

## Die neue Generation des Lachens

### **Liebe Freunde des Yogalachens, Lachclubs und alle, die gerne mitlachen!**



Am 14. und 15. Oktober fand in Berlin die

1. Europäische Lachyoga Konferenz LAFF 2006 statt.

Es kamen Lachtrainer und Lachinteressierte aus ganz Europa und darüber hinaus, insgesamt an die 120

Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es war eine wunderbare Stimmung, mit Vorträgen von Dr. Madan Kataria, Übungen, Meditation und Feiern, mit Singen, Tanzen und Lachen. Zwei kurze und ausgefüllte Tage.

Vor allem aus Israel, Dänemark, Spanien kamen Showeinlagen, die so manchen der deutschen Teilnehmer, die ja auch nicht gerade in sich gekehrte Einzelbrüter sind, mit staunenden Augen und lachendem Mund zuschauen ließen. Für alle spürbar war eine neue Generation im Yogalachen - junge Leute, die gerade seit 2 Jahren dabei sind und für die das Yogalachen etwas ganz Selbstverständliches ist, die nicht mehr alle möglichen Gesundheitsbegründungen und rationale Erklärungen benötigen, die einfach machen und lachen. Nicht unerwähnt lassen möchte ich auch das gute Raumklima des Konferenzorts, dem Bildungs- und Begegnungszentrum Clara Sahlberg am Berliner Wannensee, mit sehr gutem vegetarischem Essen.

Die 2. Europäische Lachyoga Konferenz wird im nächsten Jahr Anfang September stattfinden, diesmal in Interlaken, Schweiz. Und jetzt ein ausführlicher Bericht von der Konferenz, aufgesetzt von Brigitte Kottwitz, Lachtrainerin in Frankfurt mit Hilfe eines detaillierten Protokolls von Susanne Maier von der Berliner Lachschule:

Mit **Very Good, Very Good, Yeah!** begrüßten sich am Samstag zur ersten Europäischen Lachclub-Konferenz LAFF 2006 hundertzehn Lachtrainer und Lachinteressierte in allen Sprachen. Gemeinsam wurden dann Lachübungen ausprobiert, und die Stimmung erreichte ihren ersten Höhepunkt. Madan Kataria stellte einzelne Länder mit ihren Lachpräsidenten vor. Den Anfang machte Jan Thygesen Poulsen, Lachpräsident von Dänemark mit 12 dänischen Lachclubleitern. Er gründete den ersten Lachclub im März 1999 und am 9. Januar 2000 zum Weltlachtag startete er mit 10.000 Leuten in Kopenhagen ein Mega-Lach-Event und gelangte damit ins Guinnessbuch. Seine Botschaft: „Vom Lachen zur Liebe und bleibe dir selbst treu“. Hanne Gottlieb vom Lachinstitut Dänemark wird die Stelle von Jan übernehmen, da er die Lachbewegung verlässt. Israel folgte mit einer Gruppe von 7 Lachleitern. Sie erzählten von ihren gemeinsamen Lachtreffen mit Palästinensern und Israelis. Araber und Juden können zusammen lachen. Alex Sternik aus Jerusalem möchte eine Lachclubausbildung in Südafrika vorbereiten und sucht Lachhelfer. Ruti Hay erzählte, wie sie über Krankheit in der Familie zum Lachen kam und heute Lachyoga in der Krebsklinik anbietet.

Weitere Vorstellung der Lachtrainer aus: Island, Schweden, Holland, Belgien, Frankreich, Spanien, Portugal, Schweiz, Tunesien, Italien, Österreich und den USA. Die Deutschen waren mit 65 Lachern am stärksten vertreten: Lachpräsident Robert Butt aus Hamburg und verschiedene HA-Lachleiter (HaHa Hamburger), Brigitte Kottwitz und Marianne Krug aus Frankfurt, Michaela Schäffner aus

München (vom „hoho-haha“ – Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.), Anne Rauch und Josefine Grimmer (Lachclubs Berlin), Tom Draeger (Lachinstitut-Berlin), Susi Mayer (Lachschule Berlin), Christof Arnold (Lachtrainer-Ausbilder für Deutschland und Essener Lachclub), Carolyn Krüger (Webseite Lachclub.info) und viele weitere. Europa ist die vierte Station, nachdem bisher in Indien, USA und Australien kontinentale Lachclubkonferenzen stattgefunden hatten.



Madan Kataria erzählte, wie sich seine simple Idee des Lachens ohne Grund auf 1000 Clubs in Indien und 5000 weltweit ausbreitete. Es ist vor allem der Geist, wie man Lachyoga anbietet. Mit drei Leuten würde es sich genauso gut lachen wie mit einer Gruppe von 20. In den USA würden vielen Yoga-Institute ihre Lehrer in die Lachyoga-Ausbildung schicken. Er stellte die Frage: Warum ist in Indien Lachyoga so erfolgreich? Er schlägt vor:

1. 15 Minuten Lachyoga anbieten, nach den Treffen von Selbsthilfe- oder Yogagruppen. Gruppen, die sich also sowieso bezüglich Gesunderhaltung treffen.
2. Mehr Lehrer in einer bestehenden Lachyogagruppe auszubilden, um sich abwechseln zu können.
3. Das Lach in andere Aktivitäten einklinken. Bei Treffen mit Freunden, beim Tanzen, u.s.w.
4. Soziale Kontakte auch nach den Lachtreffen pflegen und Netzwerke bilden.
5. Wichtig sei die Beharrlichkeit der Lachclubleiter, von der Kleingruppe mit 3 Leuten ergibt sich bald ein tägliches Treffen.
6. Das Allerwichtigste aber seine die Yoga-Atemübungen, die er uns dann zeigte, wie zum Beispiel: Bauchatmung, Kapalabhati-Atmung (stoßweises Ausatmen), Wechselatmung (Nasenloch zuhalten), Summendes Atmen (Pranajama).

In seinem Vortrag über Atemübungen widmete Madan große Aufmerksamkeit auf den Nobelpreisträger der Medizin Prof. Dr. Otto Heinrich Warburg (1931). Dieser

fürte viele Krankheiten auf Sauerstoffmangel zurück. Auch heute bezieht sich der Begründer der Kapillarenlehre Michael Peuser auf diese Erkenntnisse. Mehr darüber bei [www.Lachclub-Freiburg.de](http://www.Lachclub-Freiburg.de) „Wie man durch Lachen Krebs heilt“. ATEM IST LEBEN! Madhuri Kataria, die gerade ein Retreat vorbereitete und deshalb nicht dabei war, ließ uns durch eine E-Mail-Botschaft ausrichten: „Laugh as much as you breathe and laugh as long as you live“ (Lache so oft Du atmest und lache so lange Du lebst). Sie schrieb uns einen langen Brief, den Madan übersetzte.

Also atmen wir gut durch und lachen unser vorbeugendes Gelächter!

Weiterhin wurde Lachyoga in Unternehmen angesprochen. Dänemark ist darin sehr erfolgreich und Jan erzählte von seinen Erfahrungen. Zunächst macht er eine Stunde Theorie, dann 20 Minuten Lachübungen, 10 Minuten freies Lachen. Und die Firmen zahlen nach ihrer Wertschätzung. Eine gute Homepage sei dafür wichtig, die Firmen rufen uns an! Beispiel: [www.laughteratwork.com](http://www.laughteratwork.com). Meistens wird das Lachen nur einmal präsentiert in einem Unternehmen, ist aber wichtig, daß das Lachen in der Firma regelmäßig ausgeübt wird. Firmen wollen Zahlen, Erfolge, Forschungsergebnisse. Madan wird im November 2006 eine Studie beginnen (Yoga University), die an sehr stressbelasteten Mitarbeitern eines Callcenters einer IT-Company durchgeführt wird. Es ist gut, Ergebnisse über die gesundheitlichen Aspekte zu sammeln und als Mappe in Firmen zu präsentieren. Zum Beispiel der Artikel über das Glück aus dem TIME-Magazin vom März 2006, oder Videoclips und Ausschnitte aus Sendungen über Lachclubs.

Weiter berichtete Madan über Spiritualität und Körperintelligenz. Lachyoga verändert, ohne es verstehen oder erklären zu können. Lachyoga ist Weisheit (ohne Denken). Der Körper wird in Harmonie eingestellt, dann erst folgt der Verstand. Beispiel: Madan und Madhuri lösten Schwierigkeiten nicht vom Verstand her, sondern fingen an, ihre Körper in Harmonie zu bringen. Sie atmeten jeweils im Rhythmus des anderen. Sie passten ihre Schrittlänge im Wechsel mit dem anderen an, bis sie beide über ihre Körper in mentale Harmonie kamen.

Dann erzählte Madan, daß er immer reich und erfolgreich sein wollte. Seine Mutter, die nie zur Schule ging und immer auf den Feldern hart arbeitete, gab ihm den spirituellen Weg mit. Er wurde erfolgreicher Arzt, jedoch reich wurde er durch das Lachyoga, gerade weil es nicht gewinn orientiert ausgerichtet war.

Madan erklärte die Spiritualität anhand eines Beispiels aus der modernen Technologie: Hierbei steht der PC für das Gehirn und das Internet für den Geist. Die Spiritualität ist die Verbindung zwischen PC und dem Internet. Das hierfür benötigte Passwort heißt: Meditation. Die zweite Möglichkeit des spirituellen Weges ist, sich mit den spirituellen Gesetzen in Einklang zu bringen. Der Verstand besteht aus dem wahren Selbst (authentisch) und dem falschen Selbst (Ego). Daraufhin zog Madan seine Maske in Form seines Toupets vom Kopf und war sichtlich erleichtert. Dies sei der Pfad der Wahrheit, er ist absolut und damit gewinnt man immer. Mahadma Ghandi: „Selflessness is Fearlessness“ (Selbstlosigkeit ist Abwesenheit von Angst). Wir wissen, daß wir alle eins sind. Madan: „It is perfect to be unperfect“ oder Nam June Paik: „When too perfect, dann lieber Gott böse“. Perfekt sein heißt, der zu sein, der ich bin, mitsamt all meiner Schwächen. Sei offen zu deinen Schwächen!

Nach einer Meditation mit Körperentspannung, Konzentration und Fokussierung des Verstandes, im Atemfluss sein ohne Anstrengung, ohne Erwartung auf Erfolge einfach tun, schenkte uns Madan noch ein Laughter-Mandra. Wir lernten, wie man zu einem guten Lachlehrer wird. Dazu ist es wichtig, anderen zu helfen, eine Führungspersönlichkeit zu sein, die Leute so zu lassen, anstatt sie zu verändern. Selbst vorleben ist die beste Art zu inspirieren.

Soweit Brigitte Kottwitz. Anfügen möchte ich hier noch die Liste der „Laughter Ambassadors“, Lachbotschafter. Diese Auszeichnung wurde von Dr. Madan Kataria an Lachtrainer verliehen, die sich besonders für das Yogalachen eingesetzt haben und auch weiterhin daran arbeiten, das Lachen in alle Welt zu tragen, um damit Gesundheit, Freude und Frieden zu verbreiten.

Hika Lenaerts	Belgien
Hanne Gottlieb	Dänemark, Vaerlose
Jan Thygesen Poulsen	Dänemark, Kopenhagen
Maj-Britt Wadum	Dänemark, Lyngby
Anne Rauch	Deutschland, Berlin
Birgit Russnak	Deutschland, Berlin
Brigitte Kottwitz	Deutschland, Frankfurt
Brigitte Retterath	Deutschland, Berlin
Carolyn Krüger	Deutschland, Frankfurt
Christof Arnold	Deutschland, Essen
Ina Raschen	Deutschland, Berlin
Josefine Grimmer	Deutschland, Berlin
Jutta Bretz	Deutschland, Trier
Marianne Krug	Deutschland, Frankfurt
Michael Berger	Deutschland, Wiesbaden
Tom Draeger	Deutschland, Berlin
Robert Butt	Deutschland, Hamburg
Asta Valdimarsdottir	Island, Seltjarnarnes
Alex Sternik	Israel, Jerusalem
Arie Tevel	Israel, Ramat
Mariela Nets Kleist	Israel, Modeen, Tel Aviv
Nili Dor HaElla	Israel, Haifa
Ruti Hay	Israel, Pardesya
Laura Toffolo	Italien, Rom
Marian Voli	Italien, Mailand
Simonetta Marchionni	Italien, Florenz
Dr. Amal	Marokko
Ellen Müller	Österreich, Wien
Ana Banana	Portugal, Framilo, Coimbra
Sabrina Tacconi	Portugal
Agnata Rickardsson	Schweden, Stockholm
Caty Escandell	Spanien
Francis Monferrer	Spanien, Castellon
Dalila Ghariani	Tunesien, Tunis

Und dann kam auch noch ein Leistungstest. Wer waren die Europaweit besten Lacher? Wer kann am Falschesten singen? Auffallend war wohl, daß die Männer

in diesem Wettbewerb sich darin überboten, in möglichst hohen Tönen zu lachen. Der Brummbär und der Hohoho-Nikolaus ließen sich hier nicht blicken.

Bestes Lachen (weiblich):	Nili Dor HaElla, Israel
Bestes Lachen (männlich):	Baki Gökhan Yalca, Deutschland
Bestes Gibberischreden:	Alex Sternik, Israel
Bestes Falschsingen:	Christof Arnold, Deutschland
Bestes Catwalk:	Helga Maurer, Deutschland

Bilder von der Veranstaltung sowie einen Presseartikel findet ihr demnächst auf [www.Lachclub.info](http://www.Lachclub.info). Es wurde auch viel mit Video aufgenommen. Einen Ausschnitt möchte ich dann auch auf der Webseite zeigen, wenn es soweit ist. Schaut einfach gelegentlich mal vorbei.

Im letzten Monat wurden mindestens vier neue Lachclubs gegründet. Und im Südwest-Verlag ist ein neues Buch erschienen: **Lach-Yoga. Lachen ist gesund - und Glück ist trainierbar** von Gudula Steiner-Junker, die Mitbegründerin der Clowndoktoren war und 1998 den ersten deutschen Lachclub in Wiesbaden mitbegründet hat. Sie erklärt das echte Lachen und die Yoga-Lachübungen auf eine sehr persönliche gefühlvolle Weise, ohne sich auf die langwierigen Pfade wissenschaftlicher Untermuerung, die den Menschen als reinste Chemiefabrik sieht, zu begeben (das findet man eher bei Heiner Uber) und auch ohne sich mit historischem Ballast zu plagen (Madan Kataria wird nicht erwähnt). Yogalachen ist eine Lebenshaltung und bedeutet einfühlsamen Umgang miteinander und mit sich selbst.

Mit Manfred Eberhardt in Schweden haben wir in Frankfurt eine langjährige Verbindung und Freundschaft. Vor vier Jahren machten wir eine legendäre „Elch-Lach-Safari“ nach Göteborg und Umgebung. Manfred ist ein begnadeter Organisator und möchte für das nächste Jahr nach Överlida einladen. Das ist ein kleiner Ort in Südschweden in schönster Wald- und Seenlandschaft:

<http://www.google.de/maps?hl=sw&q=%F6verlida>

Hier werden sich Lachtrainer aus Deutschland und aus Schweden treffen. Der Termin steht fest: 16. - 20. Mai 2007, die genaue Planung wird noch erfolgen, das hängt auch von eurem Interesse ab. Wenn ihr interessiert seid und mehr darüber erfahren wollt, wendet euch an Brigitte Kottwitz [bkott33333@aol.com](mailto:bkott33333@aol.com)

Soweit für dieses Mal. Der Newsletter ist wie immer auch auf Lachclub.info als Druckversion im Newsletter-Archiv zu finden

[http://www.lachclub.info/de\\_menu/de\\_03.html](http://www.lachclub.info/de_menu/de_03.html)

Mit fröhlich lächelnden Lachgrüßen  
grüßt Carolyn Krüger

:-) :-) :-) [Lachclub.info](http://Lachclub.info) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :)  
Lenastraße 46, D-60318 Frankfurt am Main  
Tel. +49 (0)69 5963911  
E-Mail [mail@lachclub.info](mailto:mail@lachclub.info) Internet [www.Lachclub.info](http://www.Lachclub.info)  
:-) :-) :-) ofni.bulchcaL :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-) :-)

Sollten Sie den Newsletter aus Versehen erhalten haben, oder ihn nicht mehr wollen, so können Sie ihn im Formular auf unserer Webseite [www.Lachclub.info](http://www.Lachclub.info) einfach abbestellen.