

## **Laugh for no reason – Lachyogis feierten aus gutem Grund Licht, Liebe, Frieden: Eine Botschaft für die ganze Welt**

20 Jahre Lachen ohne Grund, „Laugh for no reason“ - das ist ein Anlass zum Feiern. Das fanden auch 250 Lachyogis aus dem In- und Ausland und trafen sich bei Yoga-Vidya in Horn-Bad Meinberg. Es waren Tage voller spielerischer Lebensfreude, voller Unbeschwertheit, Ausgelassenheit und Tatendrang.

20 weiße Luftballons flogen am Ende des Events als Friedenssymbol in den Himmel begleitet von Sonnenstrahlen, die durch die Wolken brachen. Madan und Madhuri Kataria, die Erfinder des Lachyoga, ließen zwei weiße Tauben steigen. Außerdem entfachten die Kongressteilnehmer ein Friedensfeuer, das von Horn-Bad Meinberg aus in der ganzen Welt verbreitet wird. Es ist Teil des „World Peace Flame“-Projektes. Prinzessin Irene, Tochter von Königin Juliana und Prinz Bernhard von den Niederlanden, hat die europäische Flamme angezündet. In Amerika war es ein indianischer Stammesführer, in Australien ein Aborigine und in Afrika Dr. Mansukh Patel als Mitinitiator der „World Peace Flame“. Die fünfte Flamme, die asiatische, hat ihren Ursprung in Indien. Sie wurde an dem Feuer angezündet, das seit Gandhis Tod brennt.

Die Idee ist, dass fünf Flammen zu einem universellen Licht vereint werden. Madan und Madhuri nehmen diese Kerze vom 4. Deutschen Lachyoga-Kongress mit auf Reisen zu den anderen Lachyoga-Konferenzen. Vorher gaben sie jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer Licht für eine eigene Kerze. Diese sollen dann in anderen Gruppen neue Kerzen entzünden und so ein Feuer des Friedens entfachen und weitertragen. „Wir sind als Lachyogi Botschafter des Friedens und als solche möchten wir diese Botschaft aktive weitergeben“, sagte Gabriela Leppelt-Remmel, die Initiatorin des Lachyoga-Kongresses und Inhaberin des Lachyoga-Instituts in Hamburg.

20 Jahre Lachyoga werden nun auch noch gekrönt durch die Gründung einer Lachyoga-Universität in Indien. Das Besondere daran: Jeder kann und soll daran mitarbeiten. Die breite Basis ist mehr als gewünscht. Dazu gehört auch der Austausch mit einer renommierten Yoga-Universität. Finanziert wird das Ganz über die Lachyoga-Foundation. Die fördert die Ausbildung einzelner Menschen, die zu arm sind, um sich selbst eine zu finanzieren, zum Beispiel zum Lachyoga-Trainer oder eben den Aufbau der Universität. Die wird übrigens sehr weit gefächert und neben Lachyoga auch Tanzen, Singen, Spielen und vieles mehr aus den Bereichen Gesundheit und Kreativität lehren.

40 Referentinnen und Referenten hatten sich in Horn-Bad Meinberg angekündigt und jeder Einzelne näherte sich dem Thema „Lachyoga“ aus seiner ganz eigenen

Perspektive. Die Bandbreite war entsprechend und reichte vom „Humor in der Sterbebegleitung“ über „Lachen in der Pädagogik“ bis hin zum therapeutisch eingesetzten Lachen und der Kunst, zu einer kindlichen Spiel- und Lebensfreude zurückzufinden. Ein Höhepunkt war die Lachyoga-Olympiade, bei der die Teilnehmer in einen lachenden Wettstreit traten und sowohl in Teams als auch als Einzelpersonen alles gaben um die Zuschauer mit zu reißen.

Einer der Referenten war Dr. Michael Titze, ein Pionier des Therapeutischen Humors und der Gelotologie (Lachforschung). Barfuß stand er korrekt im Anzug gekleidet vor den begeisterten Zuhörern. „Wir alle stehen unter dem Zwang, ständig perfekt sein zu müssen. Was wir brauchen ist der Mut zu Lächerlichkeit, Mut zur Unvollkommenheit“, betonte Titze. Er stellte dem Lachen die Scham als Gegenpart gegenüber und entwickelte so genannten „Anti-Scham-Übungen“. Das ist eine Therapieform, in der Menschen lernen, der Selbstentfremdung zu entkommen und die Fähigkeit zu trainieren, sich mit seiner freiwilligen Komik körperlich und seelisch zu befreien. „Oft kommt es geradezu zu einer euphorischen Explosion“, berichtete Titze, der dafür eintritt, das Lachen wieder stärker in den Alltag zu integrieren.

Gesundheit und Lachen war auch diesmal ein großes Thema. Im Grunde ging es immer wieder darum, in allen Lebensbereichen die Lebensqualität zu verbessern. Dr. Rüdiger Lewin und Dr. Anne Jeschke haben in Düsseldorf bzw. Stralsund Studienprojekte angeschoben, in denen es um die Nachsorge von Brustkrebspatientinnen geht, und Bendix Landmann berichtete von seinen Erfahrungen in der Akut Psychiatrie. Im Selbstversuch hatte der Sozialarbeiter am eigenen Leib erfahren, wie der wöchentliche Besuch eines Lachclubs ihn positiv veränderte. Grund genug, um Patienten diese Möglichkeit der Therapieform anzubieten und die Ergebnisse zu dokumentieren.

Lachen mit Tränen in den Augen, das war das Thema vom Autor Harald-Alexander Korp, der seinen Vortragen wegen Krankheit leider absagen musste. Kein Problem für drei Lachyogi, die einsprangen. Eine von ihnen war die Bielefelderin Silvia Rössler. Selbst in einem Haus mit einer schon in jungen Jahren verwitweten, todtraurigen Mutter aufgewachsen, lernte sie schon als Kind, ein Clown zu sein, um etwas Freude ins Elternhaus zu bringen. Abschied nehmen von guten Freunden, das kam immer wieder vor und so stellte sie sich der Herausforderung unter dem Motto „Darf ich lachen, wenn ich traurig bin“. Ihre Erfahrungen hat Silvia in einem Buch zusammengefasst, das demnächst veröffentlicht wird.

Lachen gehört zum Leben ebenso wie das Weinen. Faszinierend am Lachyoga ist, dass es alle, egal ob alt oder jung, erreicht. Madan betonte, dass es überall rein passt, in Schulen ebenso wie in Seniorenheimen, Krankenhäusern, in Firmen wie in Gefängnissen. „Der Bedarf ist riesig“, sagte Madan und versprach sich dafür stark zu

machen, dass Lachyoga kostenlos weiter verbreitet wird. Neben den vielen ehrenamtlich geführten Lachclubs sind die Trainings und die Ausbildung weiterer Lachyoga-Trainer und der Lachyoga-Kongress 2017 gute Möglichkeiten dazu. In 100 Ländern gibt es bereits Lachclubs, und wer weiß, wo auf der Welt in den kommenden zwei Jahren sich ebenfalls Menschen zusammen finden werden, um gemeinsam zu Lachen und die Friedensbotschaft zu verbreiten.