, um 1 Uhr ist das Mittagessen fertig, am Nachmittag wird weitergearbeitet und nach dem Abendessen, das um 19 Uhr serviert wird, machen wir Musik oder probieren Spiele aus. Am Tag wird, wie sollte es auch anders sein, viel gelacht. Wir ergreifen jede Gelegenheit dazu am Schopfe. Wir erfinden zwischendrin auch mal was Neues. So ist zum Beispiel das „Sophisticated Ladies – Lachen“ oder das „Die Lehrerin kommt -Lachen“ entstanden. Daraus soll eine Serie von Übungen entstehen...

Schulbesuche

1. Schule nebenan

Wir tragen das olympische Lachfeuer auch in die Umgebung. So haben wir am Unabhängigkeitstag eine benachbarte Schule besucht. Wir durften in einer Reihe auf dem Schulhof sitzen und das farbenfrohe Spektakel der Schulkinder genießen. Die ganz Kleinen trugen Tigerkostüme oder waren als Lotusblüten verkleidet. Andere hatten Uniformen an und es gab auch einige Mini-Gandhis. Mit Aufführungen von Bollywood Dance, traditionellen Tänzen, Kampf-Tanz mit Bambusstöcken und den Ereignissen um Gandhi, die zur Unabhängigkeit Indiens führten, wurden alle unsere Erwartungen übertroffen. Die Ausstrahlung der indischen Kinder, die in leuchtenden Farben kostümiert waren, hat uns dermaßen begeistert, dass wir nicht genug Juchzen, Filmen und Fotografieren konnten.

Dr. Kataria wurde dann nach vorne gebeten, um etwas über Lachyoga zu sagen und ein paar Übungen mit den vielen Kindern auf dem Schulhof zu machen. Wir taten es ihm gleich und es war wieder beglückend, das Geschehen zu beobachten. Zum Schluss bekamen wir als Ehrengäste eine

Flagge geschenkt und einen Strauß roter Rosen überreicht. Wir waren sehr dankbar, das echte Indien so hautnah erleben zu können. Danke Happy Independence Day!

2. Village School von Peoples Trust

An einem anderen Tag folgten wir der Einladung der Schulleiterin einer Village School von Peoples Trust. Diese Schule liegt in einem kleinen Dorf in der Umgebung von Bangalore. Hierzu gehören weitere Gebäude für Veranstaltungen für das Gemeinwesen, eine Krankenstation, ein Gästehaus, ein Festsaal und ein Tempel. Alles liegt eingebettet in kultiviertes Land mit schönen Bäumen und Pflanzen. Wir wurden von Seethamma und Bobji LeVine, einem Ehepaar aus Kalifornien, das schon seit über 40 Jahren in Indien lebt und diese Schule leitet, herzlich empfangen. Meine Schwester und ich hatten sie zufällig einige Tage vorher in einem Ayurveda Hospital kennengelernt. Seethamma hatte Lachyoga schon einmal in den USA mitgemacht und war gleich sehr interessiert.

Was wir mit den Kindern erlebten, wird immer unvergesslich bleiben. Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben Lachyoga auf Englisch vorgestellt. Die Kinder haben mir jegliche Hemmung genommen, es zu versuchen. Sie haben sehr aufmerksam zugehört. Alles, was ihnen erklärt wurde, konnten sie sofort mitmachen. Bei ‚Very good, very good, yeah!‘ waren sie so enthusiastisch, dass es mich fast vom Stuhl gerissen hätte. Jeder von uns leitete eine oder zwei Übungen an. Madhav begeisterte Jungen wie Mädchen mit dem „Krieket Lachen“ (Krieket ist Nationalsport in Indien) und Joelle eroberte die Herzen mit „I am amazing, you are amazing, we are amazing!“ Angelika zeigte ihnen den neuen universellen Lachyoga Gruß (Laughter Celebration). Zum Schluss fragte Javier die Kinder, ob sie einen Unterschied spürten zu vorher. Die Antworten waren: Ich fühle mich befreit, besser gelaunt, wacher, glücklicher, mutiger und vieles mehr.

Dieses enorme Feedback brachte die Seethamma und Bobji, die auch sehr angetan waren, auf die Idee, ihre Lehrer in Lachyoga ausbilden zu lassen. An dieser Schule wird nach TREP unterrichtet, was bedeutet, dass auch universelle Werte und Fähigkeiten für's Leben vermittelt werden, ohne an eine spezielle Religion gebunden zu sein. Wir waren tief beeindruckt, denn dieser Platz und diese Kinder waren besonders.

Lachyoga im Business

1. Besuch in einer pharmazeutischen Fabrik

Dr. K bekam eine Einladung in eine schwedisch-britische Fabrik, die in Bangalore produzieren lässt. Eine junge schwedische Mitarbeiterin, die bereits Lachyoga-Lehrerin ist, hatte den Wunsch, ein Team von ungefähr 40 Mitarbeiterinnen für Lachyoga zu begeistern, um ihnen in der Firma regelmäßig Lachyoga anbieten zu können. Gesagt getan. Dr. Kataria gab eine kurze Einführung und dann ging es auch schon los. Wir waren in einer großen Werkshalle. Die ersten Übungen wurden von Dr. K und Madhuri angeleitet und dann hatte jeder von uns das Vergnügen. Die Inderinnen tauten total auf und hatten augenscheinlich großen Spaß. Gemeinsam brachten wir die Werkshalle zum beben. Das Resultat war, dass zukünftig fast alle der Frauen eine regelmäßige Lachyoga-Session am Arbeitsplatz mitmachen wollen. Ein bisschen schade war, dass wir nicht fotografieren durften.

2. Rotary Club Bangalore North

Es war nicht die erste Einladung an Dr. Kataria und weitere werden folgen. In Rotarier Kreisen hat es sich durch den Einfluss den CEO Kumar Sudhir herumgesprochen, dass zur Zeit eine Laughter Yoga

University ins Leben gerufen wird. Wir waren mittendrin, wie Madan und Madhuri in der „Halle der Visionen“ einem gut situierten, nach Geschlechtern getrennt sitzenden Publikum die Vorteile des Lachens nicht nur erklärten, sondern es auch zum Lachen brachten. Die Lach-Evergreens taten schon ihre Wirkung, doch Übungen wie das Reißverschluss-Lachen und das Haarwachs-Lachen brachten die die Business-Leute so zum Prusten, dass das Gelächter kaum noch zu stoppen war.

Wir wurden noch zum leckeren Dinner auf der Dachterrasse eingeladen, was uns die Gelegenheit gab, viele nette Gespräche zu führen. Unsere Delegation aus Europa und den USA hat sicher auch ein wenig beeindruckt. Dr. Kataria wird die Gelegenheit haben, bei einem in Kürze stattfindenden größeren Event der Rotarier mit 1000 Leuten, Lachyoga und die LYIU vorzustellen. Jetzt heißt es Daumendrücken, dass daraus etwas Positives entsteht.

Wellness und Gesundheit

Ayurveda Hospital

An einem Nachmittag fuhren wir zum nahegelegenen Ayurveda-Hospital, um Massagen zu genießen. Es war nur dreien gegönnt, in diesen Hochgenuss zu kommen. Javier und ich lustwandelten stattdessen durch das große Plantagengelände der Klinik. Hier werden Hunderte verschiedener Heilpflanzen kultiviert. Es war wunderschön, draußen zu sein und die Stille in der Natur zu genießen. An einem anderen Tagen konnte ich einen Termin bekommen. Ich wurde mit einem halben Liter Öl eingerieben und dann synchron von zwei Frauen gekonnt von oben bis unten massiert. Zuvor hatte ich leichte Kopfschmerzen von einer Verspannung zwischen den Schulterblättern. Danach war beides weg. Die Kosten waren überschaubar im Vergleich zu Germany. In der neuen LYIU soll auch eine Ayurveda-Abteilung entstehen. Ich finde, dass das eine sehr gute Idee ist. Bis es soweit ist, können alle freiwilligen Helfer dieses wirklich sehr gute Hospital nutzen. Es liegt nur 20 Minuten mit dem Taxi entfernt.

Besuch eines Lachclubs

Bangalore ist die Lachclub-City. Es soll hier 120 davon geben! Nur wenige Minuten Fahrzeit entfernt finden täglich um 17 Uhr die Treffen des ältesten Lachclubs von Bangalore statt. Er besteht schon seit 11 Jahren und hat circa 60 weibliche Mitglieder. Die Leute von der LYIU sind immer willkommen. Wir hatten bisher zwei Mal das Vergnügen und haben es sehr genossen. Man konnte den Ladies, die alle diese herrlich bunten Saris trugen, anmerken, dass sie fit und selbstbewusst sind. Ihre Augen strahlten und ihr Lachen war so ansteckend! Wir haben einige sehr schöne neue Übungen kennengelernt, die wir mit nach Hause nehmen können.

Bemerkenswert fand ich, dass mindestens fünf der Frauen sich konsequent mit dem Anleiten der Übungen abwechselten. Das ist nicht nur sehr dynamisch sondern auch intelligent. Wenn mal jemand nicht kommen kann, braucht das Treffen nicht auszufallen. Es sind immer genügend andere da, die auch durch eine Session führen können. Ein guter Gedanke auch für Lachclubs in anderen Ländern.

Wir fragten sie, ob sie etwas machen würden, wenn ein Mitglied mal länger wegbliebe. In der Tat wird sich erkundigt, was los sei und es gehen ein oder zwei Frauen auch zu derjenigen nach Hause, um ihr nötigenfalls zu helfen (z.B. den Ehemann zu überzeugen) oder sie zu motivieren. Sie erzählten uns, dass Lachyoga sie gesund hielt, dass sie nur sehr selten krank seien und dass sie viel zufriedener und glücklicher geworden seien. Sie unternehmen auch gemeinsame Ausflüge, gehen auf

mehrtägige Reisen oder besuchen andere Lachclubs. Sie tragen mitunter Saris in derselben Farbe. Das hätte ich zu gerne einmal gesehen. Auch zu Hochzeiten wird der ganze Lachclub eingeladen.

Wir durften wunderbare Fotos und Videos von ihnen machen. Nach der Session tauschten wir uns noch ein wenig aus. Ich wurde nach meinem Alter gefragt und wie ich mich ernähre, da ich ja so schlank sei ;-) Ha Ha Ha ... das wusste ich noch gar nicht! Mit großem Interesse haben sie sich etwas von Müsli und Schwarzbrot angehört. Es wäre richtig schön, einmal mehr Zeit zu finden, um sich länger unterhalten zu können.

Ausflüge und Kultur

1. Indisches Verlobungsritual

Als wir die Village School besuchten, fand an diesem Tag eine große Verlobungsfeier in den Gesellschaftsräumen statt. Zu unserer großen Überraschung wurden wir eingeladen, daran teilzunehmen und zusammen Mittag zu essen. Wir hatten für diesen Nachmittag etwas anderes geplant, doch wir konnten nicht widerstehen. Wir tauchten für eine Weile in der Menge unter, die sich im Festsaal prachtvoll gekleidet eingefunden hatte. Was für eine Inszenierung! Die Bühne war voller knallbunter Blüten und es duftete stark nach Jasmin. In der Mitte saßen das Paar, ein Priester und die Eltern.

Wir erfuhren, dass die Eltern die Verlobung arrangiert hatten. Links und rechts davon saßen die Verwandten. Es war ein Bild, wie es bunter nicht sein konnte. Verlobungen und Hochzeiten sind in der indischen Kultur absolute Highlights. Sie werden gerne auch dazu benutzt, um seinen Wohlstand zu zeigen, was für dieses Ereignis ganz sicher zutrifft. Die Hochzeitsindustrie hat eine Wachstumsrate von 25% und setzt pro Jahr geschätzt über 30 Milliarden um. Es erinnert mich an den Film „Monsoon Wedding“, in dem das traditionelle und das moderne Indien in heiter-chaotischer Weise miteinander verschmelzen.

Wir durften alles filmen und fotografieren und sahen nur strahlende Gesichter. Eine bildhübsche, junge Inderin, die sehr gut Englisch sprach, erklärte uns den Sinn und den Ablauf des Rituals. Sie begleitete uns auch, als wir schon etwas früher zum Essen gingen. Wir saßen nebeneinander an einem langen Tisch. Die Größe der Pappteller, die vor uns platziert wurden, ließen einiges verheißen. Und schon zogen im Minutentakt Kellner mit Kannen, Töpfen und Kellen an uns vorbei und füllten unsere Teller mit immer wieder anderen Speisen. Es gab ein Yoghurt-Getränk, süße und mit Gemüse gefüllte Rotis und Papadams (Brotfladen) mit Ghee (zerlassene, geklärte Butter), Reisspeisen, Suppen, Gemüse, kleine crispy Flakes aus Mais, winzige Bananen, würzige Soßen und vieles mehr. Es war ein perfekter Festschmaus auf indische Art und wir durften aufgrund hiesiger Gastlichkeit daran teilhaben. Wir dankten allen 20.000 Göttern und den Eltern der Braut dafür!

2. Raksha Banhan (Sister's Day)

Es ist ein wichtiger hinduistischer Feiertag. An diesem Tag wird die Liebe und die schützende Verbindung zwischen Brüdern und Schwestern gefeiert. Er findet an einem Vollmondtag meistens Anfang August statt. Frauen und Mädchen knüpfen ihrem Bruder ein rituell gesegnetes Band (Rakhi) für das Handgelenk. Das Band liegt einige Tage am Hausaltar, bevor es dem Bruder feierlich um das Handgelenk gebunden wird. Gleichzeitig bekommt er aus Safran, Reismehl einen Segenspunkt

gemacht. Dr. Kataria hat drei Schwestern. Alle wohnen weit entfernt von Bangalore. Doch es ist üblich, diese Utensilien mit der Post zu verschicken.

Am Morgen dieses Tages erzählte uns Madan etwas über diese alte Tradition. Dann rief er eine seiner Schwestern, die auch Lachyoga-Leiterin ist, mithilfe von Skype an und es entspann sich ein fröhliches Gespräch, an dem wir auch teilhaben durften. Da wir zu der Zeit genau drei weibliche Freiwillige waren, banden wir ihm an Stelle der richtigen Schwestern die Armbänder um und tupften den Segenspunkt auf die Stirn. Das war ein heiterer und spiritueller Moment. Madan erzählte uns, dass er eine seiner Schwestern, deren Mann verstorben war, finanziell unterstützte. Wir waren sehr berührt und gleichzeitig amüsiert darüber, wie sich uralte Tradition mühelos mit modernster Technologie verbindet. That's India!

3. Ganesha Festival (Ganesh Chaturthi)

Wir hatten das Vergnügen, diesen hohen hinduistischen Feiertag mitzuerleben. Er ist mit Weihnachten bei uns zu vergleichen. Der Geburtstag des Elefantengottes Ganesha wird Anfang September gefeiert. Er verkörpert Weisheit, Glück und Erfolg. Mit seiner Elefantenkraft kann er große Hindernisse beiseiteschaffen. In Mumbai wird er am meisten verehrt. Diesem Festtag folgt noch eine Reihe weiterer. Es ist auch ein sozialer Feiertag, an dem sich die Menschen besuchen und sich Glück wünschen. Wir weiblichen freiwilligen Mitwirkenden hatten über Madhuris nachbarschaftliche Kontakte eine Einladung in einen wohlhabenden Haushalt bekommen. So konnten wir erleben, wie festlich sich die Familie und ihre Freunde gekleidet hatten. Die kleinen Mädchen sahen aus wie Prinzessinnen aus 1001 Nacht. Nachdem man uns sehr freundlich willkommen geheißen hatte, bewunderten wir einen reich mit Blumen und Utensilien geschmückten Altar mit den Statuen von Ganesha und dessen Mutter Parvati. Wir bekamen eine köstliche Süßigkeit und etwas zu Trinken angeboten. Es war sehr feierlich. Draußen auf den Straßen bot sich ein anderes Bild. Überall tönte laute Musik aus schreiend bunt geschmückten Zelten mit farbenfrohen Ganesha-Statuen. Jeder durfte hineingehen beten und fotografieren. Gegen eine kleine Spende konnte man sich sogar von Priestern segnen lassen. Am Ende der wochenlangen Feierlichkeiten werden die Statuen in Wasser getaucht.

Shopping in Bangalore City

1. Einkaufszentrum Mantri Square

Um 10 Uhr morgens ging es los. Mit zwei Autos der LYU wurden wir alle in die City von Bangalore kutschert. Die Fahrt dauert ca. 30 Minuten. Da ich schon einmal in Indien war, überraschte mich der zunehmend für deutsche Vorstellungen chaotischer werdende Links-Verkehr nicht weiter. Rikschas, massenweise Mopeds, nicht selten mit ganzen Familien drauf, klapprige Busse, zerbeulte Laster, Taxis, viele andere Fahrzeuge und wir mittenmang. Jeder sucht sich seinen Weg so gut er kann. Der Verkehr fließt wie ein rauschender Gebirgsbach. Die Hupen sind elementar wichtig. Ohne sie ginge gar nichts. Tröööt! Tröööt! Auch die rausgehaltene rechte Hand des Fahrers gehört zur normalen Verständigung beim Spurenwechsel, Abbiegen usw. Ganesha, der hinduistische Elefanten-Gott, baumelt in vielen Fahrzeugen an der Frontscheibe als Beschützer.

Unser erstes Ziel war eine Shopping -Mall. Die japanische Gruppe wollte noch einige Andenken einkaufen. Zuerst setzten wir uns in ein kleines Cafe. Man bekam Cappuccino, Latte, Espresso, verschiedene indische Kaffees mit Gewürzen und Cookies. Der kleine Kick tat uns gut. Danach

stürzten wir uns ins Einkaufsgetümmel. Mit großem Erstaunen stellte ich fest, dass wir in den Geschäften vollkommen in Ruhe gelassen wurden. Von meiner Indienreise 2009 hatte ich das ganz anders in Erinnerung. Man wurde belagert von Verkäufern, was schließlich dazu führte, dass wir gar nichts mehr eingekauft haben.

Die Geschäfte wimmelten von Sicherheitskräften und Verkäufern und Verkäuferinnen. Es hatte den Eindruck, als wenn mehr Personal als Kunden die Verkaufsräume belagerten. Wir versorgen uns mit Flip Flops und Sandalen und entdecken einen tollen Laden mit Statuen von Göttern und Budhhas. Angelika war vollkommen aus dem Häuschen angesichts der guten Auswahl. Seitdem haben wir drei weitere Mitbewohner in unserem Zimmer: Einen denkenden und einen ruhenden Buddha und eine Parvati (hind. Muttergöttin, Mutter von Ganesha)

2. *Orion Shopping Mall*

Sie wurde uns empfohlen, da es ganz ähnlich wie Shopping-Center überall auf der Welt sei. Große Marken, Air-Condition, feste Preise... das bestätigte sich auch. Es war ein angenehmes Herumwandeln, genauso wie in Hamburg, Paris oder New York. Interessant war das Outfit vieler junger Inderinnen. Sie waren modern gekleidet und sahen sehr chic aus. Wir konnten dort auch Zubehör für unsere Notebooks bekommen.

3. *Commercial Street*

Hier geht der Mittelstand aus Bangalore einkaufen. Es wimmelt von Geschäften, in denen man Saris und Tuniken bekommt. Wir waren erstaunt darüber, dass es dort keinen Straßenverkauf gibt. Wir konnten ohne angesprochen zu werden, herumgehen und uns alles in Ruhe ansehen. Mir gefiel die Auswahl und Qualität in einem Geschäft mit dem Namen „Biba“. Rosanna fand überall lustige kleine Mitbringsel für ihre Familie in Mexiko-City, weshalb sie den Namen Shopping Queen bekam.

4. *UB City (UB Universal Brewery)*

Wir fünf weiblichen Volunteers besuchten den supermodernen Komplex der UB City. Es gab dort mehrere Ausstellungen von Künstlern. Es waren beeindruckende Bilder dabei. Vor den großformatigen Buddha-Köpfen auf Canvas von Sa Vimalanathan blieb ich andächtig stehen und betrachtete sie minutenlang. Ich glaubte, derartige Schönheit vorher noch nie gesehen zu haben und wurde richtig wehmütig, als ich mich losreißen musste.

Im 2. Stock befand sich eine Terrasse mit mehreren Cafes und Restaurants. Da wir hungrig waren, steuerten wir das „Toscana“ an. Die Speisekarten waren so groß wie ein Tablett. Ha ha Wir bestellten Suppen, Salate, Spaghetti, für jede ein Glas Wein und zum Schluss leckere Desserts und Cappuccino. Das Essen und der Wein beflügelten unsere Kreativität. Lynda zeigte uns, wie die amerikanische Grandma lacht. Das war so urkomisch, dass wir es gleich alle ausprobierten mussten. Wir wurden ein bisschen lauter und ernteten Blicke von den benachbarten Tischen.

Doch wir waren nicht mehr zu bremsen. Es mündete in einem neuen Video der „Sophisticated Ladies“, das von einem der vielen herumstehenden Kellner gefilmt wurde. Das steht nun auf Facebook und soll auch auf dem Bildschirm im Restaurant gezeigt werden. Yeah! Was für ein grandioser Spaß! Wir bemerkten, dass etliche Gäste nun auch schmunzelten oder sogar mit lachten.

Für die Kellner waren wir schon längst Special Guests. Ich glaube, dass wir dieses Restaurant für einen Moment zu einem noch besseren Platz gemacht haben.

Parks und Ausflüge

1. Lal Bagh

Bangalore gilt als die „Gartenstadt“ Indiens. Es gibt mehrere Parks und viele wunderschöne Bäume an den Straßen. Es erinnert mich an meine Heimatstadt Hamburg, in der jede Straße Bäume hat. Wir folgten Dr. Katarias Empfehlung und machten an einem Sonntag einen Ausflug in den Lal Bagh. Es war der letzte Tag einer Blumenausstellung und es sollten viele Familien dort sein, die picknickten und herumspazierten. Somit bot sich für uns eine gute Gelegenheit, die normalen Menschen von Bangalore zu erleben. Schon am Eingang des Parks war das Gedränge so groß, dass einige aus unserer Gruppe am liebsten gleich wieder umgekehrt wären.

Doch Madhav, unser immer lachende indische Kollege, stapfte zielstrebig vor. Ich genoss es sehr, die vielen Kinder und Frauen in ihren bunten Kleidern zu sehen. Durch eine frühere Indienreise hatte ich mich schon daran gewöhnt, dass hierzulande ein paar Menschen mehr unterwegs sind. Den anderen blieb nichts anderes übrig, als sich tapfer in das Getümmel zu stürzen. Wir entdeckten herrliche, alte Bäume und einen Tempel, der auf einem Hügel mit großen Granitsteinen erbaut war. Überall auf dem Hügel saßen Familien und picknickten.

Wir schwammen mit dem Strom zur Blumenausstellung, wo es noch voller wurde. Die körperliche Nähe machte einigen von uns zu schaffen, doch für die Inder war das etwas völlig Normales und niemand drängelte. Von der Ausstellung selbst war nicht viel zu sehen. Das Highlight waren Skulpturen von Elefanten, die vollkommen mit Rosen besteckt waren. Eine kleine Bonsai-Ausstellung wurde von mehreren Polizisten mit Bambusstöcken für meinen Geschmack völlig unangemessen bewacht. Wir schwammen wieder zurück zum Ausgang und machten viele Aufnahmen von den bunten Menschengruppen, die uns entgegen kamen. Die Leute lachten uns an und baten uns sogar, sich mit uns fotografieren zu lassen.

2. Cubbon Park

Eigentlich wollten Susanne und ich in den Gandhi Park, doch der Taxifahrer brachte uns woanders hin. Das ist übrigens eine Besonderheit in Indien, mit der man rechnen muss. Taxifahrer „wissen“ immer, wo das Ziel liegt. Wenn man unterwegs ist, stellt man aber erstaunt fest, dass er häufiger telefonieren muss, um sich zu erkundigen oder dass er auch mehrmals anhält, um jemanden nach dem Weg zu fragen.

Der Cubbon Park ist die grüne Lunge der City mit seinen vielen alten Bäumen. Der Komplex der UB City und die Commercial Road befinden sich in der Nähe. Der Park ist so angelegt, dass man von seiner Mitte aus Durchblicke zu den leuchtend roten Gebäuden der Bibliothek und des Alten Gerichtshofes hat. Wir freuten uns an den exotischen Baumarten, der relativen Ruhe und der guten Luft. Besonders angetan waren wir von dem Klappern und Tönen der riesigen Rohre eines Bambushains, die im Wind aneinanderschlugen. Derartige Geräusche hatten wir noch nie gehört. Es wäre ein Ort zum Meditieren gewesen.

3. Sonnenaufgang auf dem Nandi-Hill

Am frühen Morgen, noch vor Sonnenaufgang, fuhren wir mit Madan und Madhuri in zwei Autos in die etwa 50 Minuten entfernten Berge. Unser Ziel war der 1400 Meter hohe „Nandi-Hill“. Nandi ist der Bulle des hinduistischen Gottes Krishna. Das Tier wurde seinerzeit so verehrt, dass ihm auf dem Hügel ein Tempel errichtet wurde. Der Plan war, die aufgehende Sonne zu erleben, den Blick zu genießen und das dann mit einer Lach-Session zu krönen. Nur Letzteres konnten wir verwirklichen.

Wir beschallten die Natur mit Ho Ho hahaha, so dass vorbeikommende Wanderer schmunzelnd stehen blieben und sogar ihre Kameras hervorholten. Die knalligen Farben unserer Jacken und Kleider sprangen im Dunst fröhlich ins Auge. Die liebe Sonne aber hatte leider keine Lust, hinter den Wolken hervorzuschauen und der Morgennebel waberte weiter feucht und schwer über der Bergkuppe, sodass uns auch der Panoramablick verwehrt blieb. Die Regenzeit bringt so etwas mit sich. Es lohnt sich sicher, noch ein anderes Mal hierherzukommen.

Schlußwort

Dies ist noch nicht das Ende. Ganz sicher werde ich eines Tages erneut der LYIU einen Besuch abstatten. Die Zeit, die ich hier verbringen durfte, war in jeder Hinsicht bereichernd. Ganz tief durfte ich eintauchen in die Pläne und Ideen der neuen Laughter Yoga University. Ich habe nun eine Vorstellung davon, welch kreatives, soziales und völkerverbindendes Potenzial in diesem Projekt steckt. Die Menschen aus aller Herren Länder, die diese Wochen mit mir geteilt haben, sind mir sehr ans Herz gewachsen und Teil meiner Lachyoga-Familie geworden. Sie haben einen hohen Anteil daran, dass ich so viel Neues lernen und erfahren durfte. Ihr Spirit war so berührend und mitreißend, dass wir ein harmonisches, kreatives und tatkräftiges Team gebildet haben. Meine Englisch-Kenntnisse haben sich verbessert. Beinahe täglich erfanden wir neue Übungen, Lieder und Spiele. Das Lachyoga-Ritual, der Lachgruss und das Dankesritual vor dem Essen sind nur einige Beispiele dafür. Es wird daran gedacht, sie überall einzuführen.

Es war eine Freude, das ganze 12-köpfige Team um Dr. Kataria herum einmal kennenzulernen. Einige der Namen kannte ich bereits über den E-Mail-Kontakt. Jetzt konnte ich mit den echten Personen dahinter herzlich lachen. Was für ein Vergnügen! Alle waren sehr höflich und hilfsbereit. Dr. Kataria hat eine großartige Mannschaft beisammen! Vinjak, der persönliche Assistent von Madan, ist eine besondere Bereicherung.

Auch Sudhir Kumar, den CEO der Laughter Yoga University, haben wir kennengelernt. Er ist ein Freund von Madan und Unternehmer in der Textilbranche. Er unterstützt das Vorhaben sowohl tatkräftig als auch finanziell, bringt seinen Unternehmergeist und –Verstand mit ein. Soweit mir bekannt ist, erarbeitet er einen Businessplan. Wir haben sein eloquentes Auftreten beim Besuch des Rotary Clubs North in Bangalore miterlebt und waren sehr beeindruckt. Madan kann sich glücklich schätzen, ihn an seiner Seite zu wissen.

Madhuri und Madan einmal so nahe sein zu können und mit ihnen den Alltag zu teilen, war etwas ganz Besonderes. Ich fühlte mich die ganze Zeit hindurch wie ein Familienmitglied. So ging es auch den anderen. Es fehlte uns an nichts. Für alles war gesorgt. Wir bekamen sehr viel Wertschätzung und beinahe jeder Wunsch wurde uns erfüllt. Madhuri überraschte uns immer wieder auf's Neue als Pretty Woman mit ihren hübschen Kleidern, den Blüten im Haar und ihrem Hündchen Happy, das

ständig zu lachen schien. Sie interessierte sich sehr für uns und machte alles mit, soweit es ihr zeitlich möglich war. Ihr ruhiges, liebevolles Wesen war immer präsent.

Madan's Spirit, Temperament und Energie waren überall zu spüren. Als „Mann der Tat“, sprühte er vor Ideen und sein Drang, Neues zu diskutieren und auszuprobieren war phänomenal. Seiner Idealvorstellung entspricht es scheinbar, die Tage ungeplant geschehen zu lassen und der Spontantität und Kreativität viel Raum zu geben. Er trägt in sich die Gewissheit, dass immer irgendetwas Fantastisches passiert. Er liebt es, sich davon überraschen zu lassen und alle anderen daran teilhaben zu lassen. Er hört genau zu, wenn jemand etwas einbringt und nimmt neue Gedanken auf. Ich erlebte ihn als flexibel mit einer hohen Bereitschaft, zu lernen. Auch das macht ihn zu einem der außergewöhnlichsten und wertvollsten Menschen, die ich kenne.

Ein letzter Gedanke noch ...

Ich wünsche mir, dass der Elefantengott Ganesha Madan sämtliche Hindernisse aus dem Weg räumt, die der Verbreitung seiner Vision von Gesundheit, Glück und Frieden durch Lachen entgegenstehen. Möge es bald geschehen. Ho Ho hahaha

Liebe, Lachen und Frieden

Gabriela, August 2014

www.lachyoga-institut.de, info@yogilachen.de, T: 0049 (0)40 648 923 91