

GUDULA  
STEINER-JUNKER



*Gudula Steiner-Junker ist die Grande Dame des heilsamen Lachens. Sie bezeichnet sich selbst auch als Humanitäterin, Missio-Narrin und Optimystikerin. Sie studierte Bildende Kunst, Pantomime, Clowning u.a. bei Patch Adams, John Graham, Jango Edwards und Gerry Flanagan. Sie erlernte des Weiteren das Unsichtbare Theater (Augusto Boal), das Puppenspiel, den Tanz als Heilkunst (Anna Halprin), den Erfahrbaren Atem (Mid-dendorff), Feldenkrais, und nach dem Yoga das Lachyoga. Gudula Steiner-Junker war Teilnehmerin des historischen Workshops von Heinz Tobler und René Schweizer am 3. Basler Humor-Kongress. Gleich im Anschluss daran machte sie das Yoga-Lachen in Deutschland und Österreich populär. 1998 gründete sie den 1. Lachclub in Europa (Wiesbaden). Ab 1999 war sie Leiterin des Yoga Lachzentrum Deutschland und Initiatorin der Lachbewegung in Deutschland. Sie schrieb in dieser Zeit ein Buch über ihre Erfahrungen.*

*1992 war sie – als „Dr. Südwind“ – Mitbegründerin der „Clowndoktoren“, 1996 „Geri-Clownin“ in einem Projekt mit an Alzheimer erkrankten Menschen. Heute schaut sie auf diese „heroische Zeit“ mit einem lachenden und einem weinenden Auge zurück.*

## Gudula Steiner-Junker: Vom „Nichts“ ... zum Lachen. Von den Anfängen der Lachbewegung in Deutschland<sup>1</sup>

Am 5. Oktober 1996 fand in Basel der von Rene Schweizer und Michael Titze initiierte erste europäische Kongress für Humor in der Therapie statt. Im November des gleichen Jahres trafen sich in Wiesbaden René Schweizer, Michael Berger sowie zwei weitere Künstler und beschlossen die Gründung der „Humor Akademie Olympia“, als Ergänzung zum Kongress. Die Auftaktveranstaltung der Akademie war der 1. April 1997, der als „Nulltag“ in Wiesbaden-Erbenheim aus der Taufe gehoben wurde. Zu den Referenten zählte auch Michael Titze.

---

<sup>1</sup> Gekürzter Auszug aus dem „Humor-Magazin“ von HumorCare Deutschland, Jubiläumsausgabe 2011, S. 23f.



*Performance in der Humorkirche am „Nulltag“  
(rechts Michael Titze)*

Rene Schweizer schrieb in der an alle Gäste verteilten Information zum Nulltag: „Das uralte Ideal der Leere und die wissenschaftlich anerkannte Heilkraft des Lachens machen sich gemeinsam auf den Weg in ein Abenteuer hinein, von dem niemand weiß, wo es enden wird.“

Als „Clowndoktorin“, Performerin und Bildende Künstlerin gehörte ich zu den Teilnehmern des Nulltags und war innerlich sehr bereit für die kommenden humorvollen abenteuerlichen Schritte, die zum Humorkongress in Basel 1998 führten, wo ich das Glück hatte, die von Heinz Tobler präsentierte „Lachtherapie“ aus Indien kennenzulernen. Heinz Tobler, Künstler, Fährtenleger, herausragender Denker im Bereich der Bewusstseinsforschung, hatte, bevor er seinen Lebensmittelpunkt in Südindien fand, drei Jahre eng mit René Schweizer zusammengearbeitet und war dessen Einladung nach Basel gefolgt, um auf dem 3. Humorkongress die von Dr. Madan Kataria (einem praktischen Arzt aus Mumbai) entwickelte „Lachtherapie“ vorzustellen.

Michael Berger erkannte, dass die neue Lachtherapie wie geschaffen war für die Umsetzung der Ziele der „Humor Akademie Olympia“. So ergriff er die unternehmerische Initiative ... und dann ging alles sehr schnell: Michael Berger, Heinz Tobler und Gudula Steiner-Junker gründeten gemeinsam am 3. Dezember 1998 in Wiesbaden-Erbenheim den 1. Lachclub in Deutschland, ein Ereignis das Dank ausführlicher Medienberichte deutschlandweit präsentiert und mit Wohlwollen aufgenommen wurde.

Ich leitete von Anfang an den Lachclub Wiesbaden, begab mich als „Missio-Narrin“ auf Lachwanderschaft, quer durch die alten und neuen Bundesländer und gründete weitere Lachclubs. Zur Vernetzung der Lachclubs rief ich „Lachgipfeltreffen“ ins Leben (2001-2004).

Madan Kataria war im Oktober 2000 auf Einladung von Michael Berger erstmals in Deutschland und gab in Wiesbaden einen Workshop.

„Seinem Lachen ohne Grund“ (so der Titel seines Buches), das er auch Lachyoga nennt, folgt dem Slogan „fake it, until you make it“: eine Aufforderung, durch ein zunächst künstlich vorgetäushtes Lachen in ein echtes Lachen zu kommen, um so die „innere Chemiefabrik“ anzukurbeln. Das „Lachen ohne Grund“ kurbelt nach M. Kataria zwar auch die „Chemie“ unseres Körpers an und wirkt wie ein „Rausch“ (ohne Nebenwirkungen). Gleichzeitig kommt man anderen Menschen auf diese Weise verblüffend schnell nahe, ohne aber gleich zu merken, dass die so erzeugte Qualität von Nähe die tieferliegende Bedürfnisse nach Verbundenheit nicht erfüllen kann.



*Gudula Steiner-Junker und Michael Titze  
(Foto: Ingmar Merz 2001)*

Ich bin meinen eigenen Lachyoga-Weg sehr bewusst weiter gegangen. Ein von Herzen kommendes Lachen beruht auf innerer Harmonie, heiterer Gelassenheit und einem Geist, der gelernt hat zu unterscheiden zwischen Gefühlen, Gedanken, Beobachtung und Bewertungen. Das heißt, dieses Lachen beruht auf keinem anderen Prinzip als dem sämtlicher erlernbarer Entspannungs- und Meditationstechniken. Bezogen auf den Yoga: Selbsterkenntnis ist die ursprüngliche Essenz des Yoga und wird seit Tausenden von Jahren mit Methoden gelehrt, die das Gefühl für die Einheit von Körper, Geist und Seele, sowie die Selbstliebe und Selbstachtung schulen. Denn ohne Selbstliebe und Selbstachtung ist der Mensch nicht in der Lage, der Schöpfung zu dienen – und genau darum geht es!

Den Begriff „Lachbewegung“ habe ich gewählt, weil Lachen Bewegung ist. Das Lachen ist wie ein Zündfunke, der den Humor (intuitives Wissen) und die Ratio (Intellekt) zusammenbringt und uns so die Einheit in der Vielfalt der Erscheinungen erfahren lässt. Auf diesem Weg gibt es viele Verbündete: Sonnenaufgänge, Katzen, Gänseblümchen, den

Duft der Rose, die Zärtlichkeit einer Berührung, den Klang der Stille, die großen und kleinen Kinder, die über „nichts“ lachen, weil das Nichts Teil ihres Sein ist.

Hiermit schließt sich der Kreis zum Anfang des Berichts: zur Null, als dem Zustand vor der Schöpfung, der alle Möglichkeiten enthält; zum Nichts, das uns in immer wieder neuen Formen einlädt, kreative Mitspieler zu werden, die im stetigen Wandel das Unwandelbare, Ewige erleben ... und lachen!



*Gudula Steiner-Junker  
als „Clown-Professorin“*

Gudula Steiner-Junker: Nice to need you!  
Yoga-Lachen und seine Geschichte in Deutschland  
von den Anfängen 1998 bis heute

#### *Humorkongress 1998 in Basel*

René Schweizer hatte von den Lachclubs in Indien gehört. Er beauftragte Heinz Tobler, Dr. Kataria, den Urheber der „Morgendlichen Lachtherapie“ in Mumbai zu besuchen, um 1998 beim Humorkongress in Basel darüber zu berichten.

Wie an allen vorausgegangenen Humorkongressen, so hatte ich auch an diesem teilgenommen.

Die einfachen Übungen der „Lachtherapie“ fand ich lustig und erfrischend. Kurz darauf, im Oktober 1998, erhielt ich von Michael Berger dem Inhaber der Firma „Harlekin“ und Förderer des Humors, die Anfrage, ob ich in „Witzbaden“ (konventionell: Wiesbaden) den ersten Lachclub gründen und betreuen wollte.

Mir gefiel die neue Herausforderung, mit Humor und Lachen nicht nur mit kranken Menschen zu arbeiten (wie seit 1993 in meiner Arbeit als Clowndoktorin), sondern beides im Sinne der Vorbeugung, der Erhaltung der Gesundheit einzusetzen. Deshalb war meine Antwort: Von Herzen gern!

Im Dezember 1998 schritten wir gemeinsam zur Tat und gründeten den ersten Lachclub in Europa in Wiesbaden. Heinz Tobler ging im März 1999 wieder zurück in seine südindische Wahlheimat.

### *Ausgangsbasis*

Als Bildende Künstlerin und Clowndoktorin, mit Aus- und Weiterbildungen in Pantomime, Darstellendem Spiel, „Unsichtbarem Theater“ (nach Augusto Boal), Tanz als Heilkunst (nach Anna Halprin), Feldenkrais, Eutonie, Yoga, Erfahrbarer Atem (nach Middendorff), sowie meiner langjährigen Erfahrung im Leiten von Gruppen, fiel es mir leicht, die „Lachtherapie“ in die Praxis umzusetzen.

Mit Begeisterung, Offenheit und Neugier begann ich die neue Aufgabe. Als hilfreich empfand ich, dass ich an allen Humorkongressen teilgenommen hatte, was meinen „Humorblick“ und mein Humor-Wissen enorm erweitert und vertieft hatte.

Aus den o.g. Aus- und Weiterbildungen ergibt sich von selbst, dass ich das Grundkonzept der „Lachtherapie“ als Künstlerin mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen angereichert habe.

Die „Morgendliche Lachtherapie“ nach Dr. Kataria, die Heinz aus Mumbai mitgebracht hatte, bestand aus einem 11-Schritte-Programm mit: Tiefenatmung, Stretching, rhythmischem Ho Ho ... Ha Ha Ha Klat-schen, diversen Lachübungen (z.B. herzliches Lachen, stilles Lachen, Löwenlachen etc.) sowie Affirmationen. Ich wusste, wie sehr sich das Lachen über den Bewegungssinn, den Sprachwitz, die Situationskomik entfaltet und so habe die 11 Schritte nicht als schematische Abfolge von Übungen interpretiert, sondern als lebendig-dynamisch-bewusstseinsweiternden Prozess, in dem kein Platz für ein künstlich simuliertes Lachen ist. (Diesen von Dr. Kataria propagierten Zugang zum echten Lachen fand ich damals wie heute zu lebensfern und habe ihn deshalb durch Spielfreude ersetzt).

Als Clowndoktorin erfand ich (damals wie heute) mit den Patienten Geschichten, die mit Weisheit gepaartem „Witz“ sind. Ich spiele als Clownin keine Rolle, im Gegenteil: ich lasse die Rollen fallen, dadurch entsteht die Schönheit und Poesie des Lebens. Auch im Lachclub erzähle ich keine Witze, sondern gestalte Geschichten.

Ich wollte stets eine Kultur des Lachens fördern, die einseitiges Rollenverhalten durchbricht, indem wir uns gegenseitig den Rücken stärken. *Damit kann die Lebensfreude ihre Kreise ziehen.* Ich habe eine Kultur vor Augen, in der lebensverneinende Konsumstrukturen entlarvt und gesündere Formen der Beziehungsgestaltung entwickelt werden. Es ist dies eine Kultur der Wertschätzung und nicht der Verwertung der Natur. In dieser Kultur ist die Wirtschaft für die Menschen da und nicht die Menschen für die Wirtschaft. Ich stelle mir also eine Kultur vor, in der das Leben gefeiert wird und die Kinder als Wesen begriffen werden, die sich uns anvertraut haben. Eine solche Kultur stellt das eigenen Denken, Fühlen und Wollen über den eilfertigen Gehorsam, so dass wir es als Menschen schaffen, im guten humorvollen Miteinander die Welt ein bisschen liebevoller zu machen. In dieser Kultur können die schönen Künste wieder den ihnen gebührenden Platz einnehmen, so dass die Menschen ihre eigene Schönheit erkennen, ihre Intuition, Kraft und Kreativität, in der sie wach werden und ihre Träume leben...

Den *Yoga-Aspekt* der „Lachtherapie“ sah ich darin, dass im Lachen der ständige Gedankenfluss unterbrochen wird. Wir erhaschen sozusagen einen Moment der Geistes-Gegenwart, in dem es uns (manchmal) wie Schuppen von den Augen fällt, mit welchen Mustern wir uns durch den Alltag bewegen. Dies zu erkennen, ist Dreh- und Angelpunkt der Yoga-Philosophie. Yoga ist ein Weg der Erkenntnis, lachend wird daraus Bewusstseins-erleuchtung.

Der Ausgangspunkt für mein Engagement ist die Gewissheit dass in der Kunst, im Humor und im Lachen ein enormes Potenzial von Gesundheit, Kreativität und Lebensfreude steckt.

### *Lachclub- Gründung*

Nach indischem Vorbild sollte das Lachen frei von finanziellen Interessen bleiben und gratis angeboten werden. Ich zitiere aus einem Flyer von 1999: „Kommen Sie, lachen sie mit uns. Die Teilnahme ist gratis – gebührenfreies Lachen!“

Fakt jedoch ist: Michael Berger hat fast alles finanziert: indem er den Raum gratis zu Verfügung stellte, die Flyer entwerfen und drucken ließ, einen Büroraum zur Verfügung stellte, die anfallenden Verwaltungskosten übernahm. Ich habe gegen geringes Entgelt die Büroarbeiten (Kontaktpflege mit Menschen, die sich an uns gewandt haben, Textentwürfe etc.) sowie die Initiation weiterer Lachclubs übernommen und die Lachclubsessions gratis geleitet.

Die Lachclubmitglieder hatten schon bald das Bedürfnis für das tolle Lach-Geschenk, das sie jede Woche bekamen, etwas zurückzugeben. Dies geschah in Naturalien wie Obst, Gemüse, Schokolade oder Blumen.

Als es nach ca. 1 ½ Jahren nicht mehr möglich war, das Yogalachen gratis anzubieten (für mich nicht, weil ich auf Einnahmen angewiesen bin, und Michael Berger wollte auch nicht für immer und ewig der Sponsor bleiben), gab es in der Lachgemeinde große Unruhe.

Das schöne Gratis-Lachen sollte auf einmal in barer Münze einen Energieausgleich bekommen, das hat vielen nicht gefallen, verstanden haben sie es aber schon.

Im Rückblick ist das „gebührenfreie Lachen“ eine lustige Idee gewesen, die viel dazu beigetragen hat, die Idee der Lachclubs populär zu machen, Fakt jedoch ist: ohne Geld lässt sich auch ein Lachclub nicht finanzieren.

### *Siegeszug der „Lachtherapie“*

Der nicht zu überbietende Siegeszug der neuen „Lachtherapie“ war möglich durch die ausgezeichneten Pressekontakte von Michael Berger und seine Inszenierung des Lachclubs im Rahmen einer kleinen ehemaligen Dorfkirche in seinem Besitz, die er flugs und werbewirksam-provokativ „Humorkirche“ nannte.

Ich erinnere mich an den ersten großen überregionalen Bericht in der „Bild am Sonntag“ im Februar 1999. Unter der Schlagzeile „Wir sind Deutschlands erster Lachclub“ (Untertitel „Kein Witz, sondern eine Anti-Streß-Therapie“), wurden unser Lachclub und die zugrunde liegende Idee sehr anschaulich und positiv in ganz Deutschland bekannt gemacht. Das war der Durchbruch, von nun an kamen von überall her Anfragen.

Die regionalen und überregionalen Fernsehsender – darunter auch die BBC und das Russische Fernsehen sowie die Printmedien – gaben sich gegenseitig die Tür-Klinke des Lachclubs in die Hand.

Es war ein riesiger Medien-Hype.

Ich war in der Folge Gast in zahlreichen Talk- und anderen Shows, der „Spiegel“ besuchte mein Seminar in Wiesbaden und ...und ...und...

Auf meinem Schreibtisch sammelten sich die Anfragen von Menschen, die gern einen Lachclub gründen wollten, die sich wünschte, einfach mal wieder von Herzen zu lachen oder sich gar gesund zu lachen. Manche suchten auch nach mehr Freude und Sinn in ihrem Leben und ... und ... und...



## *Die Lachbewegung*

Es war dies die Geburtsstunde der von mir initiierten Lachbewegung in Deutschland. Ein Begriff, der gern missverstanden wird, deshalb an dieser Stelle diese einfache Definition: *Lachen ist Bewegung!*

Was das Lachen alles bewegt: körperlich, geistig, seelisch, wissenschaftlich, künstlerisch, zwischenmenschlich – das ist ein weites Forschungsfeld. Mir geht es in der lachenden Bewegung und Begegnung – in Anlehnung an die Bewegungslehre von Moshe Feldenkrais – um bewegliche Gehirne, einen beweglichen Geist. Zugleich bezeichnete „Lachbewegung“ auch den Zusammenschluss der Lachclubs.

## *Lachen ist gesund!*

Obwohl Yoga-Lachen einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat, handelt es sich dabei um keine Therapie. Von der anfänglichen Verbreitung der Idee des Yoga-Lachens unter dem Begriff „Lachtherapie“ habe ich schon recht bald Abstand genommen, denn das gemeinsame Lachen ist keine Gruppentherapie, sondern ein Fest der Lebensfreude. Es muss nicht alles, was heilsam ist, gleich zur Therapie werden!

Ich setze mich für eine therapiefreie Kultur der schönen Künste (Lachen, Tanzen, Singen, Malen, Geschichten erzählen, Theater spielen, etc.) ein. Da Lachen gesund ist, dient es der Gesundheit. Gesundheit braucht aber keine Therapie.

Lachen als „beste Medizin“ befreit Körper und Geist von Verspannungen, lockert die Lebensfreude und stellt den Kontakt her zum gesunden Menschenverstand, der heute wichtiger ist denn je.

## *Lachwanderschaft*

Die durch die Medien vermittelte Popularität brauchte als nächsten Schritt die konkrete Weitergabe des „Lachsamenkorn“ von Mensch zu Mensch. Ich begab mich deshalb auf „Lachwanderschaft“ zu den Menschen die das Yoga-Lachen kennenlernen und/oder gern einen Lachclub gründen wollten.

Es begann die abenteuerliche Zeit meiner „Lachwanderschaft“ durch ganz Deutschland bis hin nach Österreich, wo ich in Klagenfurt und Wien die ersten Lach-Seminare hielt.

Es war dies eine spannende Pionier-Zeit mit einer Fülle von Begegnungen mit außergewöhnlichen, mutigen und kreativen Menschen, die mein Konzept des Yoga-Lachen mitgeprägt haben.

Diejenigen, die mich einluden, ihnen das Lachen zu bringen, waren mit finanziellen Reichtümern eher weniger gesegnet, hatten aber in ihrer Seele eine tiefe Sehnsucht nach Lachen, Liebe, Freundschaft, Lebensfreude, Gemeinschaft und Sinn im Leben. Ich erinnere mich an zahlreiche für das Lachseminar spontan leergeräumte Wohnzimmer, gemeinsames lachen, kochen, essen, spielen, plaudern, Ideen schmieden bis tief in die Nacht und das Gefühl von Wärme, Nähe und Geborgenheit in einer lebendigen von Begeisterung und Entdeckerfreude getragenen Aufbruchsstimmung. Diese Stimmung ist für mich auch heute wichtig, denn nichts ist der Kreativität abträglicher, als eine Einstellung zur Welt und zu den Dingen, die fest geworden ist. 2000 gründete ich mein Institut das „YogaLachzentrum Deutschland“.

### *Jeder lacht anders*

Interessant war für mich die Entdeckung, wie unterschiedlich die einzelnen Regionen in Deutschland sind. Jede Region hat ihren eigenen Charakter, ihre eigene „Lachfärbung“, ihren eigenen Witz und Humor.

Die Lachclubleiter/innen gaben ihren Lachclubs dementsprechend auch immer ihre individuelle Form, ich habe sie dazu ausdrücklich ermutigt. Mir war und ist es wichtig, die Individualität zu fördern.

### *Weltlachtag*

Den ersten Weltlachtag in Deutschland zelebrierten wir im Januar 1999 als Happening in der „Humorkirche“. Im folgenden Jahr fuhr ich mit den Wiesbadener Lachclubmitgliedern zum Weltlachtag nach Köln. Gemeinsam mit dem frisch gegründeten Lachclub Köln feierten wir bibbernd in Eiseskälte, aber mit innerer Wonne und Wärme den Weltlachtag vor dem Kölner Dom.

Danach wandte ich mich an Madan Kataria mit der Bitte um Terminverschiebung auf ein für unsere Breitengrade verträglicheres Datum. Seither wird der Weltlachtag am 1.Sonntag im Mai gefeiert.

### *Lachclubs*

Die Lachclubs arbeiteten damals entsprechend der indischen Vorgabe entweder gratis oder auf der Basis des *non-profit*, sie wurden von Menschen aus ganz unterschiedlichen Berufsfeldern geleitet.

Das Yoga-Lachen ergänzten viele mit Singen und Tanzen. Je nach eigenem Ermessen und Engagement der Leiter/innen wurden die regelmäßigen Lachtreffs ergänzt durch weitere gesellige Veranstaltungen, wie

gemeinsame Wanderungen, Feste feiern etc. Durch die Industrialisierung hat das Lachyoga inzwischen aber andere Formen und Dimensionen angenommen.

### *Lachgipfel*

Nachdem sich die ersten Lachclubs gut etabliert hatten, berief ich 2001 ein „Lachgipfeltreffen“ ein, um die Lachclubleiter aus allen Regionen Deutschlands (ein Schwede war auch dabei), miteinander zu vernetzen, neue Ideen zu entwickeln und den Austausch zu pflegen.

Es war eine sehr kreative, humorvolle vom Pioniergeist inspirierte Veranstaltung, der noch zwei weitere Gipfel folgten. Beim 3. Gipfel begann es aber zu rumoren.

Die Situation der „Lachyogaszene“ in Deutschland hatte sich nämlich verändert: es gab inzwischen einen „Dachverband der Lachyogatherapeuten“, der an Macht und Einfluss gewonnen hatte und ein anderes Konzept vertrat als die Lachclubs, deren Leiter/innen sich nicht als Therapeuten verstanden wissen wollten. Einige Lachclubleiter/innen liebäugelten bereits mit dem finanziell lukrativeren Therapiekonzept kurz: eine neue Etappe hatte begonnen.

Es ging plötzlich um etwas anderes als um das gemeinsame Lachen, es ging um Macht, um neue Standpunkte und Verortungen. Einige konnten dem bisherigen lockeren Zusammenschluss nur wenig abgewinnen, sie brauchten hierarchische Strukturen und eine Organisation, die ihren Rang klar definiert. Andere wiederum mochten den „Wildwuchs“ und die Freiheit. Und andere wollten lieber ganz unabhängig sein etc. „... bei euch „menschelt“ es also auch“, stellte ein Freund damals fest. Ja es menschelt überall!

„Menscheln“ bedeutet: die ganze Palette der sog. menschlichen Schwächen auszuloten. Diese Schwächen werden weitestgehend außer Kraft gesetzt, wenn Menschen in einem überschaubaren zeitlichen Rahmen zusammenkommen, um gemeinsam zu lachen, zu spielen, zu singen, zu tanzen etc. Sie erfahren so auf einer informellen Ebene eine Nähe zu anderen Menschen, die geprägt ist von Leichtigkeit.

Sobald es um Organisation geht, beginnen andere Kräfte zu wirken: da wollen die zweiten plötzlich unbedingt die ersten sein, die dritten können die vierten nicht leiden, die fünften verstehen überhaupt nicht, wieso die sechsten noch zur Gruppe gehören etc. Und eh‘ man sich’s versieht, kommt es zu Intrigen und Verletzungen.

### *Lasst es uns organisieren*

„Man erzählt, dass Gott nach Erschaffung der Welt sein Werk zufrieden betrachtete und der Teufel sein Wohlgefühl geteilt habe, auf seine Weise natürlich, denn als er ein Wunder nach dem anderen begutachtete, habe er immer wieder gerufen: ‚Wie gelungen alles ist! Wir wollen es organisieren! Und ihm damit alle Freude nehmen!‘

Haben Sie je versucht, so etwas wie Frieden (oder Lachen) zu organisieren? Im Augenblick, da Sie es tun, beginnen Machtkämpfe und Streitigkeiten innerhalb der Organisation.

Der einzige Weg zum Frieden (und zum Lachen) ist, ihn wild wachsen zu lassen.“<sup>2</sup>

Damals vertraute ich auf die Selbstorganisation, was für einige Lachclubs funktioniert hat.

Andere hingegen schlüpfen unter das Dach der Organisation von Madan Kataria, andere unter das Dach der Lachyogatherapeuten, wieder andere gründeten eigene Lachinitiativen mit neuen Schwerpunkten.

### *Weltweite Lachbewegung heute*

Die weltweite Lachbewegung unter Madan Kataria ist ein Unternehmen mit monarchischer Struktur an der Spitze: Auf den Websites im Strahlenkranz der irdischen Sphäre enthoben – stehen Madan und seine Frau. Darunter alle von Madan zertifizierten Lachyogatrainer (die Zahl ist: Legion!), sowie die Anhänger/innen, die er mit besonderen Titeln ausgezeichnet hat (deren Zahl ist auch: Legion!).

### *Industrialisierung*

Die Initialzündung für die Industrialisierung und Kommerzialisierung des Lachyoga begann in Deutschland im Jahr 2000 mit dem von einer Marketing-Fachfrau gegründeten „Verband der Lachyogatherapeuten“. Lachyoga wird heute an allen Ecken und Enden der Republik als Kurs oder Event oder Workshop angeboten. Die Anbieter von zertifizierten Lachyogatrainer- oder Lachyogatherapeutenausbildungen sind zahlreich. Wer Lust auf Lachyoga Reisen hat, wird in Internet mit Angeboten überflutet.

---

<sup>2</sup> Aus A. de Mello: Warum der Schäfer jedes Wetter liebt (...). Ergänzung von G. Steiner-Junker.

### *Dr. Katarias erstes Seminar in Deutschland*

Im Jahr 2000 lud Michael Berger, Madan Kataria zu seinem ersten Seminar in Deutschland nach Wiesbaden ein. Er erschien im strengen schwarzen Outfit, begleitet von seiner Frau und seiner Schwägerin, beide in traditionell indischen Gewändern. Die „Humorkirche“ hatten wir für den Event sehr schön hergerichtet. Ganz im Geist von Joseph Beuys und „Fluxus“ hatten wir den Raum mit Versatzstücken aus der Kunst angereichert: Es gab u .a. einen Lach-Altar, ein würdevoll gewandetes Skelett, den Schrei von Munch als aufblasbare Figur, den mit vielen Smilies versehenen leuchtenden Globus, kurz: der Raum spiegelte auf künstlerischer Ebene die Gegensätze dieser Welt die – so sah und sehe ich es – im Lachen aufgehoben sind.

Im Anschluss an sein Seminar in Wiesbaden begleitete ich Madan Kataria kurze Zeit als Übersetzerin bei seinen Workshops in Deutschland.



*Madan Kataria und Gudula Steiner-Junker  
in der Wiesbadener „Humorkirche“ (2000)*

### *Lachen ohne Grund/Lachyoga*

„Lachen ohne Grund“ ist zugleich Titel und Programm des „Lachyoga“ nach Dr. Kataria. Seiner Ansicht nach lacht der Mensch deshalb so wenig, weil er zum Lachen äußere Gründe braucht, wie Witze oder lustige Filme etc. Von den äußeren Gründen hat er das Lachen befreit, indem er diese Gründe durch ein simuliertes künstliches Lachen ersetzte, „Fake it – until you make it“. Dies wird in seiner Methode zum Auslöser für ein echtes Lachen. Durch das „gefakte“ Lachen entstehen neue Konditionierungen.

Dr. Kataria benutzt Lachübungen, um etwas Bestimmtes zu erreichen, indem geübt wird, z. B. die Dauer des Lachanfalls zu steigern, bestimmte Muskelgruppen durch ein bestimmtes Lachen zu entspannen, Berührungängste, Hemmungen abzubauen, etc.

### *Meine eigene Sichtweise*

Aus meiner Sicht ist das Lachen „unreasonable“, es entzündet sich jenseits der Verstandesebene, der Zündfunke wird durch komische und geistreiche Impulse aktiviert. Das Lachen ist Ausdruck einer Freiheit, die jenseits aller Dogmen, Meinungen, Überzeugungen unseren Geist neu ausrichtet auf das, was das Leben nährt und erfreut.

Lachend geht es um die Schönheit, Würde, Einzigartigkeit jedes einzelnen Menschen. Es geht um die tiefe Sehnsucht nach Verbundenheit und um die Kraft, neue Formen der Beziehungsgestaltung und neue Denkmodelle zu finden, die dem Leben dienen.

Mein Ansatz entspricht dem des freien Spiels, das die Menschen lachen lässt und auf der geistig/seelischen Ebene Erkenntnisprozesse auslöst. Als Künstlerin gebe ich das Yoga-Lachen auf der Basis des Wissens um die Beziehungen von Körper, Seele und Geist weiter. Es ist bspw. nach meiner Erfahrung nicht wichtig, beim „in die Hände klatschen“ darauf zu achten, dass auch ja alle Akupunkturpunkte in den Händen erreicht werden: Wesentlich ist es, über die Bewegung wieder die ursprüngliche Freude zu erfahren, indem man eben „vor Freude in die Hände klatscht“. Der Geist des Spielens ist ergebnisoffen, regt eigene Erfahrungen an, ist der ideale Ort zum Lernen. „Der Mensch ist da ganz Mensch, wo er spielt“ (Schiller): Diese Aussage zeigt, worum es mir geht, wobei ich in meinen Seminaren das Spiel durch zahlreiche Elemente aus meinen Weiterbildungen zu einem Weg der kreativen Gestaltung von Lebensfreude und Leichtigkeit ergänze.

### *Glück durch Botenstoffe*

In der heutigen Lachyogaszene gilt folgende Überzeugung: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen“.

Ich finde es schade, das Lachen derart auf die Ausschüttung von „Glückshormonen“ zu reduzieren. Wenn man schon Lachen und Glück aneinander verbinden will, warum so einseitig? Man kann doch beides: lachen, weil man glücklich ist und glücklich sein, weil man lacht ... und/oder glücklich sein und sich still freuen, ohne auch nur im Geringsten zu lachen. Wer lacht, muss nicht glücklich sein, er kann sich einfach nur fröhlich, beschwingt und heiter fühlen...

### *Auswirkungen*

Entsprechend der Konditionierung durch die Medien und/oder durch den Besuch von Lachyoga-Workshops nach der Methode des „Lachens

ohne Grund“, kommen Menschen in meine Seminare, denen es kaum mehr vergönnt ist, spontan zu lachen: zu tief ist bereits die Erwartung in ihnen verankert, dass aller Anfang des Lachens künstlich ist:

Sie lauern sozusagen innerlich darauf, wann ihr Lachen endlich echt wird und bekommen gar nicht mit, dass sie schon in den ersten fünf Minuten meines Seminars spontan und von Herzen gelacht haben. Sie sind oft auch kaum davon abzubringen, nicht nur sich selbst, sondern auch die anderen Teilnehmer genauestens zu beobachten, ob deren Lachen schon echt ist und womöglich echter als das eigene.

### *„Sense of Humor“*

Wer die Humorgrößen Patch Adams, Nossrat Peseschkian, Elisabeth Lukas, Paul McGhee, Frank Farrelly, (um nur einige zu nennen) auf den Humorkongressen in Basel live erlebt hat, der konnte ein differenziertes sinnlich- ganzheitliches Verständnis für den „Sense of Humor“ gewinnen.

Meiner Erfahrung nach ist der Humorsinn Bestandteil unserer biologischen Grundausstattung. Mir ist noch kein Mensch begegnet, der diesen Sinn nicht gehabt hätte. Es ist eine Frage der Definition, ob man diesen Sinn schon einem freudig vor Lachen glucksenden Baby zugesteht oder nicht.

Wer viel gereist ist, der kann sagen: Überall auf der Welt haben die Menschen Humor, Witz und Verstand und die Gabe, die Dinge aus einer humorvollen Perspektive zu betrachten.

Überall auf der Welt lachen Menschen miteinander, manche mehr, manche weniger. Es gibt keine Norm für das Lachen. Das Lachen kann auch nicht verloren vergehen, solange wir den Geist auf das ausrichten, was der Seele Freude macht.

Zum Humor gehört es auch, seine Grenzen zu erkennen. Gewalt, Unterdrückung, Missbrauch haben nichts mit Humor zu tun, hier ist ein klarer Standpunkt und die Freisetzung von Empörung gefragt.

Der klare Standpunkt ermöglicht eine Orientierung hin auf eine Welt, die mehr von der Vernunft als dem Unverstand, mehr von der Liebe als von der Gier, mehr durch eigene Klarheit im Denken, Fühlen und Handeln bestimmt ist, als die öffentliche Meinung das vorschreibt.

Humor und Lachen gehören zusammen. Man kann sie zu wissenschaftlichen Zwecken trennen, um ihre Eigenschaften genau zu untersuchen. Das Ergebnis wird sie auf sehr lebendige Weise immer wieder zusammenführen, und als drittes Element haben sie die Liebe im Gepäck.

### *Dankbarkeit*

Mein Dank an dieser Stelle gilt den Initiatoren der Humorkongresse in Basel. Der Reichtum an Erfahrung und Wissen, den ich von dort mitgenommen habe, wird mir durch diesen Bericht noch einmal deutlich.

### *Literatur*

- Cousins, N.: (1981) Der Arzt in uns selbst, Rowohlt  
Damasio, A. (2004) Descartes Irrtum, Ullstein  
Frankl, V. (1982)...trotzdem ja zum Leben sagen, dtv  
Kataria, M.: (2002) Lachen ohne Grund, Verlag Via Nova  
Mello de, A.: (1988) Warum der Schäfer jedes Wetter liebt, Herder  
Steiner-Junker, G. (2006): Lachyoga, Südwest Verlag