

# DAS LACHYOGA

*Die Basler Humorkongresse hatten vielfache Auswirkungen: Doch keine davon ist mit dem Anstoßeffekt zu vergleichen, der durch den Workshop von Heinz Tobler und René Schweizer beim 3. Humorkongress ausgelöst wurde. Als Folge davon gibt es Tausende von Lachyoga-Begeisterten in ganz Europa.*

*Heinz Tobler, alias Dalai Drama, ist ein alter Weggefährte René Schweizers. Auf dessen Bitte kontaktierte Tobler, der damals in Indien lebte, Madan Kataria, den Begründer der Lachyoga-Bewegung. Von Kataria wurde er 1998 dann in die Technik des Yagalachens eingeführt, das er dann in einem Workshop beim 3. Basler Humor-Kongress vorstellte – ein europäisches Debut, das zur Initialzündung der Lachclub-Bewegung in Europa wurde! Kataria selbst war dann 1999, beim 4. Kongress „Humor in der Therapie“, in Basel dabei (s. seinen Beitrag in diesem Buch!).*



*Heinz Tobler und René Schweizer bei ihrem historischen Workshop über „Lachyoga“ im Basler Kongresszentrum am 11.10.1998*

## Heinz Tobler: Wie es 1998 mit dem Lach-Yoga in Europa anfang

1994 hatte ich das Lachen verloren und ich spürte, wie eine große Hoffnungslosigkeit und eine enorme innere Leere sich breit machten. Ich spürte aber auch, dass eine große Wende in meinem Leben anstand. Zuvor hatte ich von 1992 bis 1994 mit René Schweizer zusammengearbeitet, den ich 1991 anlässlich der Ausstellung und Kunst-Performance „Schweiz-Paradies-Gefängnis“ von Kaspar Thomas Linder kennenlernt hatte. René war in den späten 70er Jahren durch seine Briefbücher („Ein

Schweizerbuch“) und seine einzigartigen Auftritte bekannt geworden. Es war Wahnsinn auf den ersten Blick ... und es folgten zwei unvergessliche dadaistische Jahre, in denen wir in der dünnen Alpenluft in Arosa lebten und wunderbare Abende verbrachten. Wir wurden vom gleichgesinnten Kurdirektor Florenz Schaffner, dem Gründer des Humorfestivals von Arosa<sup>1</sup>, zum feuchtfrohlichen, aber stets seriösen Gedankenaustausch eingeladen. René Schweizer stellte dabei sein Humoratorium-Projekt vor. Wissenschaftler, die sich Gelotologen nannten, sollten mit ihren überraschenden Forschungsergebnissen an die Öffentlichkeit treten. Es war an der Zeit einen Paradigmenwechsel einzuläuten. Das alte Paradigma war Angst und Kontrolle. Das neue sollte der Humor sein, der uns den Weg zu unserer inneren Freiheit aufzeigen konnte.

In Umberto Ecos Roman „Im Namen der Rose“ geht es um ein verlorengegangenes Buch von Aristoteles, welches die Komödie und die Vorzüge des Lachens behandelt. Dieses Buch, dessen Existenz die Kirche in Ecos Roman zu verheimlichen sucht, ist für den blinden Abt derart gefährlich, dass er dessen Seiten vergiftet hat. Die große Gefahr ist nämlich, dass der lachende Mensch seine Ängste verlieren könnte. Und wenn man keine Angst vor dem Teufel hat (so die Logik des Abtes), braucht man auch keinen Gott mehr und damit auch keine kontrollierende Kirche. Es wird in diesem Buch an dieser Schlüsselstelle das Dilemma unserer abendländischen Kulturgeschichte aufgezeigt, die zu einem erheblichen Teil von dem griechischen Philosophen Aristoteles geprägt wurde. Ob es dieses Buch wirklich gegeben hat oder ob es noch heute in der vatikanischen Bibliothek verwahrt wird, ist nebensächlich. Jetzt darüber zu spekulieren, was geschehen wäre, was geistesgeschichtlich, philosophisch, politisch und gesellschaftlich anders gelaufen wäre, hätte man der Komödie und damit dem Humor den selben oder gar noch größeren Stellenwert beigemessen als der Tragödie und der Angst, bringt uns heute nicht weiter. Es ist aber wichtig zu verstehen, dass dem Humor eine unterschätzte revolutionäre Kraft innewohnt, die den Menschen innerlich so zu transformieren vermag, dass er nicht nur psychisch, sondern sogar auch auf der physischen Ebene Heilung, sprich Ganzwerdung erfahren kann. Diese innere Transformation, wenn tatsächlich geschehen, macht einen Menschen unerschütterlich und wirklich frei. Und vor solchen freien Menschen fürchten sich gewisse Kreise, die die Menschen mit einer medialen Angstpropaganda zu lähmen und krank zu machen versuchen. Das Motto des durch den erleuchteten Humor erweckten Menschen lau-

---

<sup>1</sup> Das Humor-Festival von Arosa hat sich mittlerweile als einem der wichtigsten, nicht mehr wegzudenkenden Humoranlässe der Schweiz etabliert.

tet: *Versöhnen statt Verhöhnern*. Er wird dabei keineswegs frei von Verantwortungen und Pflichten! Freiheit ist freie Wahl der Verantwortung. Man wird nur frei in einem spirituellen Sinn! Wenn man nämlich alles als eine Einheit erfährt, bekommt man die humorvolle Sicht des Einen zwanglos vor Augen geführt: Man erlangt Einsicht!

Die Suche nach dieser inneren spirituellen Dimension war es, die mich schließlich nach Indien führte. Diese spirituelle Komponente vermisste ich anfänglich in der Humorbewegung und auch in der Arbeit mit René Schweizer. Heute weiß ich allerdings, dass die spirituelle Dimension niemals fehlte, sondern ich es selbst war, der nicht (mehr) fähig war, diese in jeder Lebenssituation zu erkennen.

„LACHE UND LEBE!“ lautete das Motto von jenem Heiligen, vor dessen Füße ich 1994 quasi gesetzt wurde. Dieser Heilige war ein vollkommenes Beispiel für heitere Gelassenheit und selbstlose Liebe. Er hatte sein Schicksal, die letzten 16 Jahre seines Lebens unschuldig im Gefängnis zu sitzen, mit einem Lächeln und viel Humor hingenommen. „Ihr sitzt im Gefängnis nicht ich!“ gab er zur Antwort, wenn er auf seine Situation hin angesprochen wurde. „Gott hat mich ins Gefängnis geschickt, um meinen Mitgefangenen zu helfen, denn sie haben niemanden dort.“ Er bat mich 1995, als er in Indien bereits inhaftiert war, in seinem Ashram zu bleiben. So bin ich schließlich bei diesem Guru gelandet, dessen Namen ich hier nicht erwähnen will, weil meine Wahrnehmungen und Erfahrungen von den meisten Ashram-Bewohnern, die vor allem durch unfreiwilligen Humor bestechen, nicht unbedingt geteilt werden.

Um dies zu verdeutlichen möchte ich den Lesern diese Anekdote nicht vorenthalten. Ich war in der Ashram-Gärtnerei damit beschäftigt, Blumen zu pikieren, als meinem Allerwertesten regelmäßig heftige, durch ein zuvor verzehrtes Linsengericht hervorgerufene Flatulenzen entwichen. Eine spirituell Suchende aus Deutschland, die in die Gärtnerei mit ihrem Sohn kam, um sich an den Blumen zu erfreuen, beschwerte sich bei mir: „Ich komm hierher mit meinem Kind die Blumen anschauen und Du furzt hier rum! Das ist widerlich!“ Ich entgegnete ihr: „Entschuldigung ich hab Dhal gegessen. Übrigens Swami furzt nach eigener Aussage 32 Mal am Tag!“ Darauf entgegnete sie: „Ja, bei Swami ist es etwas ganz, ganz anderes! Da spürt man die göttlichen Vibrationen!“ Spätestens in diesem Moment wurde mir klar, dass ich noch etliche Jahre benötigte, um solch eine Hingabe an einen Meister zu entwickeln.

Es war ein paradiesisches Leben inmitten von Fruchtbäumen und Blumen, die ich dort züchtete. Die Moskitos waren anfangs ein Problem, aber sie waren viel leichter unter Kontrolle zu bringen als die eigenen Gedanken, Emotionen und Ego-Programmierungen. Ich beschloss zu

bleiben, und das war die wichtigste Entscheidung meines Lebens seit der Entscheidung, mich von der Muttermilch definitiv zu entwöhnen. Mein Lehrer, der meine geheimsten Gedanken lesen konnte, sagte mir: „Hör nicht auf mich, sondern nur auf dein eigenes Herz!“ Er gab diesbezüglich harte Tests.



*Michael Berger, der Gründer des Wiesbadener Harlekinaeums*

1997 erfuhr ich von Michael („Michel“) Berger und seinem Vorhaben, den Null-Tag zu zelebrieren. Ich schrieb ihm aus Indien ein paar Seiten über meine Sicht des Humors und es folgte eine Einladung nach Wiesbaden. Bei Michel Berger war ich ausstattungsmäßig unweigerlich an den Film *Sleuth* mit Sir Lawrence Olivier und Michael Caine erinnert. Wie in einem Panoptikum von Kunst, Kitsch und diversen Humorartikeln wird das Gesamtkunstwerk Michel Berger umrahmt. Berger vereint verschiedene Facetten in einer Person: Er ist gleichzeitig Unternehmer, Künstler, Narr und Visionär des Humors. Irgendwie schafft es Michel Berger, dass sich diese Facetten gegenseitig nicht in die Quere kommen. Seine Erben werden einmal viel zu tun haben bei der Sichtung des Nachlasses ... Aber was ist das Ganze Sammelsurium ohne Michel Berger selbst, inmitten seines Universums, in welchem er unablässig auf kreative Weise Neues hervorbringt? Seine unternehmerische Erfahrung war das Leuchtfeuer bei seinen Projekten und waghalsigen Kämpfen gegen Konzerne, die er mit seinen Humorartikeln auf die Schippe nahm. Von der Türfalle über die Fliesen bis zum Klodeckel entlockt im „Harlekinaeum“ jeder Gebrauchsgegenstand zumindest ein Schmunzeln. Nichts ist dem Zufall oder irgendeiner Norm überlassen. Michael Berger gehört zu den wenigen Menschen, die es vermochten mit Humorartikeln gut zu verdienen. Berger und seine Frau Ute haben freilich nie einen Scherzartikel produziert, der

zu einem hämischen Lachen anregen könnte, das zu Lasten irgendwelcher Menschen gehen könnte.

Der unternehmerische Erfolg ermöglichte es Michel Berger, Künstler und Gleichgesinnte zu fördern. So hatte er die Clinic Clowns und Patch Adams unterstützt, bevor diese Pioniere des therapeutischen Humors von den meisten Zeitgenossen überhaupt wahrgenommen wurden. Nun saß ich also in Wiesbaden in seinem Fluxus-Reich<sup>2</sup> und war begeistert, einen Gleichgesinnten getroffen zu haben! Ohne Michel Berger und seine Bereitschaft, sein „Harlekinaeum“ zum „Humorverführerhauptquartier“ zu machen, aus welchem 1998 dann der Ruf „Deutschland erlache!“ erschallt ist, hätte die Lach-Yoga Bewegung nie einen solchen Erfolg gehabt.

Die Zeit war reif: René Schweizer initiierte in Basel den internationalen Humor Kongress. Und mit Michael Titze, dem deutschen Vorreiter aus der Wissenschaftlerzunft in Sachen Humor, hatte er einen effizienten Mitstreiter gefunden. Kurz nach unserem ersten gegenseitigen Beschnuppern, kam die Kunde von den indischen Lach-Clubs. Diese Bewegung, initiiert vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria, wollten wir am Humorkongress vorstellen. Ich flog nach Mumbai und hatte keine Ahnung wie Kataria aussah. Aber es war kein großes Problem, ihn in der großen Menschenmasse zu erkennen. Er strahlte über sein ganzes Gesicht, ganz im Gegensatz zu den anderen Wartenden, die durch eine ernste Miene bestachen. Wir besuchten in den folgenden zwei Tagen drei verschiedene Lach-Clubs. Als ich das erste Mal mitlachte, spürte ich die Freude in mir selbst und den anderen Mitlachern.

Das Lachen war echt und nicht aufgesetzt. Es tat den Menschen gut! So spürte ich innerlich klar und deutlich: Es ist eine gute Sache! Während wir in überfüllten Zügen, umringt von gestressten Pendlern, saßen, berichtete Madan Kataria von seiner Bewegung und wie es dazu gekommen war: „Ja, wir haben verlernt Menschen in die Augen zu schauen, wir haben Berührungängste entwickelt. Das soziale Wesen Mensch hat in der großen Menschendichte der urbanen Lebensräume die sozialen Grundtugenden verlernt und manchmal sogar völlig verloren, und Ängste sind an deren Stelle getreten.“ Er berichtete weiter: „Als ich von der Heilkraft des Humors erfuhr, wusste ich gleich was, zu tun war und so habe ich mit Bekannten den ersten Lach-Club ins Leben gerufen.“ Man erzählte sich

---

<sup>2</sup> Michael Berger ist einer der Urväter der Wiesbadener Fluxus-Bewegung und die Sammlung Ute und Michael Berger zählt zu den wichtigsten modernen Kunstsammlungen Deutschlands, in deren Zentrum Arbeiten bedeutender internationaler Fluxus-Künstler stehen.

anfangs nur Witze, die aber nicht immer jedermanns Geschmack trafen. Besonders Frauen stießen sich an sogenannten Herrenwitzen und blieben dann dem Lach-Club fern. „Nach ein bis zwei Wochen sind uns die Witze und die Frauen ausgegangen!“ erzählte mir Madan mit großen Augen. „Ich wollte aber nicht aufgeben und die Heilkraft des Lachens nicht ungenutzt lassen. Da kam mir die Idee des grundlosen Lachens und ich begann Lach-Übungen für Körper und Geist zusammenzustellen, die auf traditionellem Yoga aufbauten.“ Diese Übungen halfen einerseits, Berührungsängste abzubauen und andererseits, das Immunsystem zu stärken. Trotz der anfänglichen Skepsis, grundlos zu lachen, war schon nach wenigen Sekunden das künstliche Lachen bei den Lach-Club Mitgliedern einem echten Lachen gewichen.

Das Ganze hatte einen riesigen Erfolg und Anklang gefunden. Das kostenlose Vorbeugen einer Krankheit ist in Indien nämlich von existenzieller Wichtigkeit. Die Kosten für eine medizinische Behandlung im Krankheitsfall können ganze Familien ruinieren oder das gesparte Geld für die Ausbildung der Kinder wegraffen. Als sich die ersten Lach-Clubs in Mumbai bildeten und man lachende Menschen früh am Morgen in den öffentlichen Parks sah und fröhliches Gelächter vernahm, begannen sich auch die Medien dafür zu interessieren. So hatte die Lachbewegung in Indien ihren Anfang genommen. Ohne Rücksicht auf Geschlecht, Alter, Kaste, Rasse, Religion, Partei und Gesinnung waren alle Menschen in einem indischen Lach-Club willkommen.

Mit etlichen Fotos bepackt und mit allen Lachübungen vertraut kehrte ich nach Europa zurück, wo ich zusammen mit Michel Berger beschloss, die Lach-Clubs nach Deutschland zu bringen. Ich übersetzte die Übungen ins Deutsche und verfasste einen Text für interessierte und die Presse. Mit René Schweizer zusammen wollte ich das Lach-Yoga am Humorkongress in Basel vorstellen. Dann wollten wir schauen, ob diese Idee auch im Abendland ankommt. Vor dem Kongress bot sich am Morgen einigen Spaziergängern ein komisches Bild: René Schweizer, der durch seine Leibesfülle imponiert, und ich mit meiner vergleichsweise schwächlichen Gestalt übten auf der Claramatte, einem kleinen Park in Basel, die Lachübungen nach Dr. Kataria. Die meisten Passanten bedachten uns mit absoluter Ignoranz oder mit einem mitleidvollen Lächeln. Vielleicht lag es auch daran, dass die Claramatte nicht nur von Spaziergängern, sondern auch von Freiern und Strichern aufgesucht wird und die Besucher nicht wussten, als sie uns so üben sahen, wo wir genau einzuordnen waren...

„Vielleicht klappt das nur in Indien mit den Lach-Clubs?“ meinte René und beschloss am Kongress eine einführende Rede zu halten und mir den praktischen Teil mit den Übungen für die Kongressteilnehmer zu

überlassen. Ich lud nach René Schweizers einführenden Worten alle Teilnehmer zum spontanen Mitmachen ein. So wurden im Laufe von 20 Minuten alle Lachübungen von Dr. Kataria praktisch vorgestellt und von allen Beteiligten am eigenen Leib erfahren. Es war der letzte Programmpunkt dieses Kongresses und bildete einen lachenden Ausklang mit einer überwiegend positiven Resonanz unter den Teilnehmern. Ein Herr von der *Medical Tribune* meldete sich bei mir und ich versorgte ihn mit der Pressemappe und Fotos. Die Konsequenz war nicht nur ein großer Artikel in der *Tribune*, sondern auch in der *Welt am Sonntag* und im französischen *Le Figaro*. In Wiesbaden bei Michel Berger meldete sich das *RTL* und erkundigte sich nach den deutschen Lach-Clubs. Michel Berger entgegnete: „Gut, dass Sie anrufen, heute Nachmittag, gründen wir den ersten Lach-Club Deutschlands!“.

Dann rief er mich in sein Büro und erzählte mir von den Neuigkeiten und bemerkte: „If you can't make it, fake it!“ Dann fügte er hinzu: „Ich habe unsere Harlekin-Mitarbeiter und ihre Bekannten informiert, so dass mindestens fünf Menschen da sein werden!“ Durch dieses dreiste Vorangehen begann die Erfolgsstory! Die Lach-Club Gründung in Bergers Humor-Kirche<sup>3</sup> war ein voller Erfolg. Die zum Lachen aufgeforderten Bekannten und Firmenmitarbeiter sowie Clown-Doktorin Gudula Steiner-Junker<sup>4</sup> gründeten vor laufenden Kameras den ersten Lach-Club Deutschlands. Das Schöne war, dass sich alle Mitarbeiter beim nächsten Treffen von sich aus wieder einfanden, weil es einfach Spaß machte und merklich gut tat. Dann ging's richtig los und nun kamen die ersten interessierten Menschen zu uns, die wiederum einen eigenen Lach-Club gründen wollten.

Wir beschlossen den von Madan Kataria initiierten Weltlachtag als großen Anlass in der Humorkirche zu begehen und wir hatten ein volles Haus und gute Presse. Der älteste Teilnehmer war fast hundertjährig und der jüngste wenige Monate alt. Ich begann dann mit Gudula zusammen, die ersten Menschen in anderen Städten in Katarias Lachübungen einzuweihen. So hatten wir in etwa acht Wochen 20 Lach-Clubs gegründet. Radio und TV-Interviews waren dabei fast an der Tagesordnung.<sup>5</sup> Nach

---

<sup>3</sup> Es handelt sich um ein ehemaliges Kirchengebäude, welches Michael Berger für viele Anlässe und Ausstellungen nutzt und jetzt umbenannt hat.

<sup>4</sup> Gudula Steiner-Junker trug nach meiner Rückkehr nach Indien die Lach-Club Botschaft als „Missionarrin“ weiter.

<sup>5</sup> Großen Dank an dieser Stelle an Michel Berger und an alle, welche die von uns gepflanzten Lach-Samen weiterpfl egten und den Menschen über die Jahre hinweg halfen, diese Lach-Oasen aufrechtzuerhalten. Brigitte Kottwitz und Carolyn



Rendsburg wurde ich von Holger Thiesen eingeladen, der mit der Volkshochschule Rendsburg einen Lach-Club gründete und mich bat, eine Lach-Parade, eine *Laughter-Parade*, in der Stadt durchzuführen. Das tat ich, indem ich verschiedene Lokalitäten aufsuchte, wie etwa die Sparkasse, die ich zur Spaßkasse umbenannte. Dort angekommen, kündigte ich vollmundig an, Geld unter den Armen zu verteilen. Ich tat dies, indem ich ein von Michel Berger zugestecktes Lach-Geldscheinbündel aufteilte und unter meine beiden Achseln klemmte: So habe ich das Geld, wie versprochen unter den Armen, verteilt. An jedem Halt machten wir gemeinsam eine der Lachübungen nach Dr. Kataria und zogen dann singend weiter. Trotz bissiger Kälte schlossen sich viele Menschen dem kunterbunten Zug spontan an. In einem von der Stadt für Zehntausende von Euros eingerichteten Skulpturenpark, wo hypermoderne Kunstwerke mit Namen wie „Kugelraum aufsteigend“ zu bestaunen waren, ließ ich die Anwesenden ein ehrfurchterweises Ooooooh anstimmen, das wie ein indisches Om Mantra klang, aber dann im Lied „Oh Tannenbaum“ gipfelte. Dann baute ich mit den Kindern eine Skulptur aus Schnee, die den Namen „Ernst“ trug. Leider schmolz sie im Frühling. Nach dem Besuch am Rat(los)haus, bei einem vom Verschönerungsverein und Bürgern meterweise finanzierten Gittergeländer, ließ ich die Parademitglieder das „Ein-Meter-Lachen“ durchführen.

Ich hatte dann noch einen weiteren Plan für Rendsburg: Ich wollte mit den Soldaten in der dortigen Kaserne im Sinne von Dr. Kataria lachen. Ein Major der Kaserne war einverstanden und die BBC, die davon Wind bekommen hatte, war begeistert von der Idee, dass deutsche Soldaten kollektiv lachen! Doch ich hatte weiterführende Pläne für das Heer: Meine Vision war ein Clown-Bataillon! In der Live-Sendung vom BBC, übers Telefon zugeschaltet, schilderte ich meine Vision von lachenden Clown-Soldaten, die man einem angreifenden Heer entgegenstellen sollte. Ich konnte und kann mir einfach nicht vorstellen, dass Soldaten beim Anblick der unbewaffneten Clowns auf diese schießen würden. Im 1. Weltkrieg, an Weihnachten 1914, hatten englische, französische und deutsche Soldaten angefangen, Weihnachtslieder zu singen und die Waffen niederzulegen. Es kam zu Verbrüderungen und an einem Frontabschnitt spielten die Deutschen mit den Engländern Fußball und machten sich gegenseitig Weihnachtsgeschenke. Übrigens gewannen die Engländer und man hätte den Ausgang des Krieges lieber durch dieses Fußballspiel festgelegt als bis 1918 zu kämpfen! Die Truppen mussten schließ-

---

Krüger vom Lach-Club Frankfurt möchte ich an dieser Stelle besonders erwähnen!

lich nach Weihnachten an der gesamten Front ausgewechselt werden, um weitere Soldatenverbrüderungen abzuwenden und den Fortbestand des Krieges zu sichern. In Rendsburg erhielt ich gegen Mitternacht leider einen Anruf vom Major, der mir mitteilte, dass zu seinem größten Bedauern der Jugoslawieneinsatzbefehl gekommen sei und sich die Truppen bereits dorthin bewegten. Also blieb keine Zeit zum Lachen. Dies war für mich ernüchternd und ein Zeichen, wieder nach Indien zurückzukehren. Vielleicht war es ein Fehler? Wer weiß. Aber vielleicht ist die Zeit bald reif für die große Humor-Revolution, die bei vielen Menschen erst eingeläutet, aber noch nicht wirklich in Gänge gekommen ist.



*Aufnahme von der europäischen Initiierung des Yogalachens  
am 11.10.1998 im Kleinbasler Kongresszentrum*