

Ronja Kiese

Prof. Dr. Regina Bendix
Prof. Dr. Moritz Ege

Philosophische Fakultät
Kulturanthropologie/Europäische Ethnologie
Prof. Dr. Regina Bendix
Prof. Dr. Moritz Ege

Das lachende Selbst

Heilpraktiken und Selbsttechniken im Lachyoga

Abschlussarbeit im Master-Studiengang Kulturanthropologie/Europäische
Ethnologie zur Erlangung des Akademischen Grades „Master of Arts“
(M.A.) der Georg-August-Universität Göttingen

Vorgelegt am: 21.09.2020
von: Ronja Kiese
aus: Sassenberg

Inhalt

Einleitung	1
1 Ein außergewöhnliches Erlebnis	13
Intertext I: Marcel Mauss und die „persona“	28
2 „Lachen ist nicht gleich Lachen“	32
3 Motions create emotions	46
Intertext II: Der Leib und das Selbst	58
4 Sich begegnen	65
5 Sich dem Selbst zuwenden	78
Intertext III: Foucaults Technologien und Sorge des Selbst	89
Schluss	94
Quellen- und Literaturverzeichnis	100
Abbildungen	107

Einleitung

* Hinführung *

Es ist schwer für das Lachyoga eine übergeordnete Beschreibung zu finden. Es ließe sich in Kategorien wie Sport, Freizeitaktivität, Therapie-Angebot oder spirituelles Zusammenkommen einreihen. Für Letzteres wäre ich sicherlich gerügt worden, denn in die spirituelle Ecke will sich die Lachyoga-Community nicht einordnen lassen, was vor dem Hintergrund der Legitimierungsbestrebungen als anerkanntes therapeutisches Verfahren nicht verwunderlich ist. Die anderen Vorschläge lassen sich mit einem „Ja und Nein“ beantworten, denn es hat von allem etwas und gleichzeitig geht es doch darüber hinaus. Wahrscheinlich lässt es sich zunächst einmal am besten mit dem Tenor des Lachyoga beschreiben: Es wird gelacht – und das ohne Grund! Was sich zunächst ziemlich ulkig anhören mag, steht hinter einem Konzept, das in Indien seinen Ursprung hat und nun immer mehr Anklang in Europa findet. Seit gerade einmal 25 Jahren gibt es das Lachyoga und seitdem hat sich daraus eine weit vernetzte Community gebildet, die sich regelmäßig zu Lachyoga-Events trifft. „Lachclubs“ nennen sich die Orte, an denen die Lachyogis für gewöhnlich einmal pro Woche für eine Stunde zusammenkommen, um gemeinsam zu lachen. Der auf Spendenbasis stattfindende Kurs wird von einer Lachyoga-Leitung geführt, die ihr Wissen in einem Workshop der „Lachyoga University Deutschland“ erlangt hat. Einer der mittlerweile über 220 Lachclubs in Deutschland (LIS: „Einsatzgebiete“) findet in Göttingen statt, in dem ich die Lachyoga-Philosophie während meiner Feldforschung kennenlernen durfte. Der Göttinger Lachclub steht im Zentrum dieser Arbeit und soll mitsamt seinen Mitgliedern, Leiter*innen, Veranstaltungen und Praktiken näher in den Blick genommen werden.

Eine lange Liste auf der Homepage des Göttinger Lachyoga-Instituts weist auf die möglichen heilenden Wirkungen hin. Zwar werden keine Versprechungen gemacht, doch soll das Lachen unter anderem für eine Ausschüttung von Endorphinen, einen Abbau von Stresshormonen und eine Aktivierung von Selbstheilungskräften sorgen (LIS: „Lachen und Gesundheit“). Etliche weitere körperliche und mentale Effekte soll das Lachyoga erzielen, wobei meist psychologische, medizin- und neurowissenschaftliche Studien die Referenz bilden (LIS: „Lachwissenschaft“). Eine kulturanthropologische Betrachtung hat es – bis auf wenige Abschlussarbeiten – noch nicht gegeben. Dabei lohnt es sich, mithilfe kulturanthropologischer Methoden die heilende Wirkung vom Lachyoga neu zu denken, indem der Fokus des Forschungsinteresses auf die Akteur*innen und deren Praktiken gelegt wird. Somit gilt es weniger die Wirkungsursachen zu ergründen, sondern vielmehr

den Wirkungsumständen nachzugehen. Welche Heilpraktiken lassen sich folglich im Lachyoga wiederfinden und wie laufen diese konkret ab? Darüber hinaus interessiert mich, inwiefern das Lachyoga die Praktizierenden zu einer gewandelten Wahrnehmung ihrem (heilenden) Selbst gegenüber veranlasst, denn das Selbst ist neben den Heilpraktiken der weitere Aspekt, den ich mit dieser Arbeit nachgehen möchte. Das Lachyoga, als relativ neue Aktivität, die sich sowohl im therapeutischen als auch im alltäglichen bzw. freizeithlichen Bereich ansiedelt, kann spannende Rückschlüsse darauf geben, inwiefern die Akteur*innen ihrem Selbst begegnen. Michel Foucaults Begriff der „Selbsttechniken“ lässt sich dafür heranziehen, um die Art und Weise zu beschreiben, mit der sich das Selbst formiert. Wie trägt das Lachyoga demnach zu der Selbst-Konstituierung der Kursteilnehmenden bei? Und inwiefern generieren sich die Selbsttechniken aus dem Kursgeschehen?

* Forschungsstand *

Das Lachyoga ist bereits in medizinwissenschaftlichen und psychologischen Bereichen auf ein relativ großes Forschungsinteresse gestoßen. So gehen die Studien den Fragen nach, welchen Einfluss die Tätigkeit auf das subjektive Wohlbefinden hat oder inwieweit es im Umgang mit Depressionen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck hilft.¹ Quantitative Verfahren sind dabei die gängigste Methode, um Daten für die Lachyoga-Analyse zu erheben. In den Geisteswissenschaften ist das Lachyoga bislang fast gänzlich unerforscht. Dennoch gibt es Fachbereiche, wie die Emotionsforschung, die Kommunikationsforschung und die Medizinische Anthropologie, die einige Verknüpfungspunkte aufweisen. Da das Lachen, das im Lachyoga ausgeübt und anvisiert wird, ein emotionaler Ausdruck ist, bieten die Theorien zur Emotionalität und Affektivität² einen wichtigen Bezugspunkt. Zunächst wurden Emotionen in soziologischen Veröffentlichungen nur randseitig thematisiert, wie etwa Webers „affektuelles Handeln“ (Senge 2013: 13). Die für die Kulturanthropologie ebenso bedeutsamen Arbeiten von Erving Goffman – hier insbesondere sein Werk „Embarrassment and Social Organization“ (1956) – richteten sich in den 1950er Jahren erstmals verstärkt auf den emotionalen Gehalt von gesellschaftlichen Organisationen (Senge 2013: 13f.). Es dauerte in den USA jedoch noch bis zu den 1970er Jahren

¹ Hier wären drei Beispiele zu nennen: zum einen die psychologische Untersuchung von Weinberg, Hammond und Cummins mit dem Arbeitstitel „The impact of laughter yoga on subjective well-being. A pilot study“ und zum anderen die medizinwissenschaftlichen Paper „Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly“ und „Effectiveness of laughter therapy on blood pressure among patients with hypertension“.

² Auch wenn sich die Begriffe „Emotionen“, „Affekte“ und „Gefühle“ semantisch unterscheiden, werden sie in dieser Arbeit synonym verwendet.

und in Europa sogar erst bis zur Jahrhundertwende, bis die Emotionen auf die Forschungsagenda gesetzt wurden (14). Schließlich spricht Senge von einem „emotional turn“, der nicht nur in der Wissenschaft, sondern auch in Bereichen wie der Wirtschaft und dem Management eingeläutet wurde (11). Gefühlsarbeit oder Emotionale Intelligenz lauteten die neuen Begriffe, zu denen sich auch Hochschilds Monografie „The managed heart“ (2003) gesellt, in der sie das Gefühlsmanagement von Stewardessen untersuchte (Schnabel 2012: 16). Die „Emotionswende“ gebot dem Narrativ „der Moderne als Prozess der zunehmenden Differenzierung, Rationalisierung, Domestizierung und Individualisierung“ (12) Einhalt. Die im modernen Diskurs dominante Auffassung einer cartesianischen Trennung zwischen Geist und Körper wurde erneut mit Fragen der Beziehung zwischen Vernunft und Emotionen konfrontiert, zumal sich die Moderne nunmehr als eine komplexe Dynamik mit Widersprüchlichkeiten konstatierte (14). Die Emotionstheorien umfassen neben dualistischen Auffassungen à la Descartes fortan auch monistische Ontologien, so wie die Phänomenologische Theorie sie vertritt. Dementsprechend handelt es sich um ein leibliches Wahrnehmen der Welt, das nicht nur über somatische Erregungen läuft, sondern „ein affektives In-Bezug-Setzen auf nichtkörperliche Erfahrungen mit einschließt“ (Senge 2013: 25). Das kulturwissenschaftliche Sammelwerk „Affect in relation. Families, places, technologies“ (2018) stützt sich auf die Relationalität der menschlichen Gefühlswelt. Das innerhalb der „affect studies“ verortete interdisziplinäre Projekt möchte die Perspektive konzeptuell und methodologisch auf eine Affektivität hin erweitern. So gehen die Beiträge von einem Prozess der Affektivität aus, der nicht innerhalb der Person entsteht, „but as social-relational dynamics unfolding in situated practices and social interaction“ (Röttger-Rössler, Slaby 2018: 2). Der relationalen Auffassung folgend prägen Gefühle die Person, da sie sie an ihre Umwelt binden, die wiederum Einfluss auf das Selbstverständnis mitsamt Handlungsweisen und Gewohnheiten hat. Die Affektivität ist daher zum einen „formative“ und zum anderen „transformative“ für Individuen, deren Praktiken und für das soziale Gefüge (3).

Diese ontologische Ausrichtung der Emotionstheorie und der Phänomenologie ist für das Lachyoga ein wichtiger Ansatz, um die in den Heilpraktiken ausgelöste Emotionalität mit den Selbsttechniken in Beziehung zu setzen. Zudem verweisen zahlreiche kulturanthropologische Schriften auf den methodologischen Umgang mit Gefühlen im Feld, denn diese – allen voran das Empathievermögen – fungieren als das zentrale Element für das Verstehen im Feld. Laut Wulff ermöglichen die emotionalen Geschehnisse dem/der Forscher*in ein tieferes Vordringen in die feldinternen Eigenheiten (Wulff 2007: 3). Während meines Feldaufenthaltes im Lachclub erlebte ich sowohl das Gefühl einer innigen

Vertrautheit, das mich den Lachyogis und der damit einhergehenden heilenden Praktik näher brachte, als auch Momente des Unbehagens, die mir die eigenen Grenzen vor Augen führten. Das Sammelwerk „Emotions in the field. The psychology and anthropology of fieldwork experience“ (2010) setzt sich zum Ziel, die methodologische Einbeziehung von Gefühlen in den Fokus zu rücken. Dabei folgen die Beiträge dem „radikalen Empirismus“, der wie beim „relational affect“ die In-Bezug-Setzung vorsieht. In dem empirischen Vorgehen bilden Intersubjektivität, Intermethodologie und Intermaterialität die Achsen, welche in dieser Arbeit – vielleicht nicht in ihrer Radikalität, dafür aber in ihrem relationalen Wesen – ebenso wenig vernachlässigt werden sollen (Davies 2010: 23).

Des Weiteren lassen sich aus der Kommunikationsforschung einige Erkenntnisse ziehen, die maßgebend für das Verständnis der Heilpraktiken im Lachyoga sind. Auch wenn nicht alle Heilpraktiken zwangsläufig an das Lachen gekoppelt sind, handelt es sich – wie der Name der Aktivität ja vermuten lässt – um eine zentrale Praxis. So stellt das Lachen nicht bloß einen emotionalen Ausdruck, sondern zudem eine kommunikative Leistung dar. Das Lachen prägt überhaupt die Art und Weise der Kommunikation während der Lachyoga-Session. Denn im Lachclub herrscht ein ganz bestimmter Modus, der sich als „Lachmodus“ oder als „scherzhafter Modus“ bezeichnen lässt. Laut Kallmeyer stellen Modalitäten Verfahren dar, in denen eine spezifische, symbolische Bedeutsamkeit die Situation rahmt. Der (Lach-)Modus eröffnet eine besondere Seinswelt, die mit eigenen Bedeutungen versehen ist (Kallmeyer 1979: 556f.). Der Schütz'sche phänomenologische Ansatz findet darüber hinaus in den Werken über Humor von Peter L. Berger (1998) und Helga Kotthoff (1998) Anklang. Letztere ging sowohl in ihrer Monografie „Spaß Verstehen. Zur Pragmatik von konversationellem Humor“ (1998) als auch in dem von ihr herausgegebenen Sammelwerk „Scherzkommunikation. Beiträge aus der empirischen Gesprächsforschung“ (1996) dem Humor konversationsanalytisch nach. Empirische Untersuchungen der Humorpraxis hat es in der Kommunikationsforschung erst seit den letzten Jahren gegeben. In der Kulturanthropologie sind speziell Bausinger (1958), Röhrich (1977) und Aple (1985) zu nennen, die sich empirisch mit dem Komischen auseinandersetzten (Kotthoff 1996: 7). Kotthoff versucht in ihren Untersuchungen den Gesprächen auf den Grund zu gehen und fragt danach, inwieweit diese Beziehungen, Identitäten und soziale Normen kreieren. Dabei nimmt sie speziell das Lachen genauer in den Blick, um die von Freud vertretene Annahme zurückzuweisen, dass das Lachen bloß der Spannungsabfuhr diene, also lediglich eine Reaktion auf äußere Reize sei. Anstatt dessen wird das „Lachen vielfältig als Ressource zur Gestaltung von Interaktionen“ (7) genutzt. Hinter dem Lachen

steht dementsprechend ein sozialer Prozess, durch den und mit dem der kontextuelle Rahmen der scherzhaften Situation entsteht. So benötigt es zum einen die Lachpartikel der Interagierenden, die die spaßige Modalität einleiten und zum anderen gibt die Doppelstruktur aus Natürlichkeit und Zeichenhaftigkeit dem Komischen seine Bedeutung (Kotthoff 1998: 106f.). Die Interaktionsmodalität greift auf die Begriffe „Rahmen“ und „keying“ zurück, die unter anderen Goffman durch sein Werk „Rahmen-Analyse. Ein Versuch über die Organisation von Alltagserfahrungen“ (2008) bekannt machte. Da laut Kotthoff die Interaktionsmodalitäten innerhalb der sprachlichen Kommunikationsforschung noch wenig beforscht sind, stellt diese Arbeit einen weniger soziolinguistischen und vielmehr kulturanthropologischen Beitrag dar, der die scherzhafte Modalität im Lachyoga in den Blick nimmt und mit den Heilpraktiken in Beziehung setzt.

Als eine Aktivität, die explizit auf einen wohltuenden und heilsamen Status der Praktizierenden abzielt, lässt sich das Lachyoga in dem therapeutischen Bereich verorten. Die Medizinische Anthropologie, die zwar bisher noch keine empirischen Untersuchungen des Lachyoga unternommen hat, bietet dennoch wichtige Beiträge für das Nachvollziehen einer therapeutischen Tätigkeit. Zunächst eröffnen sich Einblicke in die Frage, was überhaupt unter „heilend“ oder „heilsam“ zu verstehen ist. Annemarie Mol, eine der bekanntesten Vertreter*innen der Medizinischen Anthropologie, stellt in ihrem Werk „The logic of care“ (2008) die gegenwärtigen Praktiken der Heilung („cure“) infrage. Sie zieht das Ideal der Entscheidungsfreiheit, das den Patient*innen immer mehr Wahlmöglichkeiten zusprechen möchte, in Zweifel und spricht unterdessen der Fürsorge („care“) die bedeutende Kraft der Heilung zu, weshalb sie eine Trennung beider Kategorien aufheben möchte. Unter einer guten Pflege seien keine individuellen Wahlmöglichkeiten zu verstehen, sondern „to figure out how various actors (professionals, medication, machines, the person with a disease and others concerned) might best collaborate in order to improve, or stabilise, a person’s situation“ (Mol 2008: 23). Entgegen westlicher Liberalisierungsannahmen, die die Idee der Wahlfreiheit und Rationalität beinhalten, stellt das Prinzip der „care“ sehr wohl Praktiken dar, in denen die Patient*innen aktiv sind (7). Mols Verständnis von heilenden Praktiken spielt auch im Lachyoga eine wichtige Rolle, denn zum einen laufen die Praktiken intersubjektiv und kollaborativ ab – Beziehungen sind im Lachclub folglich maßgebend – und zum anderen gilt die Fürsorge sowohl innerhalb der Gruppe als auch vor allem im subjektiven Agieren als Selbstsorge. Byron Good zeigt mit seiner Monografie „Medicine, rationality, and experience. An anthropological perspective“ (2008) auf, dass das Medizinverständnis einer spezifisch kulturellen Sprache unterliegt

und historisch geformt ist. Cassirer folgend lassen sich die medizinischen Praktiken nicht ohne ihre kulturelle Einbettung betrachten, die mit symbolischen Zuschreibungen verknüpft ist (Good 2008: xif.). Demgemäß gilt es das „medical model“, das Krankheiten als „universal, biological or psychophysiological entities“ (8) postuliert, aufzubrechen und die menschlichen Erfahrungen, Leiden, Bedeutungen und den sozialen Wandel in die Biomedizin miteinzubeziehen (24).

Das Heilsame der Lachyoga-Praktiken lässt sich insofern als subjektiver und intersubjektiver Status begreifen, der keinerlei Ansprüche auf eine Allgemeingültigkeit stellt, sondern zeitlichen und situativen Komponenten unterliegt. Er ist subjektiv in dem Sinne, dass jeder die heilenden Praktiken des Lachyoga ganz individuell und spezifisch aufnimmt, dies jedoch in einem intersubjektiven Rahmen geschieht, indem die Kursmitglieder die heilsame Wirkung miteinander schaffen. Zudem verweisen Zeitlichkeit und Situiertheit auf die dynamischen Beziehungen sowohl innerhalb des Lachclubs als auch zu den gesellschaftlichen Komplexitäten. Dies bezieht sich auf Kursformate, Akteur*innen oder generelle Wertewandel, die sich in einem stetigen Prozess von Aushandlungen befinden.

Die Ausrichtung des therapeutischen Bereichs ist weit gefächert: Sie langt von der Schulmedizin über die Alternative Medizin bis hin zu der Komplementär-Medizin. Gerade das hegemoniale Verhältnis der Schulen, mit der dominierenden Position der Schulmedizin in der westlichen Welt, läuft auf Goods Kritik von starren Einheiten innerhalb der Biomedizin hinaus. Insbesondere die Ethnografie „Alternative medicine in childhood cancer. Challenges of vernacular health perspectives to biomedicine“ (2006) von Yanna Lambrinidou stellt die exkludierenden Mechanismen gegenüber randseitiger Medizin heraus. Dafür begleitete sie von Krebs betroffene Familien, die sich von Alternativer Medizin Hilfe erhofften, zugleich allerdings restriktiven Mitteln seitens der US-Regierung ausgesetzt waren. Das Setting aus alternativen Methoden wird im US-Amerikanischen unter dem Begriff „complementary and alternative medicine“ (CAM) zusammengefasst, das „a broad domain of healing resources that encompasses all health systems, modalities, and practices and their accompanying theories and beliefs“ (Lambrinidou 2006: xiif.) umreißt. Das ungleichmäßige Verhältnis der sozialen Anerkennung hinsichtlich medizintherapeutischer Ausrichtungen greift auch im Lachyoga, denn das Lachyoga reiht sich in die Außenseiterposition der CAM ein. Demzufolge sehen sich die Lachyoga-Leiter*innen immer wieder aufs Neue zu Rechtfertigungen gedrängt, mit denen sie den komplementären Ansatz des Lachyoga zu legitimieren versuchen.

* Theoretische Verortung *

Der Titel dieser Arbeit reiht sich in eine im wissenschaftlichen Kontext verbreitete Umschreibung des Selbst ein. So sind neben dem „lachenden Selbst“, das „narzisstische Selbst“, das „geteilte Selbst“, das „heilige Selbst“, Ehrenbergs „erschöpftes Selbst“ und das „beratene Selbst“ von Sabine Maasen (u.a.) bekannte Selbst-Kombinationen, die sich in dem modernen Diskurs des Selbst und seiner Modulationen ansiedeln (Gamm 2013: 45f.). Ehrenbergs und Maasens Werke umreißen den Selbstoptimierungsdiskurs, der sich unter anderem mit dem therapeutischen Diskurs kreuzt und das Aufkommen diversifizierender Angebote therapeutischer Behandlungsformen beschreibt. Insofern ist der seit den 70er Jahren verbreitete „Psychoboom“ nicht nur eine Regierungswirkung, die sich in den Selbsttechnologien konstituiert und als „Freiheitstechnologien“ (Maasen 2011: 9) aus gibt, sondern auch eine „Selbstführungskompetenz“ (16), die die Selbstverbesserung als individuelle Pflicht erachtet. Das Selbst ist demnach nicht mehr bloßes Schicksal, sondern eine Option, die entlang gesellschaftlicher Ansprüche in den Konstituierungsprozess eines jeden Einzelnen miteinfließt (ebd.). Die Umwandlung der Selbst- und Regierungstechnologien ist zum einen ein Indikator und zum anderen eine Konsequenz für die modernen Prozesse. Laut Ehrenberg ist das zunehmende soziale Leiden sowohl eine „individuelle[n] Pathologie“ als auch ein allgemeines gesellschaftliches Unbehagen, das sich gegen „die Normativität von Konkurrenz, Flexibilität und Autonomie“ (Ehrenberg 2015: 14) richtet. Da sich das Lachyoga als eine Aktivität sieht, die nicht nur freizeithlicher Zwecke dient, sondern vor allem einer therapeutischen Ausrichtung unterliegt, lassen sich insbesondere Foucaults Technologien heranziehen, die in dem Selbstoptimierungs- und dem therapeutisch-beratenden Diskurs eine zentrale Rolle spielen. Dementsprechend nehmen die im Lachyoga ablaufenden Selbsttechniken, die mit den Heilpraktiken unweigerlich verwoben sind, unmittelbar Bezug auf Foucaults „Technologien des Selbst“ (1993). Damit sind Technologien gemeint,

„die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, daß er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.“ (Foucault 1993: 26)

Darüber hinaus möchte diese Arbeit ein weiter gefasstes Verständnis der Selbsttechniken anwenden, das auf einen historisch-hermeneutischen Abriss der westlichen Vorstellung des Selbst abzielt. Denn zur Beantwortung der Frage, inwiefern sich das Selbst konstituiert und wie die formierenden Praktiken im Lachyoga ablaufen, benötigt es neben

Foucaults Theorie einen geschichtlichen Einblick der Selbstwerdung. Dafür dienen Marcel Mauss' Arbeiten zu der „Persona“, in denen er erstmals die Unumstößlichkeit der Personenvorstellung aufbricht, indem er den kultur- und geschichtsspezifischen Hergang des Begriffs anhand der griechisch-christlichen Entwicklung nachzeichnet. Die ontologische Frage der Selbstkonstituierung bezieht sich zudem auf den Körper-Geist-Dualismus, den die Theorien der (neueren) Phänomenologie aufzuheben versuchen. Merleau-Ponty und später der Kulturanthropologe Thomas Csordas vertreten den Ansatz eines einheitlichen Wesens, das sich gegen die cartesianische Trennung in Verstand und Emotionen stellt. Unter dem Begriff des „Embodiment“ formuliert Csordas das Zusammenwirken körperlicher und geistiger Einheiten hin zu einem leiblichen Wahrnehmen. Der Körper als naturgegebener Fakt wird unterdessen infrage gestellt, zumal „the body should be understood not as a constant amidst flux but as an epitome of that flux“ (Csordas 1994: 2). Mithilfe der Ausarbeitungen von Luiz Dias Duarte und Pablo Semán, die der ontologischen Entwicklung im therapeutischen Bereich nachgehen, lassen sich die Konzepte auf das Lachyoga übertragen. Dieser doch sehr theorielastige Teil der Analyse der Selbsttechniken findet in den „Intertexten“ Raum zur Erläuterung und grenzt sich so von den fünf Heilpraktiken ab. Dabei schöpfen die Selbsttechniken unmittelbar aus den ethnografischen Erfahrungen, weshalb die Trennung in Intertexten eher einen analytischen als methodischen Hintergrund hat.

Zumal es sich beim Lachyoga um eine Aktivität handelt, die nicht nur einem zeitlichen Rhythmus unterliegt, – der Lachclub findet einmal pro Woche statt – sondern auch eine lokale Gebundenheit innehat, lässt sich die Ritualtheorie nach van Gennep und Turner hervorragend heranziehen, um die wöchentlichen Rituale des Lachyoga näher zu betrachten. Die Schwellenphase bzw. die liminale Phase, wie sie Turner skizziert, verläuft mit einleitenden und aussteigenden Elementen, die den Kontrast zu dem alltäglichen Rahmen abstecken. Somit „durchschreitet [der/die Passierende] einen kulturellen Bereich, der wenig oder keine Merkmale des vergangenen oder künftigen Zustands aufweist“ (Turner 2005: 94). Mittels Symbole wird das Ein- bzw. Austreten der Schwellenphase markiert, welche die Personen innerhalb und zugleich „außerhalb der weltlichen Sozialstruktur“ (96) versetzen. Die umgekehrten Strukturen des Alltags lassen sich in den Lachyoga-Sessions wiederfinden und offerieren unterschiedliche Erklärungsangebote, die dem Heilsamen der Praktik einen Bezugspunkt liefern.

Die Ritualtheorie verschafft Abhilfe, das Hinaustreten aus dem Alltäglichen zu verstehen. Gleichwohl lassen sich die kursinternen Phänomene als „geschlossene Sinnbereiche“

(Berger 1998: 78) mithilfe von Schütz' „Strukturen der Lebenswelt“ (1991) erläutern. Demzufolge setzt sich die Phänomenologie des Alltäglichen aus Transzendenzen zusammen, die eine divergente Realität darstellen. Der bereits erwähnte Schüler von Schütz, Peter L. Berger, ordnet in seiner Arbeit über jüdische Witze dem Komischen eine eigene Welt zu, die er als „niedere Transzendenz“ (Berger 1998: 241) beschreibt. Diese andere Realität hat erlösende Eigenschaften, weshalb von einem „erlösendem Lachen“ (ebd.) zu sprechen ist. Während der „Erfahrungen des ‚außerhalb Stehens‘“ (243) nehmen laut Berger die Personen nicht nur sich selbst, sondern auch andere Menschen spezifisch wahr. Er vergleicht das eigene Raum-Zeit-Empfinden mit einem Schwellenzustand, weshalb sich die Schütz'sche Theorie der Lebenswelten in gewissem Maße mit der Ritualtheorie kombinieren lässt. Ähnlich wie die Antistruktur in der liminalen Phase, spricht Berger dem Sinnbereich des Komischen „separate Realitätsstrukturen“ (242) zu. Auch wenn die Theorien sich in ihrer kontextuellen Entstehung und ihrer Zielsetzung unterschiedlich verorten – während Turner sich auf außeralltägliche Rituale konzentriert, nimmt Schütz die alltäglichen Phänomene in den Fokus – gewähren doch beide wichtige Einblicke für das Zusammenspiel des Gewöhnlichen und des Außergewöhnlichen, wie dies etwa im Lachyoga der Fall ist. Das Lachyoga bietet mit den zahlreichen Lachübungen und mit der speziellen Kursform per se ein besonderes Ritual bzw. eine divergente Realität zum Alltäglichen, das sich mithilfe der zwei skizzierten Theorien entflechten lässt.

* Methodisches Vorgehen *

Methodisch fußt diese Arbeit auf das empirische Vorgehen der Feldforschung. Bestehend aus der Teilnehmenden Beobachtung³, Interviewanalysen⁴ und der hermeneutischen Untersuchung von Quellentexten, stellt die empirische Methode das Herzstück der Arbeit dar. Meine erste Begegnung mit dem Feld fand Mitte November 2019 mit dem Besuch des Göttinger Lachclubs statt. An jenem Tag wurde mir nicht nur das Prinzip des Lachyoga von dem Lachyoga-Leiter erläutert, ich begab mich auch erstmals in die Lachübungen und kam mit einigen Lachyogis in Kontakt. Über dreieinhalb Monate besuchte ich jeden Mittwoch den Kurs, bis schließlich Anfang März 2020 der Kursbetrieb aufgrund der COVID-19-Pandemie vorübergehend eingestellt werden musste. Das Lachyoga

³ Die Beobachtungsprotokolle und Feldforschungseinträge sind in Prosa verdichtet und in kursiver Schriftart hervorgehoben worden.

⁴ Alle Namen der Interviewten und der im Beobachtungsprotokoll erwähnten Personen sind anonymisiert worden.

verschob sich, wie die meisten Veranstaltungen, in die digitale Welt, indem zahlreiche Online-Kurse angeboten wurden. Nun lachten die Lachyogis vor der Kamera miteinander und über technische Probleme oder andere Komplikationen⁵ hinweg. Der Fokus der Arbeit liegt dennoch auf den physisch anwesenden Besuchen im Lachclub von November bis Februar. Zudem lud mich der Lachyoga-Leiter, Guido, zu einem Lachyoga-Leiter*innen-Workshop ein. Über zwei Tage hinweg bildet er dort Lachyogis aus, die entweder einfach Lachyoga-Erfahrungen sammeln oder einen eigenen Lachclub eröffnen wollen. Nach dem Kurs erhält jede/r ein Zertifikat von der „Laughter Yoga International University“, mit dem er/sie als Leiter*in gilt und „das Wissen über die ‚Innere Philosophie des Lachens‘“ (LYIU, Zertifikat) weiterreichen kann.⁶ In dem Workshop lernte ich zum Großteil weibliche Teilnehmerinnen kennen, die sich neben den Lachyogis aus dem Lachclub dazu bereit erklärten, ein Interview mit mir zu führen. Insgesamt konnte ich so sieben Leitfaden geführte Interviews⁷ mithilfe des Codierungsverfahrens (vgl. Froschauer, Lueger 2003) auswerten. Als weitere Quellen dienten mir sowohl die Flyer als auch die Homepage von dem „Lachyoga-Institut Sonne“⁸.

Diese, neben der Dokumenten- und Objektanalyse, klassische Forschungsweise der Kulturanthropologie ist nicht nur konstitutiv für das Fach, sondern wird einer steten reflexiven Haltung unterzogen, die sich nicht zuletzt in dem Methodenband „Europäisch-ethnologisches Forschen. Neue Methoden und Konzepte“ (2013) darlegt. In seinem Aufsatz „Zur Spezifik volkskundlicher Arbeit“ erläutert Bausinger das spezifische Wirken der Kulturanthropologie anhand ihrer historischen Entwicklung, ihrer Traditionen und Erfahrungen (Bausinger 1988: 334). Dabei ist die Feldforschung als „weiche Methode“ ein wichtiger Teil des Fächerkanons, die sich im Vergleich zum quantitativen Vorgehen „als ‚genauer‘, als wirklichkeitsadäquater“ (Bausinger 1988: 347f., in: Hess, Schwertl 2013: 18) erweist. Die Eigenheit der Methode zeichnet sich dadurch aus, dass „das konkrete Verhalten von Personen, die Alltagspraxen, aber auch die Lebenswelten, Sinnstiftungen und Strukturen, die mit diesem Handeln zusammenhängen“, (Cohn 2014: 73) in den Blick genommen werden. Das Verstehen der Handlungs- und Denkweisen der Akteur*innen

⁵ Bei einer Online-Session war wohl ein ungebetener Gast anwesend, der sich anfang vor der Kamera ausziehen. Nachdem wir es zunächst für ein Versehen hielten – vielleicht hatte er lediglich vergessen, dass die Kamera auf ihn gerichtet war – und ihn mit lautem, lachendem „Nein! Hallo? Wir gucken doch zu!“ aufhalten wollten, schaltete ihn Guido aus der Leitung. Es dauerte einige Minuten bis wir das Erlebnis mit belustigten und verwirrten Lachern hinter uns lassen und mit dem Kurs beginnen konnten.

⁶ Das von mir erworbene Zertifikat kann in den „Abbildungen“ eingesehen werden.

⁷ Die Interview-Transkripte können unter „ronja-kiese@gmx.de“ angefragt werden.

⁸ Abrufbar unter der URL: <https://www.lachyoga-sonne.de/lachyoga-institut-sonne/>, Zugriff: 21.09.2020.

steht im Mittelpunkt des Forschungsinteresses, das aus der Empirie – sprich aus der Erfahrung – gewonnen wird.

Die Heilpraktiken des Lachyoga lassen sich so mit den Methoden der Feldforschung nachzeichnen, um sie zunächst aufzudröseln und sie dann in einer gewissen Form sichtbar und nachvollziehbar zu machen. Die Teilnehmende Beobachtung ist währenddessen unabdingbar für das Verstehen und das Lernen von den Akteur*innen. Das Beobachten ist dabei keine Fixierung von „objective data“, sondern das Zuwenden und „living attentionally with others“ (Ingold 2014: 389). Insofern kann es laut Ingold keine Beobachtung ohne Teilnahme geben, zumal es den Austausch sowohl vom Wahrnehmen und Handeln als auch von den Akteur*innen und den „Beobachtenden“ braucht (387f.). An dieser Stelle muss erwähnt werden, dass die Arbeit nicht nur inhaltlich, sondern auch methodisch den leiblichen Ansatz verfolgt. Um die emische Perspektive einzunehmen, erlebte ich das Feld mit und durch meinen Körper, denn er fungierte einerseits als erkenntnisgenerierender und andererseits als erfahrungsmachender Träger. Barbara Sieferle verweist in ihrer ethnografischen Pilgerforschung auf den hohen Gehalt körperlicher Erfahrungen für das Verständnis feldinterner Praktiken. Dabei ist die Teilnehmende Beobachtung entscheidend, denn „durch das Miterleben soll eine sinnverstehende Deutung und Interpretation sozialen Handelns erlangt werden, das in einem über-individuellen kulturellen Sinnzusammenhang eingeordnet wird“ (Schmidt-Lauber 2007: 220f., in: Sieferle 2019: 32).

Anlehnend an die Kritikpunkte der „Writing-Culture“-Debatte (vgl. Hess, Schwertl 2013: 22) gilt es auch in dieser Arbeit sich den Grenzen und Herausforderungen ethnografischen Forschens bewusst zu machen. Dementsprechend stellt sie keinen Anspruch auf Endgültigkeit und Ganzheitlichkeit, sondern versteht sich als eine mögliche Offenlegung der Heilpraktiken und Selbsttechniken im Lachyoga. Insbesondere das Nachzeichnen von körperlichen Praktiken, wie sie im Lachyoga vorkommen, lässt sich nur schwer über Worte begreifbar machen. Obwohl diese Arbeit den Anspruch der Dichten Beschreibung in ihrer detailreichen, schriftlichen Form verfolgt, müssen doch die „Grenzen des Erzählbaren“ (Schmidt-Lauber 2005: 151, in: Sieferle 2019: 28) stets mitgedacht werden. So bleibt immer eine Divergenz von der unmittelbaren Erfahrung allein der zahlreichen Lachklänge- und -formen, die mich berührten und zum Mitlachen animierten, und dem Niederschreiben eines auditiven Erlebnisses bestehen. Mit dem Eintauchen ins Feld kam es bald zu dem altbekannten Phänomen des „going native“, wobei ich dies nicht als ein Nähe-Distanz-Problem einordnen würde, sondern vielmehr als ein erfolgreiches

Vertrautwerden mit den Praktiken und Akteur*innen erachte. Mohr und Vetter beschreiben dieses Verständnis „als relationale[m][s] Prinzip kulturanthropologischer Wissensproduktion, in welchem die Verbundenheit zu anderen im Mittelpunkt des Erkenntnisgewinns steht“ (Mohr, Vetter 2014: 105). Nichtsdestotrotz versuchte ich auch weiterhin neue Perspektiven zu gewinnen, indem ich beispielsweise einen Teil der Kursstunde selbst anleitete und mich in die Rolle des Lachyoga-Leitenden begab. Schnell verspürte ich an dem Tag ein gewandeltes leibliches Wahrnehmen, denn es wurde ein hohes Maß an Konzentration abverlangt: die Übungen erklären, den Überblick behalten, selbst mitmachen und vor allem lachen. Ich war von den neuen Eindrücken übermannt und zolle den Leiter*innen viel Respekt, dass sie imstande sind, die Übungen gleichzeitig zu genießen. Auch Ängste und Unbehagen, denen ich in unangenehmen Situationen des Überschreitens von Körpergrenzen oder sexistischem Lachen begegnete, dürfen nicht unerwähnt bleiben. Als junge Studentin gesellte ich mich eher zu der Randgruppe der regelmäßigen Kursbesucher*innen, denn die Mehrheit war zwar auch weiblichen Geschlechts, doch mir dafür um mindestens eine Generation voraus. Dieser Umstand sollte nicht nur für das aufgetretene Unbehagen, sondern generell für meine Positionierung im Kurs von Belang gewesen sein.

Formal gliedert sich der Hauptteil der Arbeit in fünf Kapitel, die je eine Heilpraktik nachzeichnen. Unterbrochen werden die Kapitel von „Intertexten“, die den Bezug zu den Selbsttechniken herstellen. Der erste Intertext knüpft direkt an das erste Kapitel an, zumal die kursinternen Strukturen des Lachyoga mit der Konstituierung der „Persona“ nach Mauss in Beziehung gesetzt werden. Anschließend folgt der zweite Intertext auf das dritte Kapitel, das sich mit dem Lachyoga als leibliches Phänomen befasst. Hiernach lassen sich Parallelen zu den Selbsttechniken hinsichtlich der ontologischen Auffassung des westlichen konstituierten Selbst ziehen. Der letzte Intertext bildet den Schlussteil des Hauptteils und bezieht sich auf den Selbstoptimierungsdiskurs, der sich als Narrativ durch die Heilpraktiken des Lachyoga zieht.

1 Ein außergewöhnliches Erlebnis

*Schnell lässt sich die Homepage des Göttinger Lachclubs im Internet ausfindig machen. Links oben auf der Startseite prangt wellenförmig der Schriftzug „Lachyoga“, wobei das „O“ als eine lachende Sonne abgebildet ist. Unter der Rubrikzeile zieht sich ein langes rechteckiges Foto, das die Mitglieder zeigt. Zu sehen ist eine bunt gemischte Truppe, im wahrsten Sinne des Wortes, denn klamottentechnisch ist an Farbe alles dabei. Aber auch das Alter der Teilnehmer*innen variiert, schätzungsweise zwischen Anfang 20 und Mitte 60. Mit weit ausgestreckten Armen lachen sie ausgiebig in die Kamera. Unter dem Foto sind neben einer weiteren Fotostrecke Infos zu dem Lachclub kurz und kompakt aufgelistet: Der Kurs findet mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr im „Roten Raum“ der Musa statt, um eine Spende von ca. 5€ wird gebeten, eine Anmeldung ist nicht von Nöten. Ich klicke mich ein bisschen durch die Homepage durch und nehme mir vor, gleich am Abend hinzugehen. Was genau unter Lachyoga zu verstehen ist, weiß ich immer noch nicht. Vielleicht werden dort ja Yoga-Übungen mit Lachübungen kombiniert? Eine Freundin berichtete mir von ihren Lachyoga-Erfahrungen, bei der sie die Übungen mit Schauspielübungen verglich. Möglicherweise werden ja verschiedene Formen des Lachens geübt? Nach wie vor bleibe ich darüber im Ungewissen, was mich am Abend erwarten wird.*

Ein wenig aufgeregt und neugierig zugleich mache ich mich auf den Weg zu dem Kulturzentrum. Vor dem „Roten Raum“ stoße ich auf eine Frau, die um die 60 Jahre alt ist und auch zum ersten Mal im Lachclub Göttingen dabei ist. Sie hat allerdings schon Lachyoga-Erfahrungen bei einem ähnlichen Event sammeln dürfen, erzählt sie mir. Ich bin erleichtert, dass ich nicht der einzige „Neuling“ der Gruppe bin und so treten wir gemeinsam in den Raum ein. Die komplette rechte Seite des Raums ist mit einer Spiegelfront geschmückt. Sowohl die anschließende als auch die gegenüberliegende Wand ist mit Fenstern ausgestattet. Ein roter Teppich breitet sich auf dem Großteil des Bodens aus und an den Seiten stehen Regale, Matten, Stühle und Kinderspielzeug. Es wirkt zwar etwas chaotisch und dennoch fühle ich mich sofort wohl. Der Lachclub-Leiter, der sich uns als Guido vorstellt, nimmt uns in Empfang. Nachdem er uns dazu aufgefordert hat, unsere Jacken und Schuhe auszuziehen, nimmt er uns mit in den hinteren Bereich des Raums und teilt uns einige Informationen zu seiner Person und zum Lachyoga-Konzept mit, ebenso stellt er uns die typischen Übungen vor, die während des Kurses immer wieder auftauchen werden. Er selbst hat jahrelang in einer Klinik im therapeutischen Bereich gearbeitet und hat sich nach Rückschlägen in seinem Leben dazu entschieden, sich auf das Lachyoga zu konzentrieren und im Jahr 2011 das „Lachyoga-Institut Sonne“ gegründet. Ich schaffe

es gar nicht so schnell das theoretische Konzept aufzunehmen, da weist Guido mich und die Frau an, die erste Übung nachzumachen. „Nach jeder erfolgreich abgeschlossenen Übung klatschen wir zweimal in die Hände, rufen dabei ‚Sehr gut, sehr gut!‘, schmeißen dann die Arme in die Luft mit Daumen nach oben und machen ein lautes ‚Yeah!‘. Und das Ganze so, als hätten wir im Lotto gewonnen, okay?“ Zaghafte nicke ich ihm zu. Als wir dann gemeinsam den „Sehr gut, sehr gut! Yeah!“-Schlachtruf proben, fühlt es sich ziemlich befremdlich an. „Super! Das nächste, was wir zwischendurch immer mal wieder machen, ist die Atemübung. Dabei holt ihr tief Luft durch die Nase, streckt euren Oberkörper und eure Arme hoch nach oben aus, haltet die Luft für einen kurzen Moment an und lasst euch dann nach unten fallen und dabei die Luft aus dem Mund langsam ausströmen.“ Während wir die Übung nochmal zusammen durchgehen, trudeln allmählich mehr Leute in den Raum ein. Als wir uns dann pünktlich um halb sieben zu einem Kreis auf den roten Teppich aufstellen, sind wir neun Personen, davon sechs Frauen. Ich und zwei andere sind mit Abstand die jüngsten, Mitte 20, der Rest ist über 50 Jahre alt. (Eintrag vom 20.11.2019)

Dieser erste Feldtagebuch-Eintrag liegt nun über ein halbes Jahr zurück. Ich muss schmunzelnd feststellen, wie selbstverständlich ich heute den beschriebenen Schlachtruf – im Lachyoga „verspielte Übung“ genannt – und die Atemübung wahrnehme. Doch damals waren mir diese Körperpraktiken sichtlich fremd. Ich hatte Hemmungen, bestimmte Sachen waren mir peinlich, aber zugleich war ich belustigt, überrascht und vor allem euphorisiert. Das Bündel an Gefühlen, die mir in dem Erlebten gegenübertraten, teilen die Lachyoga-Teilnehmer*innen, mit denen ich im Laufe der Feldforschung Interviews führte. Die Mehrheit von ihnen hatte keine konkrete Vorstellung, was sie erwarten wird, und ging offen und neugierig in die Lachyoga-Session. Meine Gesprächspartner*innen waren bei ihrem ersten Lachyoga-Kurs freudig aufgeregte und gingen meist, wie ich, euphorisiert aus dem Kurs heraus. Obgleich noch wenig Worte darüber verloren wurden, was eigentlich genau in so einem Kurs passiert, lässt sich doch festhalten: Es bewegt die Menschen. Oder wie Gabi es in unserem Gespräch formulierte: „Das macht was mit mir“ (Interview Gabi, 00:05:22-00:08:15). Was sich hinter dem „Das“ verbirgt, welche Praktiken dahinter stecken, sollen dieses Kapitel und die Folgenden zeigen. Neben dem „Das“ ist das Verb der zentrale Aspekt der Botschaft. Denn obwohl Gabi nicht genau identifizieren kann, was gerade passiert, steht die Handlung als Ereignis im Vordergrund.

Der Lachclub und ähnliche Lachyoga-Veranstaltungen lassen sich als ein außergewöhnliches Ereignis bzw. Event charakterisieren. So beschreibt Winfried Gebhardt Events als

Erlebnis, das „die Routinen und Zwänge des Alltags“ (Gebhardt 2000: 19) durchbricht. Es findet eine Abwechslung zum Alltäglichen statt, da zum einen was Außeralltägliches zu erwarten ist, auf das mit Spannung und Vorfreude entgegengefiebert wird, und zum anderen offeriert sich eine neue Welt, die es zu entdecken gilt. Zudem versprechen Events ein „totales Erlebnis“, das mit allen Sinnen wahrgenommen wird, sodass das „einheitliche[n] Ganze[n]“ in Erinnerung bleibt (Gebhardt 2000: 20). Event-Besucher*innen werden somit aus ihren Lebensroutinen herausmanövriert und kehren mit neuen, kreativen Impulsen wieder zurück. Der Lachclub ist zwar im klassischen Sinne nicht das „typische“ Event, da seine Exklusivität durch die wöchentlichen Termine aufgehoben wird, dennoch stellt er durch seine besondere Kursform stets ein außergewöhnliches Erlebnis für die Kursteilnehmer*innen dar. Das Einlassen auf das Lachyoga-Event bildet die erste von fünf Heilpraktiken, die es anhand von Interviewpassagen und meinen Erfahrungen im Lachclub zu erörtern gilt.

Ebenso wie Gabi, lernte ich Frauke bei einem zweitägigen Lachyoga-Leiter*innen-Workshop Ende Januar kennen, den Guido drei bis vier Mal im Jahr organisiert. In dem Workshop kommen Menschen zusammen, die entweder schon Lachyoga-Erfahrungen haben oder dort zum ersten Mal Lachyoga ausprobieren wollen. Der Samstag besteht aus einem Praxis-Teil, durch den die Teilnehmenden die Lachübungen zunächst selbst praktizieren sollen, wohingegen am Sonntag die theoretische Aufarbeitung folgt, die darauf vorbereitet, wie ein Lachyoga-Kurs anzuleiten ist. Am Ende des Workshops erhält jeder eine Urkunde, die einen zum/r Lachyoga-Leiter*in erklärt.

Frauke hat von ihrer Bekannten, Kristine, von dem Workshop erfahren. Da Frauke Pfarrerin ist, ist sie regelmäßig seelsorgerisch in der Klinik tätig, in der auch Kristine arbeitet. Nachdem beide von der Nachricht erfuhren, dass ein geschätzter Arzt der Klinik in Rente ging, waren sie neben dem alltäglichen Leid und Stress zusätzlich frustriert. Da kam Kristine auf die Idee einen Lachyoga-Workshop zu besuchen und lud neben Frauke auch ihre Schwester zu dem Event ein. Durch einen Zufall erfuhren die drei, dass ein Ehepaar, das aus demselben Dorf kommt, ebenfalls an dem Workshop teilnehmen würde.

„Das fanden wir schon mal erheiternd, [...] dass wir ausgerechnet da uns wieder treffen und gemeinsam so was machen. Das war zu Anfang so besonders präsent oder lag so oben auf. Dann war ich gespannt, wen ich da so treffe, hab ich gedacht, oh was sind das für Menschen, die das machen, sind die alle total abgedreht? Oder wer ist das? Das fand ich, das waren so meine Anfangsgedanken. Und dann war ich ein bisschen zurückhaltend, aber auch offen mich drauf einzulassen.“ (Interview Frauke, 00:02:43-00:03:51)

Für Frauke war der Workshop bereits dahingehend ein Erlebnis, dass er ein schöner Zufall war, bei dem sich fünf Personen aus demselben Dorf wiederfinden. Zudem hatte sie keinerlei Vorkenntnisse über die Tätigkeit, sodass sie gespannt war, was und wen sie erwarten würde. Am Samstagabend war Frauke so begeistert von dem Erlebnis, dass sie beschloss, den Sonntag auch mitzumachen. Sie hatte zunächst nur das eintägige Lachyoga-Event gebucht und konnte so aber am Sonntag mit dem Zertifikat nach Hause fahren.

„So schnell hab ich auch noch nie ein Zertifikat bekommen [lacht]. [...] Das mag ich eigentlich gar nicht sagen, aber ich freu mich jetzt zu sagen, ich bin zertifizierte Lachyoga-Leiterin. Das find ich schon irgendwie amüsant.“ (Interview Frauke, 00:07:42-00:08:20)

Mit Humor nahm Frauke die Teilnahme an dem Lachyoga-Workshop auf, doch hatte sie auch ernste Anregungen bekommen, denn besonders der Theorie-Teil bestärkte sie in dem Umgang mit Humor in der Seelsorge, mit welchem sie sich seit einiger Zeit auseinandersetzte. Frauke selbst hatte an dem Samstag von einem Todesfall in ihrer Familie erfahren, der sie erschütterte und ihr Gewissensbisse verlieh, dass sie nun bei einem „Lach-Event“ war, während sich der Rest der Familie mit dem Todesfall beschäftigte. Auch wenn sie es nicht ganz bei Seite legen konnte, war sie dennoch am Abend euphorisiert, da die Lachübungen sie sowohl von dem Alltagsstress als auch von dem Todesfall ablenken konnten. Der Lachyoga-Kurs beförderte sie aus dem alltäglichen Trott und den Sorgen, da er als Gegenbild zum Alltag fungierte. Wie Hermann Bausinger es in seinem Aufsatz über Festkulturen beschreibt, sorgen Feste – hier äquivalent zu einem Lachyoga-Event – dafür, „dass die Banalität des Alltags durchbrochen wird“ (Bausinger 1987: 251). Dementsprechend fungiert der Lachclub als ein Kontrastprogramm oder gar als Flucht vorm Alltagsleben.

Für Guido, der bereits seit zehn Jahren Lachyoga-Kurse anleitet, gibt es beim Lachyoga bis heute Momente, die ihn zum Staunen bringen. Dabei bezieht er sich weniger auf eine Selbsterfahrung als auf die Erlebnisse, die die Teilnehmenden während des Kurses haben. Er arbeitet regelmäßig in einer Klinik mit Schmerzpatient*innen und erlebt immer wieder, wie unterschiedlich die Teilnehmer*innen auf die Lachübungen reagieren und wie das Lachen die Patient*innen emotional berührt.

„Ich hatte jetzt Donnerstag, war ich wieder in einer Klinik, wo ganz viele Leute sind mit schweren Muskelerkrankungen. [...] Teilweise sind auch Angehörige dabei und da war auch eine Mutter, die davon berichtete, dass sie letztes Mal vor vier Jahren in der gleichen Veranstaltung mit ihrem Sohn [war] und das hat so viel bewirkt, meinte sie, dass sie nach Hause gefahren sind, zwei Stunden lang non-Stopp gelacht hätten im Auto und das auch mit nach Hause genommen hätten und ganz viel gelacht hätten. Und das erzählt sie auch mit so Tränen in den Augen, [...] weil das eine sehr freudige Erinnerung und Erfahrung war.“ (Interview Guido, 00:07:42-00:10:43)

Vor allem in dem therapeutischen Bereich, in dem sich das Lachyoga ansiedelt, wird deutlich, dass das Heraustreten aus dem mit Schmerzen belasteten Alltag eine heilende Praktik darstellt. Das von der Mutter des Patienten geschilderte Lachyoga-Erlebnis war eine positive Erinnerung, die ihr selbst vier Jahre danach präsent geblieben ist. Der emotionale Ausdruck, mit dem sich die Mutter an das Ereignis erinnerte, misst dabei der Erfahrung eine enorme Bedeutung bei, denn er verdeutlicht, wie wichtig die Selbsterfahrung für ihren Sohn war. Ihr Sohn konnte dadurch feststellen, dass ein anderer Zustand möglich war, welcher sich von dem alltäglichen Zustand mit Schmerzen abgrenzt. Die zweistündige Heimfahrt, die beide lachend verbrachten, markiert die „Angliederungsphase“ von dem Kurs als außergewöhnliches Erlebnis zurück in das Alltagsleben.

Anhand von Arnold van Genneps „Les rites de passage“ (2005), in dem er die Übergangsriten skizziert, lässt sich das Erlebnis eines Lachclubs mit der Schwellenphase vergleichen. Victor Turner, der auf van Genneps Ritualtheorie aufbaut, bezeichnet den Schwellenzustand als „Liminalität“ (Turner 2005: 95). Mit Eintreten in die liminale Phase wird die gesellschaftliche Struktur umgekehrt, sie wird zur Anti-Struktur. Der vorherigen strukturierten und oftmals hierarchischen Gesellschaftsordnung steht in der liminalen Phase das Modell der „Communitas“ gegenüber. Da in der Communitas die gegensätzlichen Verhältnisse zum Regelsystem herrschen, bildet sie die divergente Form zu dem „Bereich des Alltagslebens“ (Turner 2005: 96). Indem die Kursteilnehmenden etwa den „Roten Raum“ der Musa betreten und an dem Lachyoga teilnehmen, verlassen sie den alltäglichen Rahmen. Sie begeben sich in einen Bereich des Außergewöhnlichen, der die vorherigen Verhältnisse des Alltagslebens für die Kursdauer auflöst. So gibt es Symbole, die die Trennungsphase markieren, wie etwa das Schuhe-Ausziehen vor Beginn des Kurses. Eine Eigenschaft der Übergangsriten ist der Zustandswechsel. Obwohl Turner den Zustand im Sinne von „Status“ oder „Amt“ (Turner 2005: 94) definiert, möchte ich die Wortbedeutung erweitern und ihn als körperlichen und emotionalen Zustand deuten. Insofern erfolgt beim Lachyoga ein Zustandswechsel, der vor allem bei Schmerzpatient*innen präsent ist, wie ihn die Mutter des Schmerzpatienten beschrieb. Zwar kehrten die Schmerzen nach dem Kurs wieder zurück, doch empfand der Patient den Zustand nicht nur während des Kurses als angenehm, sondern daraus resultierte ein gewandelter emotionaler Zustand. Denn das Erlebnis des Kurses, sprich des Übergangsritus an sich, war für die Selbsterfahrung von großer Bedeutung, was sich in der jahrelang anhaltenden Erinnerung widerspiegelt. Die Erkenntnis, dass ein anderer Zustand möglich ist, führte eine nachhaltige Veränderung mit sich.

So beschreibt auch Gabi ihre erste Erfahrung mit dem Lachyoga, die sie bei Guido in dem Lachyoga-Kurs in einer Reha-Klinik machte. Sie verbrachte dort sechs Wochen wegen einer mittelschweren Depression. Während sie zu Beginn des Kurses der Methode skeptisch gegenüberstand, Angst davor hatte, was der Kurs womöglich emotional freisetzen könnte, kam sie dennoch mit positiven Gefühlen aus der ersten Lachyoga-Session.

„Also ich hab auch weinen müssen, aber das war, ich hab diesen emotionalen Schmerz weglachen können und das war ´ne ganz tolle Erfahrung, die ich wieder entdeckt habe in dieser ersten Lachyoga-Stunde. Ich hab anschließend gedacht, Mensch guck mal, du kannst es ja doch noch.“ (Interview Gabi, 00:08:18-00:09:06)

Aufgrund ihrer depressiven Erkrankung, fiel es Gabi schwer ihre Emotionen zu kontrollieren, sich überhaupt emotional zu spüren. Dementsprechend war die Erfahrung in dem Lachyoga-Kurs ein einschneidendes Erlebnis, denn im Gegensatz zu ihrem alltäglichen Zustand konnte sie sich dort erstmals wieder wirklich spüren. Dass das Lachyoga „etwas mit ihr machte“, bewegte sie nachhaltig. Gabi plant nun einen eigenen Lachclub in ihrer Heimatstadt zu gründen.

In dem therapeutischen Rahmen fungiert das Lachyoga-Erlebnis als eine wichtige heilende Praktik, bei der Schmerzpatient*innen die Erfahrung machen, aus dem sonst gewohnten Schmerzzustand auszubrechen. Sowohl bei psychischen Erkrankungen als auch bei körperlichen Leiden nehmen viele der Patient*innen während des Lachyoga-Kurses die Schmerzen kaum bis gar nicht wahr. Die Schmerzen scheinen vergessen bzw. die Reize sind verlagert worden, sodass die psychischen oder körperlichen Leiden während der Aktivität nicht wahrgenommen werden. Hier wird deutlich, dass das Heraustreten aus den gewohnten Strukturen des Alltags an sich eine Praktik ist, die signifikant für die positive Selbsterfahrung ist. In dieser Selbsterfahrung erkennt die Person, dass der Schmerz eine relative Größe ist, die nicht determiniert ist, sondern mit der die Patient*innen lernen können umzugehen. Das Lachyoga kann folglich als Ort der Selbsterfahrung dienen, an dem sich die Betroffenen bewusst auf das Erlebnis einlassen können, um so eine schmerzfreie Erfahrung – Guido spricht von einer „kathartische[n] Erfahrung“ (Interview Guido, 00:19:59-00:23:40) – zu machen.

Auch für Menschen, die nicht mit psychischen oder mentalen Schmerzen zu kämpfen haben, stellt der Gang zum Lachyoga-Kurs eine heilende Praktik dar. Denn wie der Vergleich mit Turners Ritualtheorie verdeutlicht, fungiert der Lachclub als ein Ort, der gänzlich von den alltäglichen Strukturen abweicht. Die Teilnehmenden begeben sich in einen neuen Rahmen, der der liminalen Phase ähnelt, und erleben so sich und andere in einem völlig ungewohnten Kontext. In der (Scherz-)Kommunikationsforschung werden die mit

Humor durchsetzten Interaktionen mit einer Erlebnismodalität charakterisiert, die den Übergang in eine vom Alltag abweichende Sinnprovinz kennzeichnet (Kotthoff 1998: 70). „Auch beschwört das Komische eine eigene Welt herauf, die sich von der Welt der gewöhnlichen Realität unterscheidet und anderen Regeln folgt“ (Berger 1998: xi), heißt es in Bergers Werk „Erlösendes Lachen. Das Komische in der menschlichen Erfahrung“ (1998) und bezieht sich damit auf Schütz’ „Strukturen der Lebenswelt“ (1991). Mit dem Eintreten in den Lachclub – in die Schwellenphase laut der Ritualtheorie – begeben sich die Lachyogis in einen „geschlossene[n] Sinnbereich[e]“ (Berger 1998: 77), die Berger mit einer Insel „innerhalb der Kontinuität der gewöhnlichen Alltagsrealität“ (78) vergleicht. Die divergente Realität kann erlösende Eigenschaften innehaben, die das „erlösende Lachen“ zum Vorschein bringen (241). Für die Zeit begeben sich die Kursteilnehmenden aus ihrem gewohnten Alltagstrott und machen dadurch die spezifische Selbsterfahrung eines erleichternden Zustands.

* Wieder Kind sein *

Aus einer großen Tasche holt Guido zehn bunte Luftballons heraus, einen nach dem anderen, bis sie sich mit hüpfenden Bewegungen über den roten Teppich verteilt haben. „So jetzt findet euch mal zu zweit zusammen und nehmt euch einen der Luftballons dazu. Ihr steht etwa zwei Meter weit auseinander und werft euch den Luftballon gegenseitig zu. Wenn ihr den Luftballon zugespielt bekommt, haltet ihn für ein paar Sekunden über euren Kopf hoch und lacht dabei, werft ihn dann rüber und der Partner lacht und so weiter.“ Eine junge Frau fragt, ob sie lachen dürfe, auch wenn sie nicht den Luftballon hat. „Natürlich!“, erwidert Guido lachend, „Darum geht’s hier ja, ihr dürft jederzeit lachen, je öfter desto besser. Aber wenn ihr den Luftballon bekommt, dann könnt ihr besonders laut lachen.“ Ich tue mich mit Herbert zusammen, ein älterer Herr mit einem weißen Kinnbart, der sein Gesicht einrahmt. Mit einem kräftigen Ruck werfe ich ihm den grünen Ballon zu, mit einem Ausfallschritt nach rechts schafft Herbert es, ihn über sich in die Luft zu befördern. Kaum berühren seine Finger das Gummi des Luftballons, da stößt Herbert ein schrilles Lachen aus. „Hihihih!“ Überrascht von den hohen Tönen, die Herbert von sich gibt, falle ich schallend in sein Lachen mit ein. Um uns herum nimmt das Gelächter der anderen ebenfalls zu. Jeder ist darauf bedacht, den Luftballon nicht auf den Boden kommen zu lassen und so gut es geht, den Gegenüber anzuvisieren. Derweil bin ich höchst konzentriert darauf, die zwei Dinge gleichzeitig auszuführen: Den Luftballon hochhalten und lachen ist gar nicht mal so einfach, wie gedacht. Erinnerungen an einen entfernten

Kindergeburtstag kommen hoch. Und wenn ich mich so umschaue, dann ist das Getümmel, das laute Gelächter und das Hin- und Herspringen nicht anders als in dieser Kindheitserinnerung, mit dem Unterschied, dass es sich hier nicht um siebenjährige Kinder handelt, sondern um Personen mittleren und älteren Alters. Die ulkige Situation bringt mich zum Lachen, nur dieses Mal mit Grund. (Eintrag vom 04.12.2020)

Dieses Erlebnis war eine Lachübung aus den ersten Wochen, in denen ich den Lachclub besuchte. Ich war damals fasziniert davon, wie grenzenlos die Kreativität bei dem Erfinden von Lachübungen eingesetzt werden darf und wie anspruchsvoll auch einfach erscheinende Übungen sein können. Immerhin hatte ich so einige Schwierigkeiten damit, das Lachen nicht während des Koordinierens des Luftballons zu vergessen. Doch ich habe nicht nur eine außergewöhnliche Selbsterfahrung gemacht, sondern auch die Kursteilnehmer*innen in einem anderen Modus erfahren. Der Körpereinsatz und der emotionale Ausdruck, mit denen die Kursteilnehmenden die Lachübung betrieben, war beachtlich und für mich, die ich noch neu in dem Kurs war, sehr überraschend.

Da das Hochhalten eines Luftballons wohl eher zu den selteneren Tätigkeiten im Alltag gehört, spiegelt die Praxis vielmehr ein besonderes Erlebnis wider, das sich dem Alltags-trott entgegenstellt. Der Lachclub eröffnet dabei einen Ort an zahlreichen Möglichkeiten, in denen sich der/die Teilnehmende selbst und andere erleben kann. Es wird ein Raum geebnet, in dem der/die Kursteilnehmer*in die Alltagsrolle verlassen und in eine neue schlüpfen kann. Da die Übungen ungewohnte Körperpraktiken erfordern, sehen sich die Lachyoga-Praktizierenden, wie bereits erwähnt, mit einer besonderen Selbsterfahrung konfrontiert. Damit geht einher, dass das Rollenverhalten von dem aus dem Alltag abweicht, denn der Lachyoga-Kurs stellt für sich geltende Regeln auf. Das gesellschaftliche Normen- und Wertesystem ist zwar nicht außen vor, doch wird es von dem speziellen Framing des Lachyoga überlagert. Doch dazu im anschließenden Kapitel mehr. Wichtig ist hier erst einmal zu nennen, dass der Lachclub überhaupt die Möglichkeit bietet, sich aus der alltäglichen Rolle zu bewegen.

Petra arbeitet als Lehrerin an einem Gymnasium und freut sich, einmal die Woche in den Lachclub gehen zu können. Sie sieht den Kurs als eine Möglichkeit, um in eine andere Rolle zu schlüpfen, die von ihrer alltäglichen und beruflichen Rolle abweicht. Die Rolle als Lehrerin beschreibt sie wie folgt:

„Das ist ´ne ganz andere Rolle und wenn man selber ein bisschen zu lustig daherkommt, dann kippt sozusagen auch sofort die Stimmung, das heißt, man selber muss immer in so ´ner relativ gesetzten Rolle bleiben. Und ja, ich vermisse das halt, dass ich auch mal so ein bisschen Gas geben kann.“ (Interview Petra, 00:03:28-00:04:10)

In der Alltags- und Berufswelt sieht sich Petra in ihrer Rollenzuschreibung eingeschränkt. Die gesellschaftlichen Normen halten sie davon ab, „Gas [zu] geben“, aus den erwarteten Handlungen auszubrechen und sich so zu verhalten, wie sie es einem Kindesverhalten zuschreibt. Denn Petras Hauptmotivation für die Kursteilnahme liegt darin begründet, dass sie dort rumalbern, oder wie sie es so schön formulierte, „abpacken“ kann. Mittels der Lachübungen nutzt sie den Ausbruch aus der Alltagsrolle, um „das Kind in einem“ (Interview Petra, 00:02:25-00:03:18) rauszulassen. Dementsprechend offeriert der Lachclub den Ort, an dem sie das alles tun kann, ohne dass sie gesellschaftliche Sanktionen zu befürchten hätte. In dem Sinne lässt sich der Club als eine „narrenfreie Zone“ charakterisieren, in der von der gesellschaftlichen Norm abweichende Regeln herrschen. Die Kursteilnehmer*innen können ungeachtet von äußeren Verhaltensnormierungen so agieren, wie sie es möchten.

Die Rolle des Kindes einzunehmen ist im Lachyoga ein stets wiederkehrendes Narrativ. Des Öfteren erwähnte Guido im Lachclub, dass uns das Lachen in der Kindheit aberzogen wurde und wir nun versuchen, die Hemmungen und Normen von uns zu nehmen, um wieder befreit lachen zu können. In dem Theorieteil des Workshops vertiefte er dann das Sozialisationsargument, indem sich durch das „Kultivieren von kindlicher Verspieltheit“ (Beobachtungsprotokoll, 18.01.2020) auf ein natürliches, verspieltes Verhalten rückbesinnt werden soll. Das unbeschwerte, freie Agieren eines Kindes ist demnach der „Soll-Zustand“, auf den das Lachyoga abzielt. Das Narrativ der Kinder-Rolle findet sich sowohl in der Klatschübung als auch in den Lachübungen wieder. Die Klatschübung, die in der Regel zu Beginn eines Kurses stattfindet und zur Aufwärmung dient, leitet Guido stets mit folgenden Worten an:

„Wir klatschen beim Lachyoga nicht so wie Erwachsene, die den ‚Ernst des Lebens‘ kennen gelernt haben (dabei ein sehr steifes Klatschen vormachen [...]), sondern so, wie wir als kleine Kinder geklatscht haben, als wir uns noch total gefreut haben, nämlich mit gespreizten Fingern.“ („Die 4 praktischen Schritte von Lachyoga“: 1)

Das Befolgen der Klatschanweisung ruft eine Assoziation von Kleinkindern hervor, die ihre Mutter oder ihren Vater mit einem breiten Grinsen anlächeln und dabei wild in ihre Hände klatschen – mit gespreizten Fingern. Die Körperpraktik des in die Hände Klatschens, die nun eben auf die Haltung eines Kindes rückbesinnt wird, zielt darauf ab, positive Erinnerungen während der Übung hervorzurufen. Die Erinnerung ist somit unmittelbar an die Körperpraktik bzw. Körpererfahrung gekoppelt und wohnt dem Körper inne, ähnlich wie beim „tacit knowledge“ (vgl. Breyer 2015: 26). So lassen sich routinisierte Bewegungen, wie etwa das Schwimmen, abrufen, selbst wenn diese Körpertechnik

jahrelang nicht ausgeübt wurde. Ähnlich verhält sich dies mit dem Klatschen beim Lachyoga, das Kinder in frühen Jahren als Körpertechnik⁹ verinnerlichen und das symbolisch für Zustimmung und Begeisterung steht. Das Erleben in dem Lachyoga-Kurs ist folglich ein sinn- und körpergebundenes Erinnern, auf das das dritte Kapitel ausführlicher Bezug nimmt.

In den Lachübungen kommt das Narrativ der Kindes-Rolle ebenso zum Tragen. Dabei geht es nicht ausschließlich darum, wie ein Kind zu agieren, sondern vielmehr steht das Framing im Vordergrund. Die Rahmung während der Kindheit unterscheidet sich von den Normen und Erwartungen der späteren Altersabschnitte. So können und dürfen sich Kinder ausprobieren, kreativ sein, rumalbern, in andere Rollen schlüpfen und das vorerst ohne Hemmungen. Das Framing lässt sich nun auf die besondere Rahmung im Lachclub übertragen, denn dort wird das Setting für ein ausgelassenes und kreatives Erleben gebnet.

„Also meine allerliebste Lieblingsübung ist halt dieser Lachfinger, man kann da ganz, ganz viel mit machen. Auch als Einstieg oder alles das, was ich mir vorstellen kann. Also es kann ja nicht nur der Lachfinger sein, sondern ich hab dann vielleicht auch Lachsamen in meiner Hand und verteile die, lachender Weise. Also alles das, was die Fantasie mit anregt, find ich total schön.“ (Interview Gabi, 00:28:09-00:29:27)

Der Lachfinger, den Gabi in der Interviewpassage beschreibt, ist eine beliebte Übung, die einige meiner Gesprächspartner*innen auch außerhalb des Kurses praktizieren und die Guido regelmäßig in den Lachyoga-Sessions einbaut. Meist am Anfang des Kurses dient der Lachfinger zur Aufwärmung. Die Kursteilnehmenden gehen dabei kreuz und quer durch den Raum, wenn sie dann auf jemanden zulaufen, berühren sich beide kurz mit dem Zeigefinger, Fingerkuppe an Fingerkuppe, und solange der Kontakt währt, lachen beide laut auf. Gabi, die den Lachfinger oft bei ihrer Tochter und mit ihrer Mutter anwendet, variiert nun die Technik ein wenig, indem sie anstatt des Lachfingers Lachsamen zur Aktivierung des Lachens nutzt. Dabei nimmt sie die Lachsamen aus der einen Hand und verteilt sie mit der anderen an ihre Tochter. Währenddessen lacht sie lauthals. Dass Gabi die klassische Lachübung abwandelt, zeugt von der Kreativität, die sie bei dem Lachyoga erlebt. Der kreative Prozess, der ihre Fantasie anregt, stellt für Gabi ein Erlebnis dar, das sie genießt und schätzt. Sie kann sich dabei ausprobieren und ihre kreative Seite entfalten. Dementsprechend suggerieren die Lachübungen Momente der Selbsterfahrung, in denen sich die Teilnehmenden anders wahrnehmen können. Das spezielle Framing des

⁹ Als „Körpertechnik“ bezeichnet Marcel Mauss die spezifische Weise den Körper zu bedienen, was in der jeweiligen Gesellschaft in der Erziehung angeeignet wird und sich fest im „habitus“ verankert (Mauss 1989: 199, 202).

Lachclubs erlaubt es, sich in andere Rollen zu begeben und eröffnet die Möglichkeit für einen kreativen Ausdruck.

* Kursablauf *

Zehn Minuten vor Kursende ruft Guido dazu auf, sich eine der Matten zu nehmen, die neben der Tür gestapelt liegen, und sich auf den Boden zu legen. Wir positionieren die Matten sternförmig in die Mitte des roten Teppichs, wenden den Kopf gen Zentrum und richten den Blick zu der mit kleinen Löchern versehene Decke. „Die Beine könnt ihr entweder anwinkeln oder ausstrecken, so wie es für euch am bequemsten ist.“ Ich lasse meine Beine zunächst angewinkelt und lege die Hände verschränkt auf den Bauch. Während Guido die Lichter des Raums dimmt, drehe ich meinen Kopf nach links, sodass ich einen Blick auf Wolfgang erhaschen kann. Er hat die Augen geschlossen und atmet tief durch die Nase ein und lässt die Luft mit einem sachten Schnauben wieder ausströmen. Ein Lächeln macht sich auf seinem Gesicht breit. Ich wende den Kopf nach rechts, zu Birthe, die ihren Zopf löst und das Haargummi über ihr linkes Handgelenk streift. Ihr dünnes braunes Haar fällt über ihr Ohr entlang auf die Matte. Nun nehme ich erstmals ihren Ohrring wahr: Ein kleines gelbes Smiley lächelt mir entgegen. Mit seiner sachten Stimme fordert Guido dazu auf, uns zu entspannen und den Klängen unseres Lachens zu lauschen. Er signalisiert den Lacheinsatz, indem er uns sachte am Knöchel antippt, sodass eine Rotation aus Lachern entsteht, die je zehn Sekunden anhalten. Das erste schrille Lachen setzt ein, dann das nächste, ein tiefes Dröhnen, ich höre, wie auch Birthe neben mir angetippt wird, denn sie lässt ihr lautstarkes Gackern ertönen. Guido begibt sich nun schneller um uns herum, berührt dabei jeden Knöchel, unser Lachen schwillt zu einer enormen Lautstärke an. Der Peak scheint erreicht, ich lasse mich von dem Rauschen des Lachens mitreißen, aus tiefster Inbrunst lasse ich Töne heraus, von denen ich nicht wusste, dass sie in mir schlummern. Dann langsam, mit vereinzelt Lachen und einigem Gekicher, kommen wir wieder zur Ruhe. Während ruhige Töne aus den Boxen erklingen, die Guido soeben angeschaltet hat, spricht er mit ruhiger Stimme: „Es ist gut, dass du dich für das Lachen entschieden hast und diese Entscheidung überhaupt treffen kannst. Es ist schön, dass du dich dem Lachen zuwendest und du ihm einen solchen Stellenwert in deinem Alltag einräumst. Du kannst stolz auf dich sein. Erinner dich an die Personen in deinem Umfeld, an deren Lachen du gerne denkst. Es ist schön, dass du von diesen Menschen umgeben bist.“ Guido schafft es, die Worte so zu wählen, dass sie ernst und zugleich sorglos klingen. Ich fühle mich wohl. Meine Gedanken folgen Guidos Ansprache

*und landen bei meinen Freund*innen, die mich zum Lachen bringen und die ich zum Lachen bringe. Es verstreichen einige Minuten der Ruhe. Wir lauschen der Musik und dem Ein- und Ausatmen der benachbarten Personen. Mit Belustigung vernehme ich das Schnarchen eines Mannes, der gegenüber von mir liegen müsste. Doch bevor er in die Tiefschlafphase fällt, holt uns Guido mit bedachter Stimme aus der Entspannungsphase. Nur zögerlich, mit einigem Gähnen und Strecken der Gliedmaßen, rappeln wir uns hoch und räumen die Matten an ihren Platz zurück. Anschließend kommen wir zu einem Kreis zusammen, nehmen uns bei den Händen und Guido bedankt sich für die gemeinsame Lachstunde. Jeder sagt zum Abschied seinen Namen und zum letzten Mal an diesem Abend rufen wir: „Sehr gut, sehr gut! Yeah!“ (Eintrag vom 27.11.2019, 04.12.2019)*

Sowohl das ununterbrochene Lachen, das meist im Liegen stattfindet und im Fachjargon „Lachmeditation“ genannt wird, als auch die Entspannungsphase sind feste Rituale am Ende jedes Lachyoga-Kurses. Mal fällt die Lachmeditation länger aus, mal die Entspannungsphase, nur in seltenen Fällen wird auf eine der Einheiten verzichtet. Zudem ist die Abschiedsrunde, in der jeder seinen Namen nennt, fest in dem Kursablauf verankert. In den ersten Wochen meines Feldaufenthaltes war ich auch von dem letzten Teil des Programms vollkommen übermannt mit Eindrücken. Zum einen empfand ich das geballte Lachen der Gruppe während der Lachmeditation als ein außergewöhnliches, auditives Erlebnis. Erstmals begegnete ich einer derart großen Anzahl an unterschiedlichen Lacharten an ein und demselben Abend. Von lautem bis leisem, ausgelassenem bis gehemmem, schrillum bis dröhnendem Lachen, es war alles dabei. Mir erbot sich quasi eine ultimative Vergleichsplattform. Zum anderen erschien mir die Entspannungsphase als ein wichtiger und überraschender Teil des Kurses, weil ich dort erfuhr, wie es ist, wenn sich der Puls, der von der Lachmeditation zuvor in die Höhe getrieben wurde, auf ein angenehmes und entspanntes Level runterfährt.

Die drei geschilderten Elemente, die Lachmediation, die Tiefenentspannung und die Abschiedsrunde, gehören zu dem klassischen Ablauf eines Lachyoga-Kurses dazu. Ebenso sind die Klatschübung, die Atemübung, die verspielte Übung und die Lachübungen wesentliche Bestandteile eines jeden Kursaufbaus. Mir wurde die Struktur erst nach einigen Wochen ersichtlich, als ich nicht mehr allzu sehr von den vielen neuen Eindrücken übermannt war und die repetitiven Muster aufmerksamer verfolgen konnte. Der Lachyoga-Leiter*innen-Workshop Ende Januar unterfütterte dann die Annahmen und vervollständigte das Bild von den zentralen Übungen und Ritualen, die signifikant für die Heilpraktik, sich aus dem gewohnten Setting zu begeben, sind. Denn nicht nur das Erleben im

Kurs, sondern auch der Kurs an sich stellt ein besonderes Konzept dar. Das hängt in aller erster Linie damit zusammen, dass das Lachyoga deutschlandweit noch nicht ganz bekannt ist und erst allmählich an Popularität gewinnt. So gibt es immerhin über 220 Lachclubs in Deutschland (LIS: „Einsatzgebiete“).

Seinen Ursprung hat das Lachyoga in Indien. Dort gründete der Arzt Dr. Madan Kataria im Jahr 1995 den ersten Lachclub, auch wenn er damals wahrscheinlich noch nicht als Club bezeichnet wurde. Mit einer Handvoll Leuten begann er in einem Park in Mumbai mit den Lachyoga-Sessions und entwickelte so nach und nach das Lachyoga-Konzept. Schließlich gründete er mit seiner Frau zusammen die „Lachyoga-University“, die sich die Verbreitung des Lachyoga in aller Welt zur Aufgabe gemacht hat und die Vernetzung der Lachyoga-Community leitet. Die Organisation verschickt zum Beispiel Lachyoga-Skripte an die Lachyogis, die die Lachyoga-Workshops veranstalten. Es gibt einerseits den Lachyoga-Leiter*innen-Workshop, für diejenigen, die Lachyoga (in einem Lachclub o.ä.) anleiten wollen. Andererseits bietet im nächsten Schritt das Lachyoga-Lehrer*innen-Training die Möglichkeit, selbst zum/r Ausbilder*in zu werden und die Lachyoga-Leiter*innen-Workshops anzuleiten. Die höchste Instanz, die dann erreicht werden kann, ist das Lachyoga-Master-Training. Die Anwärter*innen können sich allerdings nicht einfach in das Training einschreiben, denn man wird dazu auserkoren. Guido, der einer der wenigen Lachyoga-Master-Trainer ist, beschreibt die Prozedur, wie folgt:

„Also Lachyoga-Master-Trainer das ist nicht so eine Form einer Ausbildung, zu der man sich einfach anmeldet, sondern man wird ein bisschen vorgeschlagen sozusagen, dass halt jemand sehr, sehr aktiv ist. Und dann, wenn Madan sagt ‚Ok, das kann ich mir auch gut vorstellen, dass der Lachyoga-Master-Trainer wird‘, dann muss man auf jeden Fall bei ihm noch mal ein Lachyogalehrer-Training machen.[...] Und man sollte eben halt noch mal nach Indien reisen, um das da noch mal kennenzulernen, das hab ich dann ja auch gemacht. Es ist so ein bisschen so eine formlose Ausbildung. Und dann ja, dann kriegt man halt irgendwann das Zertifikat „Lachyoga-Master-Trainer“ und davon gibt es eben weltweit, wo ich das geworden bin, gabs so 24 weltweit und jetzt gibt’s so 60. Also es ist schon nicht so viele und ´ne gewisse Auszeichnung und auch ´ne gewisse Verantwortung Lachyoga voranzubringen.“ (Interview Guido, 00:04:18-00:05:55)

Die Exklusivität, mit der die Lachyoga-Master-Zertifikate vergeben werden, verdeutlicht die zentralistische Ausrichtung des Lachyoga-„Unternehmens“. Die Hierarchie ist klar vorgegeben, Dr. Madan Kataria steht als Gründer an der Spitze und entscheidet über die Beförderung der Lachyoga-Lehrer*innen. Dabei sind das persönliche Engagement und der Einsatz für die Verbreitung des Konzepts die Credits, die eine Berechtigung für das Zertifikat validieren. Gemeinsam mit weiteren Lachyoga-Lehrer*innen spricht sich Guido für mehr Autonomie im Lachyoga aus. Dabei wollen sie sich zwar nicht von der

Lachyoga-University lossagen, sondern sie möchten einen deutschlandweiten Dachverband gründen, der eigene Richtlinien vertritt. Denn ein Kritikpunkt ist die Skriptvorgabe der indischen Leitstelle, die Übungen vorsieht, die in Deutschland kaum realisierbar wären. So gibt der eigentliche Plan eine Lachmediationseinheit von 20 Minuten vor. „Das ist hier nicht so praktikabel“ (Interview Guido, 00:38:36-00:42.01), erzählt mir Guido, denn die lange Dauer an freiem Lachen würde die Kursteilnehmenden überfordern. Ebenso würden einige der Übungen befremdlich wirken, wie beispielsweise das „Tacktschom-Lachen“ oder das Kreditkartenabrechnungs-Lachen, das in den USA kreierte wurde.

„Tacktschom ist so ´ne Art Joghurt, der in Indien hergestellt wird und wo man mit zwei Stäben mit einem Mechanismus den herstellt, indem man mit zwei Bewegungen wie auf so ´nem Cross-Trainer. Und da macht man dazu immer "Tack-tschom, tack-tschom" wird immer schneller "tack-tschom, tack-tschom, tack-tschom" [...] und dann geht das in so ´nem Lachen über. Das fand ich immer sehr befremdlich, [...] konnt´ ich nicht so viel damit anfangen. [...] Genauso wie das Kreditkartenabrechnungs-Lachen, also in Amerika kaufen ja alle mit Kreditkarte ein und dann kriegen die einmal im Monat dann die große Abrechnung von 4000 Dollar oder so. Und dann kriegt man vielleicht den Schock, ach du scheiße, wie soll ich das denn bezahlen? Und dann lacht man über diese Kreditkartenabrechnung.“ (Interview Guido, 00:38:36-00:42.01)

Dementsprechend verteilt Guido in seinen Workshops eigens entworfene Vorschläge an Übungen und Kursabläufen. Die Verbindung zu der Lachyoga-University bleibt dennoch bestehen, denn Dr. Madan Kataria fungiert für viele Lachyogis als Vorbild und Vertrauensperson, die stets ansprechbar und offen für neue Lachyogis ist. Guido stellte dies unter Beweis, als er an dem ersten Workshop-Tag eine Live-Schaltung nach Indien herstellte, sodass wir einige Worte, aber vor allem das Lachen mit dem Lachyoga-Gründer austauschen konnten.

Abgesehen davon, dass er einige Übungen komplett aus seinem Programm genommen hat, überlässt Guido die restlichen Übungen nicht dem Zufall. Die Reihenfolge, mit welchen Übungen die Sessions beginnen sollten, hängt damit zusammen, wie befremdlich sie auf „Neulinge“ wirken könnten. So gibt uns Guido in dem Workshop den Rat, mit Übungen zu beginnen, die dem natürlichen Gestus folgen. Beispielsweise könnte der Einstieg mit gegenseitigem Begrüßen per Handschlag starten, bei dem sich die Kursmitglieder zulächeln oder anlachen. Das würde ja auch so im Alltag geschehen, sodass die Neueinsteiger*innen mit vertrauten Praktiken konfrontiert und peu á peu an ausgefallene Lachübungen herangetragen werden. Es kam immer wieder zur Sprache, dass die Wirkung nach außen von großer Bedeutung für das Lachyoga und dessen Ausbreitung, ja fast schon dessen Legitimierung in der Welt sei. Daher sei es nicht nur wichtig, welchen

Eindruck der Kurs auf Neueinsteigende mache, sondern auch, wie er sich in den Medien präsentiere. Folglich sollten wir nicht das Löwen-Lachen, bei dem die Hände neben den Schläfen gespreizt und die Zunge weit rausgestreckt wird, zum Besten geben, wenn die Presse bei einer Lachyoga-Einheit zu Besuch sein sollte.

Das Befremdlichkeitsgefühl, das es teilweise zu unterbinden gilt, um „Lachyoga voranzubringen“, ist gleichzeitig ein Faktor, der viele erst zu dem Kurs hinzieht. Wie die Beweggründe von Petra und Gabi zeigen, stellt gerade das Begeben in eine neue Situation eine heilende Praktik dar. Das Befremdlichkeitsgefühl ist dabei ein entscheidender, aber auch ein relativer Faktor. Deshalb hängt er nicht nur von der Person ab, sondern ist auch temporal bedingt. Wohingegen die „Neulinge“ zu Beginn noch fasziniert und von den Selbst- und Fremd-Erfahrungen überrascht sind, wandeln sich die außergewöhnlichen Erlebnisse für alteingesessene Lachyogis in gewöhnliche Kurselemente. Die Anti-Struktur in der Communitas gibt ihre Überstruktur zu erkennen. Berger verweist auf Webers Begriff der „Routinewerdung“ (Berger 1998: 79), die das außergewöhnliche Erlebnis nach und nach zu einer vertrauten Routine werden lässt. Doch dabei durchschauen die Teilnehmenden lediglich die Kursgestaltung, nicht aber die einzelnen Kursinhalte, denn das Repertoire an über tausend Lachübungen, das immer wieder ergänzt wird, gestaltet den Kurs stets abwechslungsreich. Zudem springen des Öfteren andere Leiter*innen für Guido ein, die den Kurs mit weiteren Übungen füllen, sodass es zu Abweichungen und Überraschungen kommt. Nicht nur die Leiter*innen tragen zu einem regen Austausch an neuen Erfahrungen bei, sondern auch die Teilnehmenden. Neben dem „harten Kern“ an Lachyogis, die regelmäßig am Mittwoch im Lachclub erscheinen, sind fast immer neue Gesichter dabei. Anstatt die hohe Fluktuation als befremdlich wahrzunehmen, beschreibt sie Petra als wichtig für den Kurs, denn „dann kann man sich mal wieder neue Namen merken oder die Spiele werden ja viel interessanter, wenn jeder Eigenschaften nennen soll von sich, dann kommt ja immer wieder was Neues“ (Interview Petra, 00:38:41-00:39:01). Bausingers Aussage, dass es „Pendelschläge zwischen Ordnung und ‚Chaos‘“ (Bausinger 1987: 254) gibt, mit der er die Mehrdeutigkeit von Festen unterstreicht, findet auch hier ihre Berechtigung.

Intertext I: Marcel Mauss und die „persona“

Sowohl Petra als auch Gabi, und mit ihnen noch viele weitere Lachyoga-Praktizierende, begeben sich regelmäßig in das einzigartige Erlebnis eines Lachyoga-Kurses. Sie verlassen für einige Minuten ihre alltägliche Lebenswelt, egal ob nun ihre vier Wänden zuhause oder das Büro auf der Arbeit. In dem „Roten Raum“ der Musa herrschen andere Umstände, andere Menschen und andere Regeln. Indem sie sich jede Woche auf ein neues Abenteuer einlassen, sich in eine neue Situation begeben und in eine neue Rolle schlüpfen, folgen sie einer Praktik, die sich als heilend charakterisieren lässt. Es ist die differente Selbsterfahrung, die den Heilpraktiken zugrunde liegt. Überhaupt erst die Erfahrung zu machen, also den gewohnten Rahmen zu verlassen, ist eine wichtige Heilpraktik, die den weiteren ihren Weg ebnet. Das Selbst ist dabei die Achse, um die sich das Erfahrene dreht. Es handelt sich dabei nicht um ein konstantes Selbst, sondern um ein dynamisches Gefüge, das sich erst in den Erfahrungen konstituiert. Um das Bild des Selbst besser greifbar zu machen, lohnt es sich mithilfe von Marcel Mauss` Überlegungen die Genese des uns bekannten Selbst nachzuzeichnen.

Marcel Mauss, der Neffe und Schüler Durkheims war, gilt als einer der Wegbereiter für die modernen Positionen der Sozial- und Kulturanthropologie. Seine Arbeiten prägten die „Année sociologique“-Schule und deren ethnologische Orientierung (Mauss 1989: Cover). Mauss spricht in seinem Vortrag, den er 1938 vor dem Royal Anthropological Institute in London hielt, von dem Begriff der „Person“. Sowohl die Person als auch das Selbst, oder wie Mauss schreibt das „Ich“, sind Kategorien, die über mehrere Jahrhunderte hinweg geschaffen wurden. Es handelt sich darum nicht um feste Größen, sondern um eine Entwicklung, vielmehr eine Idee, die dem menschlichen Bewusstsein entsprungen ist (Mauss 1989: 223).

Mauss führt zunächst auf, wie eine Vielzahl an Gesellschaften zu dem Begriff der Person gekommen ist. Dabei meint er Person im Sinne von „Figur“ oder „personnage“, was sich von der lateinischen Vorstellung der Person unterscheidet, denn diese bezeichnet er als „persona“ (Mauss 1989: 227, 238). Eine Figur ist die vom Einzelnen ausgefüllte Rolle. Eine Gemeinschaft besteht dabei aus einer bestimmten Anzahl von Figuren, die wiederum „die präfigurierte Totalität des Clan“ (229) bilden. Somit ist das Verhältnis von der einzelnen Person zu seinen Mitmenschen reziprok: Die Rolle, die jeder Einzelne zu erfüllen hat, ist konstituierend für die Gemeinschaft, während die Gemeinschaft gleichzeitig die entsprechende Rolle vorgibt. Mauss macht dies an diversen Forschungen seiner damals meist männlichen Kollegen fest, die sich mit indigenen Stämmen in Nordamerika und

Australien auseinandersetzen. Die Figur kommt hier bei der Namensgebung zum Tragen, denn die Gestaltung eines Clans wird durch den Namen ausgedrückt und genau definiert (228). Bei den Zuñi, die den nordamerikanischen Pueblo-Völkern zugehören, geben die Namen die Rang- und Autoritätsverhältnisse an. Der symbolisierte Status hält damit in den Prozessionen, Zeremonien und in den täglichen Beziehungen Einkehr. Der Begriff der Person (personage) ist demzufolge noch gänzlich mit der Gemeinschaft verschmolzen, obgleich er mittels Titel, Ränge und zeremonieller Maske abstrahiert wird (230). Insofern lässt sich festhalten, dass es in mehreren Gesellschaften den Begriff der Person gibt, in dem Sinne, dass jeder eine Rolle innerhalb dieser Gemeinschaft zu erfüllen hat, „so wie der einzelne auch im Familienleben eine Rolle spielt“ (237).

Der Begriff der Person, wie er nun bekannt ist, ist auf das lateinische Wort der „persona“ zurückzuführen. Im alten Rom entfaltete sich die Idee von der Person. Dabei war die Vorstellung nicht neu, denn in Indien und in China scheint der Begriff des Individuums und des Bewusstseins bereits einige Jahrhunderte zuvor existiert zu haben. Laut Mauss hat sich der Begriff der Person dort allerdings nicht weiterentwickelt (Mauss 1989: 239). An dieser Stelle lässt sich der evolutionistische Tenor unschwer verkennen, mit dem Mauss seine historische Sozialanalyse betrieb.¹⁰ Die Römer waren die Wegbereiter dafür, dass aus der Person nicht mehr nur das „Recht auf eine Rolle (personage) oder eine rituelle Maske, sondern [...] eine fundamentale Tatsache des Rechts“ (240) wurde. In dem römischen Recht konstituierte sich das Recht als Person, sohin die Rechte als römische Bürger*innen. Sklav*innen waren aus diesem Recht ausgeschlossen, sie wurden nicht als Personen anerkannt, so zitiert Mauss: „servus non habet personam“ (244). Neben römischen Gelehrten kamen griechische Denker hinzu, die den Begriff der Person bereicherten. Der Person kam dadurch nicht nur eine juristische Bedeutung, sondern ebenfalls eine moralische Bedeutung zu. Demgemäß erhielt die Person die Zuschreibung „eines bewußten, unabhängigen, autonomen, freien und verantwortlichen Wesens“ (245). Das Christentum machte die Person schließlich zu einem ganzheitlichen Wesen, wo Körper und Seele verbunden waren und sich die Person zu einer untrennbaren, individuellen Substanz formierte (248).

Wie Mauss anhand seiner historischen Sozialanalyse demonstriert, ist die westliche Vorstellung der Person ein Produkt eines Prozesses, der Jahrhunderte währte und fortläuft.

¹⁰ N.J. Allen schreibt in seinem Aufsatz über Mauss' Konzept der Person, dass auch dieser der evolutionistischen Ausrichtung seiner Zeit unterlag. So bleibt auch dort die Kategorisierung in primitive Völker nicht aus. Allerdings wich Mauss stark von seinen Kolleg*innen ab, denn im Gegensatz zu ihnen sprach er sich gegen eine undifferenzierte Betrachtung von Gesellschaften und gegen eine unilineare Geschichtsschreibung aus (Allen 1985: 27f.).

Grundvoraussetzung ist die Interaktion der Menschen in ihrer Lebenswelt. Über rituelle Zusammenkünfte und Aushandlungen mit dem Anderen formiert sich das Selbst.¹¹ So lässt sich auf Mikroebene eine Analogie zu dem Lachclub ziehen. Dabei ist anzumerken, dass dies nicht auf die vollkommene Neuschaffung der Vorstellung der Person und des Selbst zielt, denn der Lachclub ist natürlich in einem bestehenden gesellschaftlichen Komplex eingebettet. Es geht vielmehr darum, dass der Lachclub mitunter ein Ort ist, an dem sich die Person formiert und eventuell sogar neu ausrichtet. Es stehen also die Eigenschaften im Fokus, die die Person zur Person werden lassen, wobei Mauss' ritueller Maskentanz mit dem rituellen Ablauf eines Lachyoga-Kurses zu vergleichen ist.

Für den Vergleich lässt sich erneut Turners Ritualtheorie heranziehen, denn mit Eintreten in den Ritus, in dem sich das Selbst formiert, erhält die Person Einzug in die Communitas. Sie verlässt ihre Alltagsrolle und begibt sich in eine neue Rolle, die sie während der Schwellenphase beibehält. Da in der Liminalität von der gesellschaftlichen Norm abweichende Regeln herrschen, kann die Person beispielweise die Rolle eines Kindes einnehmen. Das Tragen dieser Maske kann für die Kursteilnehmenden befreiend sein, wenn sich diese von den gesellschaftlichen Zwängen beengt sehen. Durch das Hineinschlüpfen in die andere Rolle, machen sie eine wichtige Selbsterfahrung, bei der sie die Dynamik des eignen Selbst erleben. Die Praktiken im Lachyoga lassen weitere Handlungsweisen zu, die die Lachyogis in eine besondere Beziehung zu sich selbst und dem Gegenüber versetzen. Es gibt also noch weitere Möglichkeiten, außerhalb der alltäglichen Rollenerwartungen, die das Selbst zu einem nicht statischen Gefüge sichtbar machen, denn wie sich ein jeder im Kurs wahrnimmt, welche Gefühle und Begegnungen er/sie hat, lassen die Person aufhorchen und das Selbst berühren. „Das macht was mit mir“ ist ein Zitat, das einen Wandel im Wesen der Person offenlegt, auch wenn sich die genaue Wirkung, der konkrete Prozess oftmals kaum in Worte fassen lässt. Das Verhältnis zwischen Person und Kurs ist genauso reziprok wie zwischen Person und einer Clanstruktur. Der Kurs gibt die Regeln vor, dass es beispielsweise einen bestimmten Kursablauf gibt oder dass eine Leitung die Gruppe durch die Übungen führt. Unterdessen fügen sich die Lachyogis in ihre Rollenzuweisung, lassen nach und nach ihre Hemmungen fallen und geben sich den Lachübungen hin. Während der Übungen befinden sie sich in einem permanenten Austausch mit den Kursmitgliedern, der sie erst zu einer Gruppe werden lässt. Rituale, wie das

¹¹ Nach den Überlegungen zur Identitätskonstruktion von Stuart Hall, benötigt es ebenso stets den Anderen für den Prozess der Identifizierung. „Nur wenn es einen Anderen gibt, kannst du wissen, wer du bist“ lautet es in seinem Aufsatz „Ethnizität. Identität und Differenz“ (Hall 1999: 93). Obwohl die Kategorie der Identität nicht vollkommen mit der der Person kongruent ist, da in ihr die Vorstellung des Ichs als gegebene Größe immanent ist, spielt der Andere in der Selbstkonstitution eine genauso große Rolle.

Schuhe-Ausziehen zu Beginn oder der Gruppenkreis am Ende, symbolisieren den Beginn und das Ende dieser liminalen Phase, in der sich die Lachyoga Praktizierenden erleben können. Dabei findet ein emotionaler und körperlicher Zustandswechsel statt. So nehmen Schmerzpatient*innen beispielsweise ihre physischen Schmerzen während des Lachyoga kaum bis gar nicht mehr wahr, sie erfahren sich selbst also anders. Anschließend beeinflusst diese positive Selbsterfahrung die Teilnehmenden und wirkt bis in das alltägliche Leben nach. Wie auch das folgende Kapitel zeigen wird, handelt es sich bei dem Lachyoga-Erlebnis nicht um ein abgeschlossenes Ganzes, sondern es steht stets in Beziehung zu den alltäglichen Strukturen.

2 „Lachen ist nicht gleich Lachen“

Die zwei Wochen Weihnachtsferien sind vorbei. Zwei Wochen lang kein Lachyoga. Dennoch gab es viel zu lachen. Während ich mir meine Mütze über den Kopf stülpe und mich auf den Weg zum Lachclub machen möchte, erinnere ich mich an die Momente bei meiner Familie, in denen wir gemeinsam gelacht haben. Zwar bergen die Familientreffen zu Weihnachten stets Streitigkeiten in sich, doch bieten sie gleichzeitig ein Schaulaufen für die alljährlichen Geschichten, die mit einem „Wisst ihr noch, als...“ ausgepackt werden. Eltern, Bruder, Cousinen, Onkel, Tanten, alle saßen sie am gedeckten Tisch und schnaubten über die ulkigen Anekdoten. Bei den Treffen musste ich nicht nur einmal über mein Forschungsvorhaben berichten. Immer wieder die gleiche Reaktion: „Was für ein Yoga? Lachyoga? Was ist das denn?“ Ich versuchte einen groben Umriss zu geben, wie der Kurs so abläuft und dann folgten die ersten ironischen Testversuche: „So etwa: Hohoho, hahaha?“ Mein Onkel, der der Einzige war, der auf einer Messe mal Lachyoga-Erfahrungen gesammelt hat, offenbarte mir unverblümt seine Skepsis gegenüber dieser speziellen Form des Yogas. „Für mich ist das nichts. Da rumzulachen hohoho hahaha. Das tut mir nichts und hat mich dort nicht berührt.“ (Eintrag vom 08.01.2020)

Die Praktik des Lachens scheint im Kontext eines Yoga-Kurses zu überraschen, zumal die Kombination der beiden Begriffe „Lach-Yoga“ oftmals zu einer ungläubigen Reaktion führt, die entweder Interesse oder Skepsis bekundet und meist selbst von einem Lachen begleitet wird. Petra und Gabi sind die kritischen Stimmen leid und wollen sich nicht mehr rechtfertigen müssen, weshalb sie vielen Freund*innen erst gar nicht von ihrer Aktivität im Lachclub erzählen. Jan hingegen hat seinen Bekannten kurzerhand eine kleine Lachyoga-Einheit dargeboten. Auf einem Campingplatz leitete er Mitten in der Nacht das Löwen-Lachen an, ohne viel Theorie, wollte er die Lachübungen am eigenen Leib erfahrbar machen. Dabei seien viele lustige Fotos entstanden und Ärger hätten sie wegen Störung der Nachtruhe auch nicht bekommen, fügte er mit einem Grinsen hinzu. Denn wer hätte schon was gegen Lachen einzuwenden?

Hinter der vermeintlichen Banalität des Lachens steckt die zentrale Heilpraktik, die als *Modus Operandi* den Kurs bestimmt. Jegliche Übungen zielen darauf ab, dass die Kurs teilnehmenden so oft wie möglich lachen. Das Lachen ist der Dreh- und Angelpunkt für die theoretische Auffassung des Lachclubs. So lautet der vierte Punkt in Guidos Definitionsvorlage:

„Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass der Körper nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheiden kann. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der Gleiche.“ („Was ist Lachyoga? (5 Punkte)“: 1)

Die Homepage des Lachclubs führt eine lange Liste mit den körperlichen und geistigen Auswirkungen des Lachens auf. Demzufolge fördert das Lachen unter anderem die Ausschüttung von Endorphinen, senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko und regt das Herz-Kreislaufsystem und die Durchblutung der Muskulatur an. Zudem steigt das „subjektive Wohlbefinden“ (LIS: „Lachen und Gesundheit“), seelische Störungen gehen zurück und das Lachyoga schafft Distanz zu Problemen, denn diese werden laut Guido wieder positiver und optimistischer angegangen (Interview Guido, 00:19:59-00:23:40). Damit einhergehend soll das Lachen eine gewisse Leichtigkeit und Offenheit im Leben fördern, es soll helfen, sich selbst nicht so ernst zu nehmen und auch mal schwierige Situationen mit Humor zu sehen. Frauke unterfüttert das Ziel der inneren Leichtigkeit mit einer Anekdote aus ihrem Berufsalltag in der Seelsorge.

„Und ja, ich hab mal einen Moment gehabt an einem Totenbett, da ist eine Dame verstorben [...], war über 90 und wir haben sie gut begleitet in der Familie und dann haben wir zusammen Abschied genommen. [...] Und einer der Enkel, bei dem klingelte das Handy in dem Moment, wo wir da alle standen und Abschied nahmen von der Oma und der hatte als Klingelton ‚Spiel mir das Lied vom Tod‘. Natürlich waren alle erst mal geschockt, wie bitter! Und der ist dann auch gleich raus aus dem Zimmer und alle wussten nicht so recht, was machen wir jetzt? Und ja, haben dann aber so nach dem ersten Schock, konnten [wir] dann aber auch lachen über diese Situation, also es irgendwie nicht so ernst nehmen und sagen ‚So ist das Leben irgendwie‘. [...] Und das sind so Momente, glaube ich, da kann man irgendwie in einer schweren Situation, da darf man auch lachen.“ (Interview Frauke, 00:23:57-00:28:06)

Guido geht in den wöchentlichen Lachyoga-Kursen auf die mentalen und physischen Effekte des Lachens ein, indem er immer wieder auf den Sinn einer Übung verweist. Sei es nun bei der Atemübung, die mehr Sauerstoff in die Lunge befördern soll, oder bei den verspielten Übungen, die „das Kind in einem“ wecken und so dem Ernst des Lebens entgegensteuern sollen. Neben der neurowissenschaftlichen und psychologischen Betrachtung der Lachpraktik, lohnt es sich, sie aus einer kulturanthropologischen Perspektive heraus zu erkunden. Anhand einer mehrdeutigen Auslegung des Zitats „Lachen ist nicht gleich Lachen“ (Interview Frauke, 00:35:27-00:36:35), lässt sich die Banalität des Lachens aufbrechen und zeigen, inwiefern die Praktik bedeutsam für das Alltagsleben ist.

* Ästhetischer Kontext *

Das Zitat „Lachen ist nicht gleich Lachen“ steht zunächst in einem ästhetischen Bezugsrahmen, der sich auf die Art und Weise des Lachens beruft. Da das Lachyoga das Lachen bewusst einsetzt, indem die Teilnehmenden ohne Grund lachen sollen, ist das Artifizielle augenscheinlich unvermeidbar. Mechanisch, mit reiner Willenskraft kreieren die Praktizierenden Töne, die ein Lachen darstellen sollen. Was sonst als gewöhnliche Praxis erscheint, entweicht nun seiner unreflektierten Haltung. Die Interjektion „Ha“ oder „Hi“ reiht sich dabei aneinander, stoßweise formiert sich eine Kette aus Lauten, was sich dann doch zum einen ziemlich befremdlich anfühlt und zum anderen recht aufgesetzt klingt. Die Praktik entwickelt sich zu einer Kunst, an der die Lachyogis feilen, um ein Lachen bewusst produzieren zu können, das sich von einem spontanen Lachen kaum noch unterscheiden lässt. Frauke, die das obige Zitat anführt, verweist dabei auf die unterschiedlichen Formen des Lachens ihrer Kursbestreiter*innen.

„Lachen ist nicht gleich Lachen und manche haben mich tatsächlich auch noch mal mehr motiviert zum Lachen als andere. Also mit manchen fiel es einfach leichter. Und sehr beeindruckt hat mich tatsächlich auch der Guido, der ja so aus dem Stehgreif lachen kann und man denkt, das kommt von Herzen irgendwie. [...] Das, was mich am meisten auch beschäftigt hat, dass man [...] ohne Absicht oder ohne irgendwie den Witz vorher, anfängt zu lachen, und dass das geht, [...] das fand ich schon auch besonders.“ (Interview Frauke, 00:35:27-00:36:35)

Der Auszug verdeutlicht, dass das Lachen als solches eine wandelbare Praktik ist, die sich trainieren lässt. Das Lachen von Guido stellt Frauke als das angestrebte Ziel auf, denn das Künstliche wäre dabei nicht mehr zu erkennen. Dabei geht es den Lachyogis nicht um eine wertende Haltung. Laut Guido gibt es natürlich ein subjektives Empfinden, dennoch pflegt das Lachyoga „eine innere Einstellung, dass jedes Lachen schön ist“ (Interview Guido, 01:25:33-01:27:31). Folglich steht vielmehr die Fähigkeit im Fokus, das Lachen trainieren und variieren zu können. Damit geht einher, dass die Praktik von einem Prozess der Bewusstwerdung begleitet wird. Die Kursteilnehmenden achten verstärkt auf die eigene Technik, üben sich in unterschiedlichen Formen des Lachens, während die Wahrnehmung gegenüber dem Lachen der anderen sensibilisiert wird. Frauke beschreibt die Anordnung einer bestimmten Lachform während einer Übung und weist dabei auf die Individualität hin.

„Man könnte ja auch sagen, ok das ist so ein bisschen so ´ne Vereinheitlichung von Lachen. Aber letztlich war es ja doch sehr individuell, weil natürlich dieses "hoho", dieses Vokal-Lachen jeder selbst für sich aufgenommen hat und es war ja dann doch jedes Mal anders.“ (Interview Frauke, 00:44:53-00:45:35)

Lachen ist eben nicht gleich Lachen, in dem Sinne, dass jedes Lachen nicht nur eine subjektive Wahrnehmung kennzeichnet, sondern auch eine Einzigartigkeit in der individuellen Durchführung erfährt. Jan ist sich den verschiedenen Facetten des Lachens bewusst geworden. Seitdem er Lachyoga praktiziert, achtet er verstärkt darauf, in welches Lachen seine Mitmenschen fallen, wie beispielsweise in „das bewusste Unterdrücken von Lachen, das mächtige Lachen, das machtlose Lachen, [...] [oder] das unterwürfige Lachen“ (Interview Jan, 00:47:32-00:48:34). Zudem wandelt sich auch die Wahrnehmung gegenüber dem eigenen Lachen. Das absichtliche Lachen, das zunächst befremdlich wirkt, lässt sich nach und nach als eine Plattform nutzen, um sich selbst anders zu erfahren und die Körpertechnik zu modulieren. So steht ausdauerndes und lautes Lachen hoch im Kurs, zeugt es doch von einer regelmäßigen Praxis, in der sich der Körper übt. Renate, die zuvor lautes Lachen als unangenehm empfand, schätzt dies nun wert und strebt selbst an, mehr aus sich rauszugehen und lautere Töne anzuschlagen (Interview Renate, 01:04:34-01:05:47). Gabi hingegen, die sich zuvor darin eingeschränkt sah, laut und hemmungslos zu lachen, empfindet sich durch das Lachyoga befreit.

„Also ich bevorzuge das laute [lacht], extreme Lachen in verschiedenen Tonlagen und mit richtig Bauchschütteln und das Lachen, dass die Tränen die Wange runterrollen. Also das ist etwas, das finde ich besonders gut. Das habe ich lange nicht mehr so getan, aber jetzt wieder. Und es gab ´ne Zeit da hab ich mich dafür geschämt, jetzt nicht mehr.“ (Interview Gabi, 00:37:43-00:38:34)

Die gewandelte Wahrnehmung gegenüber dem Lachen hatte zur Folge, dass Gabi die Praktik des Lachens änderte, sich nicht mehr von äußeren Erwartungen einschränken ließ, sondern ihrem eigenen Empfinden nachging. Demnach kann das Lachyoga den Teilnehmenden im Umgang mit der eigenen Vorstellung und Praxis des Lachens verhelfen. Es sorgt dafür, dass das hemmungslose Lachen sie ein Stück weit von den normierten Ausübungsweisen des Lachens befreit. Mary Douglas zitiert in ihrem Werk „Ritual, Tabu und Körpersymbolik“ eine Beschreibung der Kunst des Lachens. Dieses außerordentliche Lachen sei „jene silbern perlende Folge von Tönen, die das vollkommene Lachen bilden“ (Douglas 1974: 5). Das wiederum ist aber laut Douglas abhängig von seiner kulturellen Einbettung. So gibt es gesellschaftsspezifische Symbolsysteme, die nach eigenen Regeln ablaufen und den Einflüssen der kulturellen Umwelt unterliegen (1). Mit welcher Bedeutung ein Lachen also versehen ist, welche bestimmte Verhaltenstechnik weitergereicht wird, hängt von dem „Gesamtkontext einer bestimmten Gesellschaft“ (6) ab. Das Lachyoga versucht nun das Symbolsystem aufzubrechen, sprich bestimmte

gesellschaftliche Normvorstellungen zu untergraben, sodass das Lachen eine andere oder neue Bedeutungszuschreibung – folglich auch im Sinne eines ästhetischen Kontexts – erfährt.

* Kommunikativer Kontext *

Zwar ist das Ziel eines jeden Lachyoga-Kurses, dass die Teilnehmenden so oft es geht lachen, doch findet dieses Lachen nicht komplett ohne einen Anlass statt. Wie bereits das erste Kapitel demonstrierte, durchzieht sich der Kurs mit Übungen, die zum Lachen auffordern und gleichzeitig als sinnstiftende Kurselemente fungieren, die den Kursteilnehmenden gewissermaßen einen Grund für das grundlose Lachen liefern. Das Lachen ist nun nicht gleich das Lachen, als dass dieses in dem gewohnten Modus abläuft, sondern es erfährt in dem Kurs einen neuen Sinn, indem neue Regeln die Praktik anführen. Wie in der liminalen Phase herrschen in dem Kurs dem Alltag entfremdete Regeln. Das neue Verhaltensreglement bezieht sich nun auf einen fortwährenden „Lachmodus“¹², der die Interaktion der Lachyogis bestimmt. Sowohl in den Lachübungen als auch zwischen den einzelnen Kurselementen lässt sich der Lachmodus ausmachen.

Guido hält einen blauen polyedrischen Würfel in die Luft. Auf jeder Seite ist ein Buchstabe gedruckt, bis auf zwei Flächen, die mit einem Smiley versehen sind. Während wir uns in einem Kreis mit gleichmäßigem Abstand aufstellen, beginnt Guido mit der Erläuterung der Lachübung: „Jeder wirft gleich nacheinander den Würfel in den Kreis, mit dem Buchstaben, der oben aufliegt, sollt ihr dann ein Wort nennen, das ihr mit Glück verbindet. Anschließend schenken wir der Person ein Anerkennungslachen, indem wir die Daumen nach oben gerichtet ausstrecken und der Person zulachen. Währenddessen verleiht sich die Person ein Selbstwertschätzungslachen. Dabei dürft ihr euch selbst kräftig auf die Schultern klopfen und laut lachen. Wenn ihr einen Smiley würfelt, springen wir alle wie wild durch den Raum, jubelnd und lachend, so als hätten wir gerade im Lotto gewonnen.“ Birthe beginnt, sie würfelt ein „M“. Nach kurzem Überlegen nennt sie das Wort „munter“, es folgt dröhnendes, anerkennendes Gelächter. Wolfgang streckt ihr energisch die Daumen entgegen, sein Kopf nickt dabei und sein Gesichtsausdruck scheint sagen zu wollen: „Nicht schlecht, ‚munter‘ ist ein verdammt gutes Wort.“ Vermeintlich

¹² Der Begriff „Lachmodus“ bezieht sich auf Kallmeyers Definition zur Interaktionsmodalität. Es handelt sich dabei um „ein Verfahren mit spezielle[r] symbolische[r] Bedeutsamkeit“ (Kallmeyer 1979: 556, in: Wilton 2009: 53), das auf Schütz` Sinnprovinzen verweist. Zudem hebt Wilton den alltagsweltlichen Bezug von Modalitäten hervor, die in der Interaktion mittels verbaler Kommunikation – zu der auch das Lachen zählt – entstehen (Wilton 2009: 54).

peinlich berührt von der ganzen Anerkennung, klopft sich Birthe beschämt lachend auf die eigenen Schultern. So schreiten wir fort, bis alle mindestens zweimal dran gewesen sind. Die nächste Lachübung fordert ein wenig mehr Konzentration, denn nun sollen wir das Wort „Whiskeymixer“ nach rechts weiterreichen, das Wort „Wachsmaske“ nach links, während der Begriff „Mischmittel“ einen Richtungswechsel ermöglicht. „Solltet ihr ein Wort falsch aussprechen, zu langsam sein oder euch in die falsche Richtung drehen, müsst ihr eine Runde um den Kreis wandern und dabei lauthals lachen.“ Wir kommen lediglich bis zur dritten Person, als diese „Wasmachste“ ruft und daraufhin alle in schallendes Gelächter ausbrechen. Es vergeht keine ganze Runde, in der nicht mindestens drei Personen um den Kreis schreiten. Unterdessen erhöht Guido das Tempo, „Jetzt ein bisschen schneller!“ und noch mehr Lachen ertönt um den Kreis herum. (Eintrag vom 20.11.2019)

Der Feldtagebuch-Auszug verdeutlicht, inwieweit das Lachen unter bestimmten Kommandos erfolgt. Es fungiert sowohl als Belohnung als auch als Bestrafung. Dementsprechend versehen die Übungen das grundlose Lachen mit Sinn, was es den Teilnehmenden erleichtert den Kurs über beinahe pausenlos durchzulachen. Die Würfel-Übung wird im Fachjargon tatsächlich sinnstiftende oder wertbasierende Übung genannt. Was passiert, wenn die Kursleitung keine klaren Kommandos gibt, erlebten wir an einem Tag als eine Vertretung für Guido einsprang. Zwar zog sich eine Geschichte wie ein roter Faden durch die Übungen, doch rückten die Lacheinsätze dadurch in den Hintergrund. Die Person veranstaltete beispielsweise einen imaginären Zoobesuch, bei dem jeder ein Tier mit nach Hause nehmen sollte. Es blieb dabei völlig im Unklaren, an welcher Stelle gelacht werden sollte. Die fehlenden Kommandos schürten Verunsicherung, insbesondere bei den neuen Teilnehmenden, die lachten zwar, doch vor allem, weil die Situation so ulkig war. Das Beispiel untermauert, inwiefern das Lachen innerhalb des Kurses in einem kommunikativen Kontext steht, der das Lachen in einen neuen semiotischen Rahmen setzt und mit positiven Erinnerungen und Empfindungen koppelt.

Zur besseren Veranschaulichung, wie die Sinnzuschreibung im Kurs abläuft, lässt sich Clifford Geertz' „The Interpretation of Cultures“ (1973) heranziehen. Danach werden die sozialen Beziehungen der Individuen im Ritual gestärkt. Die dabei zum Tragen kommende soziale Struktur unterliegt den sozialen Werten, die in der rituellen oder mythischen Symbolisierung manifestiert sind (Geertz 1973: 142). Kurzum, das soziale und kulturelle System sind reziprok zueinander. Während das soziale System das Muster der sozialen Interaktionen bildet und das Netzwerk aus sozialen Beziehungen erst zum Laufen

bringt, besteht das kulturelle System aus Bedeutungen und Symbolen. Diese formen den „framework of beliefs“ (144), mit dem sich die Individuen ihre Welt definieren und ihre Gefühle ausdrücken. Die Struktur des Lachyoga-Kurses stellt dementsprechend die soziale Struktur dar, die nicht nur aus dem Kursablauf besteht, sondern vor allem aus den Rollenverhältnissen, in die sich Leiter*in und Teilnehmende begeben. Die Beziehung zwischen den Mitgliedern ist der signifikante Träger für die Formierung der sozialen Struktur. Mit welchen Bedeutungen diese gefüttert ist, weist auf das kulturelle System hin. In diesem Fall dient das Lachen für die Lachyogis in erster Linie als absichtliches Lachen, als reine körperliche Aktivität, frei gesprochen von seinem üblichen gesellschaftlichen Zusammenhang. Dennoch ist das Lachen im Kurs nicht bloßes Lachen, sondern unterliegt in dem kulturellen System neuen Sinnentwürfen. Wie Erkenntnisse aus der (Scherz-)Kommunikationsforschung zeigen, folgt das Lachen nicht bloß einem behavioristischen „Reiz-Reaktionsschema“, – im Lachyoga mittels der Kommandos angeleitet bzw. „gereizt“ – sondern es „erfüllt wichtige kommunikative und interaktionale Funktionen“ (Wilton 2009: 50).¹³ Kotthoff zufolge nutzen die Interagierenden das Lachen, um die Begegnung vielfältig zu gestalten (Kotthoff 1996: 7). Das Lachen wird in diesem Sinne regelrecht systematisch betrieben, da es einerseits das Komische anzeigt und andererseits als eine Reaktion darauf fungiert. Das Gesagte unterliegt insofern zunächst Aushandlungen, die dann das „keying“ (108) als scherzhafte Modalität einläuten können.

Neben den Lachübungen manifestiert sich der besondere kommunikative Kontext in dem Lachen zwischen den einzelnen Kurselementen. In der Kommunikationsforschung wird diese Form als „within-speech-laughter“ bezeichnet und soll die Rezipierenden zum Mitlachen animieren (Wilton 2009: 51). Guido erläutert die Übungen stets gefolgt von den „Zwischenlachen“, indem er die Anweisungen mit einem Glucksen oder einem kurzen Auflachen, begleitet von einem Grunzen, füllt. Meistens ruft diese Art der Übungsbeschreibung ein weiteres Auflachen der Kursmitglieder hervor. Obgleich es sich um Nachfragen, Reaktionen, Kommentare oder Witze handelt, ist der Lachmodus durchgehend präsent. Konflikte können allerdings den Modus aufheben.

Die neunte ist nicht die einzige Übung, bei der es nicht ganz rund läuft. Immer wieder sind die Anweisungen nicht klar gestellt oder es fehlt an Motivation, sie vollständig auszuführen. Sowohl die Übungen an sich als auch die Übergänge verlaufen nicht im „Flow“, wie das bei Guido immer der Fall ist. Birthe versucht die Strapazen

¹³ Eine Funktion, auf die im Weiteren noch eingegangen wird, ist beispielsweise die Stärkung der Gruppensolidarisierung (Wilton 2009: 53).

wegzulachen, doch mit der Zeit nimmt diese Technik ab. Während der zehnten Übung, bei der wir Weihnachtslieder summen und erraten sollen, verschärft sich die angespannte Situation. Bereits in den ersten Runden lässt Pia veräußern, dass sie kein Fan vom Singen sei. Wie ich, kennt sie die meisten Lieder, die Birthe uns auf Papierschnipseln entgegenreicht, nicht und man merkt ihr sichtlich an, dass ihr das Singen unangenehm ist. Nach der vierten Runde lässt sie ihr Unbehagen offenkundig verlauten: „Ich mag nicht singen. Können wir nicht zu den Lachübungen übergehen? Dafür bin ich ja auch hier...“ Birthe erwidert daraufhin: „Ja, wir sind ja fast fertig.“ Naja, die Übung, aus der vielmehr ein Wettbewerb wurde (wer am meisten Lieder errät), zieht sich dann doch noch etwas in die Länge. Am Ende bleiben Petra und ich übrig, wobei Petra als Siegerin herausgeht. Nichtsdestotrotz überreicht Birthe uns allen ein kleines Geschenk.

Gleich nach der Übung gibt es eine weitere angespannte Situation. Birthe fragt, ob jemand was dagegen hätte, wenn wir die Entspannungsübung heute mal weglassen. Wir blicken uns unschlüssig an. „Joa, von mir aus.“ Doch dann ergreift Ulf das Wort: „Also ich würde schon gerne die Entspannungsübung machen.“ Erneut betretenes Schweigen. „Tja, wir überspringen jetzt trotzdem mal die Übung. Ulf, du kannst dich ja heute mal im Stehen entspannen.“ Wir übergehen also Ulfs Wunsch und starten mit der elften Übung. Diese vorletzte Übung besteht darin, dass wir uns ein positives Adjektiv oder Substantiv überlegen und es mit drei Personen durchkonjugieren. Birthe macht das Beispiel vor: „Ich bin fantastisch“ lacht, „Du bist fantastisch“ lacht, „Wir sind fantastisch“ lacht. Während ich noch am Überlegen bin, welches Adjektiv ich am besten vorschlagen kann, meldet sich Pia: „Lustigsten!“ Birthe lehnt den Vorschlag allerdings ab, da er ihr zu un kreativ sei. Sie reicht daraufhin selbst Wörter ein, die sie sich überlegt hat. Einige Runden später fordert Birthe uns auf, Wörter zu überlegen, die was mit Essen zu tun haben. Ich sage „Naschkatze“. Birthe schaut mich skeptisch an. „Naschkatze? Aber das ist doch eher negativ, oder?“ Ich frage mich, was daran negativ sein soll, als Petra für mich Partei ergreift: „Ja, aber ihr schadet es ja nicht, sie kann das Naschen ja gut vertragen, ist doch dann positiv.“ Nach kurzem Hin und Her akzeptiert Birthe meinen Vorschlag. „Ich bin eine Naschkatze“ lachen, „Du bist...“ Anschließend schlägt Petra „Kirsche auf der Sahnetorte“ vor, was Birthe aber ablehnt. Ich verstehe nicht ganz, nach welchen Kriterien Birthe die Wörter akzeptiert oder ablehnt. Ich nehme mir jedenfalls vor, keinen weiteren Begriff zu nennen. Die anderen scheinen auch den Spaß an der Übung verloren zu haben. (Eintrag vom 11.12.2019)

Das Weglassen der Zwischenlacher sorgte dafür, dass die Stimmung an dem Tag schnell kippte. Da Birthe nicht in einem scherzhaften Modus mit den Kursmitgliedern interagierte, waren diese zunächst verwirrt und dann resigniert. Immer wieder wurde sowohl von der Kursleitung als auch von den Teilnehmenden versucht die Atmosphäre im Raum mittels des Lachmodus zu lockern. Allerdings war Birthes normierende Haltung für eine erneute Entspannung hinderlich. Die Erwartungen an die Kommunikation und an die Verhaltensnormen gingen derart auseinander, dass der sonst unbeschwerte Modus nicht mehr möglich war. In dem Fall kam es zu einer Diskrepanz zwischen den Beteiligten, die unterschiedliche Auffassungen von den kursinternen Regeln hatten. Das zeigt, wie wichtig jedes Individuum für das Funktionieren eines Systems ist. Im Lachyoga steht und fällt der semiotische Aneignungsprozess nicht nur, aber vor allem mit der Kursleitung. Dies beweist nicht bloß das Anleiten einer jeden Übung und Kenntlichmachen der Lacheinsätze, sondern auch der Modus, mit dem die Leitung zwischen den einzelnen Kurselementen agiert.

* Gesellschaftlicher Kontext *

Wie das erste Kapitel herausstellte, lässt sich der Lachclub als ein Ort charakterisieren, der wie in der Schwellenphase eines Rituals für sich geltende Strukturen schafft, die von dem Alltagsleben abweichen. Mit einem Blick auf die zuvor geschilderte Kommunikationsdiskrepanz wird allerdings deutlich, dass dieser Raum nicht als ein holistisches Gefüge zu betrachten ist. Da sich der Lachyoga-Kurs in einem gesellschaftlichen Rahmen verortet, stehen die Heilpraktiken nicht für sich allein, sondern beziehen sich auf bereits vorhandene Denk- und Handlungsschemata. Die Praktik des Lachens, die durch sinn-schaffende Übungen neue Bedeutungen erfährt, kann daher in ein Missverhältnis mit den gesellschaftlichen Zuschreibungen fallen. Am deutlichsten tritt die Divergenz bei Konflikten im Lachyoga-Kurs auf. Dabei kommt dem Zitat „Lachen ist nicht gleich Lachen“ eine weitere Interpretationsmöglichkeit zu, denn das Lachen ist nicht bloß eine für sich stehende Praktik, die sich in der reinen Ausübung begründet. Vielmehr ist sie mit den Personen, sprich mit einem gesellschaftlichen Komplex verwoben, das die Praktik mit Bedeutung versieht.

*Der erste Workshop-Tag verläuft besser als gedacht! Wohingegen ich am Morgen noch ziemlich nervös war, weil ich niemanden außer Guido kannte, befinden wir uns nun mitten in der Aufwärmübung und schütteln uns lachend die Hände. Meine Mitstreiter*innen,*

darunter gerade mal zwei Männer, scheinen alle herzlich und offen zu sein. Die Anspannung nimmt von Übung zu Übung ab, sodass wir allmählich auftauen und unbeschwerter lachen. Guido ruft uns zu einer Runde des Anerkennungs- und Wertschätzungslachens auf, dieses Mal ohne den blauen Würfel. Es soll jede/r nacheinander eine positive Eigenschaft nennen. „Aber die soll dann auch stimmen, also nicht irgendeine Eigenschaft nennen, sondern eine, die euch ausmacht“, wirft Guido ein, bevor Monika den ersten Begriff in die Runde rufen kann. Nach einer kurzen Pause sagt sie: „Ich bin fleißig!“, es folgt anerkennendes Lachen, das wir mit ausgestreckten Daumen unterstützen. Die Runde nimmt ihren Lauf. „Ich bin empathisch!“, „Ich bin geduldig!“, immer wieder ertönt dröhnendes Lachen, manchmal untermauert von einem anerkennenden „hoahoa“. Manfred ist der Vorletzte und sagt: „Ich bin gegen Windkraft!“ Und plötzlich herrscht nach dem ausgiebigen Lachen für zwei Sekunden vollkommene Stille. Die Verwirrtheit steht den anderen deutlich ins Gesicht geschrieben. Dann bricht Monika das Schweigen: „Äh du meinst, du bist FÜR Windkraft, oder?“, und lacht belustigt auf. Weiteres Kichern und Gelächter stimmen ihr zu. Doch Manfred erwidert unbeirrt: „Ne, ne, also ich bin FÜR Atomkraft.“ Guido schreitet ein und weist darauf hin, dass Lachyoga unpolitisch sei, sodass politische Aussagen draußen bleiben sollten. (Eintrag vom 18.01.2019)

Zum einen konstituiert sich im Lachyoga der spezifische Lachmodus, der obgleich mit oder ohne Kommando jederzeit aktiviert werden soll, und zum anderen gibt es aber auch klare Regeln, wann nicht gelacht werden sollte. Alles Religiöse und Politische bleibt außen vor, denn laut Guido sei der Lachclub ein Ort, wo alle hinkommen dürfen und sich wohlfühlen sollen, egal welcher Religion oder Partei sie zugehörig sind. Demnach würden solche Themen für Konfliktpotential sorgen, sodass die unbeschwerte Grundstimmung, die der Kurs einhalten möchte, in Gefahr geraten würde. Der Lachclub soll Raum dafür bieten, mal nicht von den alltäglichen Sorgen umgeben zu sein. Wie das Beispiel von Manfred zeigt, ist der Lachclub als Raum mit geschlossenen Pforten allerdings nicht möglich, denn die Themen, mit denen die Kursteilnehmenden tagtäglich konfrontiert werden, lassen sich auch in einem Lachyoga-Kurs kaum abschütteln. Zwar reagierte Monika in einem Lachmodus, dennoch verdeutlichte die unmittelbare Stille die Fragilität des vermeintlich geschützten Raums. Mit den Workshop-Teilnehmenden kommen auch deren Meinungen, Sorgen und Erfahrungen zusammen. Der Lachclub gibt also vor, wann gelacht und wann nicht gelacht werden soll. Doch was geschieht, wenn einem gar nicht erst zum Lachen zumute ist? Wenn Konflikte viel minuziöser vonstattengehen?

Heute sind zwei neue Männer, die sich schätzungsweise in ihren späten 50ern befinden, mit von der Partie. Sie wollen einen kleinen Beitrag über den Lachclub machen und nun zunächst einmal selbst am Kurs teilnehmen. Uwe, der kleinere von beiden, lächelt mir während der Übungen unentwegt zu. Anstatt es zu erwidern, macht sich in mir Unbehagen breit. Die Skepsis gegenüber dem älteren Herrn findet in der Tanzübung ihren Höhepunkt. In der zehnten Übung sollen wir zu zweit miteinander tanzen und dann bei jedem Partnerwechsel lachen. Ich habe ein unangenehmes Gefühl als Uwe auf mich zukommt. Zum Glück ist es ein Tanz ohne Körperkontakt. Dennoch ist die Nähe und der Blickaustausch sehr intim, sodass ich mich unwohl fühle und froh bin, als Guido zum Partnerwechsel aufruft. Die befremdlichen Gefühle werden in der elften Übung sogar noch verstärkt, denn hier erfolgt kein Partnerwechsel. Bei meinem Glück möchte Guido vermeiden, dass die zwei Männer zusammen tanzen und so steht Uwe zu meiner Linken. Noch bevor die Aufgabe gestellt wird, ergreift er meine Hand. Ich schüttele sie dezent ab und wende mich Guido zu, der beginnt die Aufgabe zu erklären. Bei sanfter Musik sollen wir wie ein Engel tanzen, seicht und federleicht. Bei dem rockigen Teil hingegen sollen wir den Teufel verkörpern und die Bewegungen demgemäß anpassen. "Na da will ich mal sehen, wie du den Teufel machst." richtet sich Uwe lachend an mich. Ich empfinde diese Aussage als übergriffig, sage aber nichts und halte mich, soweit es möglich ist, während der Übung auf Abstand. Den Blick wende ich unterdessen in Richtung der anderen oder auf den Boden. Dabei versuche ich meine Arme schützend vor meinen Körper zu bewegen. Als die Musik aufhört, bin ich mehr als erleichtert. (Eintrag vom 18.12.2019)

Voller Scham musste ich feststellen, wie schwer es tatsächlich ist, den Lachmodus zu verlassen. Auch wenn Uwe mich bloß anlächelte, auch wenn er den Kommentar mit einem Lächeln versah, es wahrscheinlich gut meinte, ein schlechter Scherz, bei mir kam das Lachen alles andere als wohlwollend an. Vielmehr las ich das Lachen als eine Botschaft, die von einem sexistischem Übergriff gar nicht weit entfernt war. Und doch tat ich nichts, außer mitzulachen und dem Blick zu entgehen. In dem Workshop nutzte ich die Gelegenheit und sprach mein Unbehagen an. Ich wollte wissen, wie in einem Lachyoga-Kurs mit sexistischen Anmerkungen oder aufdringlichen Blicken umzugehen sei. Guido versicherte uns, dass er sofort eingreife, wenn sich ein solcher Vorfall ereignen würde. Doch sei es auch unmöglich, das immer mitzubekommen und sowieso seien Übungen mit Körperkontakt unvermeidbar, sodass er auf das Prinzip der Freiwilligkeit verwies. Am Anfang des Kurses müsste darauf hingewiesen werden, dass niemand zu den Übungen gezwungen wird, die Person kann jederzeit aus einer Übung aussteigen. Die

Verantwortung liege also bei jedem und jeder selbst einzugreifen und auf die Überschreitung aufmerksam zu machen. Meine Interviewpartner*innen schilderten mir, wie sie mit unangenehmen Situationen im Kurs umgehen. Frauke beschreibt, wie schwer es ihr fällt, eine Grenzüberschreitung direkt anzusprechen.

„Da find ich, [...] muss man besonders hingucken, was gibt man auch vorweg an, wo hab ich Freiheit zu sagen ‚Ne, das will ich nicht‘ und wo denkt man aber auch, mh wenn ich jetzt sage ‚Ah das will ich nicht‘, wo fühlt sich jemand auf die Füße getreten. Aber ja, [...] wo hab ich das Recht auch jemandem die Grenze aufzuzeigen und zu sagen ‚Ne, ich möchte das nicht‘ oder ‚Ich möchte das nicht mit dir‘. Und das war mir, glaub ich, nicht so klar, dass das so – ja, ich hab mir tatsächlich sehr wenig Gedanken gemacht – [...] aber mir war es vorher nicht so vor Augen geführt, dass es von diesem Gruppengeschehen ja auch lebt.“ (Interview Frauke, 00:36:48-00:40:20)

Hin und her gerissen dazwischen, den Gegenüber nicht zu verletzen und das eigene Wohlbefinden zu garantieren, ist Frauke verunsichert, wie sie reagieren würde. Zudem ist sie überrascht davon, welche Unannehmlichkeiten in der Gruppe entstehen könnten, obgleich der Kurs ja von der Interaktion lebt. Petra teilt den Zwiespalt mit Frauke, würde sie doch ungern ihr Gegenüber kränken wollen, indem sie ihrem Unmut Luft machen würde. Stattdessen setzt sie darauf, zu versuchen, mit der Person eine Ebene zu finden.

„Ich glaube schon, dass es da auch ein bisschen um Überwindung geht also, wenn man, ja wenn’s um dieses Zwischenmenschliche geht und in die Augen gucken und dass man sozusagen mit Jedermann auch so ´ne positive Ebene finden kann oder sollte, dann denk ich, sollte man sich vielleicht zum Teil auch mal ein bisschen zusammenreißen. Ist ja nicht so lang.“ (Interview Petra, 00:32:50-00:33:38)

Sowohl Frauke als auch Petra würde es schwer fallen, aus dem Lachmodus auszubrechen und ihr Unbehagen direkt mitzuteilen. Die Handlungsoptionen reichen von der Hinnahme unangenehmer Situationen, die Petra als eine positive Herausforderung sieht, bis zu einer (non-)verbalen Konfrontation.¹⁴ Anstatt eine Verhaltensnorm festzulegen, lohnt es sich, die Umstände von Grenzüberschreitungen in den Blick zu nehmen. Wie kommt es dazu, dass viele der Teilnehmerinnen übergreifige Situationen hinnehmen und nicht darauf aufmerksam machen? Die Antwort lässt sich bei der Struktur des Kurses, die bereits im ersten Kapitel erörtert wurde, festmachen. Dies ist allerdings bloß eine Interpretationsmöglichkeit von vielen, denn eine komplexe Antwort würde im Umfang dieser Arbeit zu kurz kommen. Psychoanalytische Aspekte und genderbezogene Verhaltensmuster würden

¹⁴ Hier lässt sich auf Sara Ahmeds Begriff des „feminist killjoy“ verweisen. Dabei handelt es sich um Personen, die sich bewusst mit einem „Lächel-Boykott“ gegen sexistische Anfeindungen, die in Neckereien, Witzen etc. zum Tragen kommen, wehren. Mit dem Bruch der herkömmlichen Konversationskonventionen können sie ihre Uneinigkeit mit einem System bzw. mit dem bestehenden Sexismus ausdrücken (Ahmed 2017: 325).

beispielsweise miteinfließen, doch möchte ich hier die Kurseigenschaften in den Vordergrund stellen, die zu der beschriebenen Diskrepanz führen.

Der Aufbau eines Kurses ist klar vorgegeben: Einstiegsrituale wie die Klatsch- und die Atemübungen rahmen neben der typischen Entspannungsübung am Ende den Kurs ein. Der Hauptblock besteht aus diversen Lachübungen, wobei der Tenor lautet, so oft wie möglich zu lachen, ob nun während der Lachübung oder zwischen den Kurseinheiten. Der Ablauf sieht dementsprechend gar nicht vor, großartig zu reden und die Gefühle mit vielen Worten zu kommunizieren. Es gibt keinen Raum für eine Kommunikation, die explizit den Lachmodus ausschließt. Mit Verweis auf Kotthoffs Ausführungen zur Produktion und Rezeption von Komik gehen mit einer sozialen Gruppe stets bestimmte Erwartungsstrukturen einher, „die sich im geteilten sozio-kulturellen und sozio-ökonomischen Kontext herausgebildet haben“ (Kotthoff 1998: 88). Die Erwartungshaltung der Leitung und der Kursmitglieder richtet sich im Lachyoga an den fortwährenden spaßigen Modus, sodass ein Ausbruch aus dieser Rahmung einen Normenbruch darstellen würde. Ebendaher fällt den meisten auch das Herantragen von Kritik und dem eigenen Unwohlbefinden schwer.

Das Lachen ist eine Heilpraktik, die auf den ersten Blick vor allem physiologische und psychologische Effekte erfüllt. Der Lachclub selbst propagiert die heilende Wirkung anhand einer ellenlangen Auflistung von positiven Auswirkungen, die allein auf das Lachen zurückzuführen sind. Dabei bleiben weitere Aspekte, die sich auf einer kulturellen Ebene vollziehen, unbemerkt. Denn das Zitat „Lachen ist nicht gleich Lachen“ zeigt dreierlei: Die Wahrnehmung des Lachens ändert sich im Laufe einer längeren Kursteilnahme. Der ästhetische Kontext macht klar, inwiefern die Lachyogis sich über eigene und fremde Verbalisierungsformen bewusst werden. Der Lernprozess bzw. die Wandlungsfähigkeit des Lachens stellt dabei eine Praktik dar, die in dem Sinne heilsam sein kann, indem sie von einer normierenden Lachweise absieht und vielmehr die lachende Person von Ansprüchen befreit. Zudem erfolgen im Lachclub neue Sinnzuschreibungen, die auch das vermeintlich grundlose Lachen mit Bedeutung versehen. Ob es sich dabei um die Lacheinsätze während der Übungen oder die Zwischenlacher des fortwährenden Lachmodus handelt, die Praktik bildet einen signifikanten Teil eines kursinternen Systems, das dem semiotischen Gewebe Geertz' gleicht. Wenngleich der Kurs neue Symbole schafft oder Bedeutungen verschiebt, so stehen die bestehenden gesellschaftlichen Normen nicht außen vor. Bei Konflikten stoßen die unterschiedlichen Symbolsysteme aufeinander. So ist bei sexistischen Übergriffen das Unbehagen der betroffenen Person noch größer. Da

kaum Raum außerhalb der Lachmodalität geboten wird, steht das Äußern von Kritik vor einer Hürde, die von vielen Kursteilnehmenden kaum überwunden wird. Somit steckt hinter dem Lachen nicht bloß eine heilsame Praktik, sondern auch eine „Doppelstruktur von Natürlichkeit und Zeichenhaftigkeit“ (Kotthoff 1998: 107). Denn einerseits ist das Lachen ein „natürlicher“, körperlicher Ausdruck und stellt gewissermaßen eine Ikonisierung des Inneren dar. Andererseits ist das Lachen fest mit dem kulturellen Rahmen verankert, was auf die Bedeutsamkeit verbaler und nonverbaler Zeichen Bezug nimmt.

3 Motions create emotions

„Ich bin schon der Meinung, dass wenn ich [Lachyoga] regelmäßig mache, ich deutlich widerstandsfähiger und fitter bin. [...] Aus meiner Sicht [ist es] dieses Mentale und auch dieses Gruppendynamische und darin steckt im Grunde für mich auch dieses Heilen. Wenn ich da aus meiner depressiven Episode, die ich da hatte, spreche, hat's funktioniert für den Moment, hätt ich weitermachen können, hab ich halt nicht gemacht. Aber ich hab schon gemerkt, das würde funktionieren, wenn ich's regelmäßiger mache. [...] Ich kann mich auch noch an die Anfangszeiten erinnern, da hat ich hier immer Muskelkater und hier und so [deutet auf Gesicht und Bauch], da hat ich wirklich körperliche Ermüdungserscheinungen hinterher. Insbesondere nach dem Wochenende, das war total abgefahren, dacht ich wirklich, krass was für Muskeln, die kenn ich gar nicht. Also von daher, man schwitzt ja auch, wenn du anleitest, schwitzt du sogar noch ein bisschen mehr, ist ja schon noch ein bisschen Workout. Also da ich in kein Fitnessstudio gehe, sondern zwar Vereinssport mache und das auch viel zu wenig, ist das halt auch so ein bisschen Sport.“ (Interview Jan, 00:29:50-00:33:03)

Jan, der selbst Lachyoga-Anleiter ist, hatte sich damals direkt für einen Lachyoga-Leiter*innen Workshop angemeldet. Für das Wochenende, das er in der Nähe von Marburg verbringen würde, lieh er sich extra ein Motorrad aus. So bereitete ihm der Weg bereits Spaß und als er dann am Resort ankam, war er voller Neugier, was ihn erwarten würde. Von der Meditationsübung am Samstagmorgen, die ihm zwar schon vertraut war, wurde er doch etwas überrumpelt. Nach seinem Geschmack war sie viel zu klischeehaft. Als er am Nachmittag eine Nachricht von seiner Freundin erhielt, kamen plötzlich all die Sorgen und Probleme wieder über ihn herein, die er fast vergessen hätte. Anstatt sich aber davon runterziehen zu lassen, ging er positiv in die nächste Übung. So schaffte er es, während der nächsten Tage abzuschalten und zu entspannen, was ihn dann doch sehr überraschte. Immerhin umgaben ihn stets bekümmerte Gedanken im Alltag. Nun hatte er aber ein anderes Körpergefühl wiederbekommen und konnte sich so der niedergeschlagenen Körperhaltung entwinden. Für Jan war neben der mentalen Auseinandersetzung die Gruppendynamik der heilende Faktor. Wohingegen das nächste Kapitel das Begegnen in der Gruppe thematisiert, befasst sich dieser Teil nun mit dem Bewegen, der Dynamik, innerhalb des Kursgeschehens.

Voraussetzung für die Bewegung ist der Körper als ausübendes und empfangendes Medium. Die heilende Praktik geschieht mittels des Körpers und mit dem Körper. Um den Unterschied sprachlich besser zu differenzieren, lassen sich die Begriffe „Körper“ und „Leib“ heranziehen. Während das Körper-Haben eine instrumentelle Absicht meint, ganz im Sinne eines Werkzeug-Charakters, beruft sich das Leib-Sein auf das „innerweltliche[n] Erleben der eigenen Leiblichkeit“ (Mohr, Vetter 2014: 102). Insofern ist das Lachyoga sowohl ein körperliches als auch ein leibliches Unterfangen, das nicht nur in

der Heilpraktik des Bewegens zum Tragen kommt, sondern auch in den anderen Heilpraktiken ein allgegenwärtiger Faktor ist. Denn wie sich zeigen wird, hängt der Körper-Leib-Aspekt mit der ontologischen Frage des Lachyoga zusammen. Diese bezieht sich auf den cartesianischen Dualismus, eine strikte Trennung zwischen den Körper-Geist-Ebenen, die nicht zuletzt von phänomenologischen Ansätzen, wie Merleau-Pontys „Phänomenologie der Wahrnehmung“ (1966), infrage gestellt wurde. Auch das Konzept des Lachyoga reiht sich in die Kritik ein, wie sich in der folgenden Darstellung der Heilpraktik und vor allem in dem anschließenden Intertext zeigen wird. Bereits das Zitat „Motions create emotions!“ (LIS: „LaughterDanza“) des Lachyoga-Gründers lässt die Auffassung einer Interdependenz zwischen körperlicher Tätigkeit und emotionalem Zustand erahnen. Dabei sind die zu kreierenden Gefühle der zentrale Gegenstand der heilenden Wirkung, auf die das Lachyoga-Konzept abzielt.

* Körperlichkeit *

Das eingangs angeführte Zitat von Jan weist darauf hin, inwiefern der Körper im Lachyoga eine Rolle spielt. Zwar mag es auf der Hand liegen, dass auch bei einer Aktivität wie dem Lachyoga der Körper im Zentrum steht, zumal es sich um körperliche Übungen und Ausdrücke während der Einheiten handelt, dennoch überrascht es, mit welchem Ausmaß der Kurs an den Kräften der Lachyogis zerrt. Wenn am Ende der 60 Minuten alle erschöpft auf ihrer Matte liegen, ausgelaugt von der vorherigen Lachmeditation, dann wird deutlich, was zunächst nicht zu erwarten war: Lachen kann furchtbar anstrengend sein.

„Also ich weiß noch, dass ich nach dieser ersten Einheit in der Reha, dreiviertel Stunde Lachyoga und am nächsten Tag hatte ich unheimliche Schmerzen im Unterbauch, also einen richtigen Muskelkater und hatte den Vormittag wirklich auch Probleme mit dem Sprechen, weil der Hals kratzte ohne Ende und hatte auch das Gefühl meine Augen brannten total.“ (Interview Gabi, 00:26:20-00:28:07)

Was Jan und Gabi sonst bloß vom Sport kennen, tritt auch beim Lachyoga auf. Der Körper zeigt deutliche Ermüdungserscheinungen oder gar einen mit Schmerzen verbundenen Muskelkater. Gabis Stimme war sogar angeschlagen, was für die ungeheure Anstrengung der Stimmbänder zeugt. Das Lachyoga hat eine derart starke körperliche Wirkung auf sie, dass sie nach jeder Session am Abend gut schlafen kann, was eine enorme Erholung für sie ist, denn sonst fällt ihr dies schwer. Petra muss sich immer wieder dazu ermahnen, es langsam anzugehen und sich eine Pause zu gönnen. Insbesondere die Lachmeditation

stellt sie vor eine Herausforderung, da sie dann öfters Kopf- und Kieferschmerzen bekommt.

Obgleich die Gefahr besteht, dass Lachyoga Schmerzen hervorruft, kann es gleichzeitig körperliche und auch seelische Schmerzen nehmen. Am deutlichsten wird dies bei Schmerzpatient*innen, die während einer Lachyoga-Session kaum noch ihre Leiden wahrnehmen. Sie geraten für den Moment in Vergessenheit, da die körperliche Bewegung andere Reize in den Vordergrund stellt.

„Aber ich kann zum Beispiel umgekehrt sagen, als ich das bei den Schmerzpatienten gemacht habe, dass halt wirklich Menschen mit hochgradigen Schmerzempfinden und das ist ja immer subjektiv, für die Stunde Lachyoga streckenweise wirklich schmerzbehaftet waren, also die sich auch körperlich ganz anders bewegt haben als sonst. Während sie gelacht haben und was lustig fanden, haben sie auf einmal vergessen, dass ihnen es eigentlich auf den Rücken geht und haben da so "Hohoho" [packt sich an den Rücken], ja trotzdem bewegt, Zwerchfell benutzt und so. Das ist ihnen hinterher natürlich wieder eingefallen und der Schmerz war dann auch wieder da, aber sie haben halt gelernt, dass mithilfe vom Lachen für die Zeit es gerade keine Rolle spielt und das ist für mich schon auch Heilen.“
(Interview Jan, 00:29:50-00:33:03)

Da der Körper in Bewegung versetzt wird, fokussiert sich dieser auf die motorische Ausübung und kann schmerzhaft Reize vermindert wahrnehmen. Es gibt zahlreiche neurowissenschaftliche und psychologische Forschungen, die sich mit den Schmerzreizen und deren Ablenkung beschäftigen, unter anderem auch im Bereich des Lachyoga (vgl. LIS: „Lachwissenschaft (Gelotologie)“). Kulturell ist der Körper als schmerzempfindliches Medium im Lachyoga noch nicht in den Blick genommen worden. Dabei lassen sich hier die Ansätze aus der Medizinischen Anthropologie heranziehen, um die Körperlichkeit in den Lachyoga-Übungen zu verstehen. In dem Werk „Teaching Ethics in Organ Transplantation and Tissue Donation. Cases and Movies“ (2010) geht es den Autor*innen um die Problematisierung ethischer Fragen von Personen-, Körper und Todesvorstellungen sowie Wertzuschreibungen menschlicher Körperteile (Schicktanz, Wiesemann 2010: 5). Dabei weisen sie auf eine Ausdifferenzierung von Körperkonzepten hin, denn obgleich in der westlichen Welt die Auffassung eines Körpers als rein materielles Objekt dominiert, dürfe die Gültigkeit von divergenten Körpervorstellungen, die jenen als Medium der Persönlichkeit und Identität erachten, nicht abgestritten werden. Der Körper ist in dieser Hinsicht unentbehrlich „for personal experience, self-understanding, and perception of the world“ (9). Ebenso hinterfragt Annemarie Mol in ihrem empirisch-philosophischen Buch „The body multiple. Ontology in medical practice“ (2002) die Eindimensionalität der westlichen Körperbetrachtung. Folglich gibt es eine Vielzahl an Körpern, die in komplexen Beziehungen und deren Interaktionen *gemacht* werden. Sie sind also nicht

bloße Objekte, die der Gesellschaft inhärent sind, sondern unterliegen der Bedeutungskraft zahlreicher Interpreten (Mol 2002: 6,12). Das Lachyoga als komplementär-therapeutische Technik beruft sich einerseits auf die schulmedizinische Ausrichtung, die sich auf den Körper als physisches Objekt stützt, und andererseits auf alternative Auffassungen, die über die reine Materialität des Körpers hinausgehen. Denn die heilende Praktik, die in der körperlichen Bewegung zum Vorschein kommt, ist mit dem Verständnis des Körpers als ganzheitliches und dynamisches Gefüge verankert. In dieser Hinsicht fungiert der Körper als Medium, das mit anderen Körpern in Beziehung tritt, neue Bewegungen ausführt, Erfahrungen sammelt und an seine Grenzen stößt. Dadurch entsteht überhaupt erst die Dynamik, die dafür sorgt, dass eine Ablenkung von den körperlichen und seelischen Schmerzen stattfindet. Denn erst wenn sich mehrere Körper gemeinsam in Bewegung setzen, entsteht eine Gruppenatmosphäre, die kaum in Worte zu fassen ist, aber offenbar die Personen in einen angenehmen Zustand versetzt, um wieder Gabis Zitat aufzugreifen: „Das macht was mit mir.“ Die Lachyoga-Tätigkeit versetzt die Teilnehmenden also in Bewegung, sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht. Denn der Austausch, der von der körperlichen Ebene ausgeht, hat geistig-emotionale Auswirkungen auf die Personen. Körper und Geist stehen demnach in einem dynamischen Geflecht, das sich mittels Bewegungen verändert.¹⁵

Die Körperlichkeit drückt sich zum einen in den Bewegungsformen jedes Einzelnen und zum anderen im Kontakt mit anderen Körpern aus. Ein Beispiel der besonderen Körperausübung, die hin und wieder im Lachyoga eingesetzt wird, ist die des Tanzes. Laut Guido bildet das Tanzen neben dem Lachen, Singen und Spielen eine der „vier Säulen der Freude“ („Die 4 praktischen Schritte von Lachyoga“: 3). Dementsprechend baut Guido immer mal wieder Tanzelemente in den Kurs ein. So startete auch Jan den Lachclub, als er vertretend für Guido an einem Mittwoch im Februar erschien.

Jan ruft uns zusammen und startet den Kurs mit einer lockeren Tanzübung. Da Guido fast immer mit einer Lachübung startet, bei der wir uns gegenseitig eine imaginierte Armbanduhr zeigen und uns lachend zurufen „Es ist mal wieder Zeit zu lachen!“, sind wir

¹⁵ In der Psychologie würde man Lachyoga als eine somatopsychische Behandlungsmethode einordnen. Eine Workshop-Teilnehmerin, die Psychologin ist mit Schwerpunkt auf körperbasierte Methoden, beschrieb das Konzept des Lachyoga: „[...] wenn man das ganz ernst nimmt mit dem Lachen ohne Grund, setzt es ja absolut auf dieser Körper-Ebene an, die dann rückwirkt auf das Psychische. Ist eine somatopsychische Behandlungsmethode, könnte man so sagen.“ (Interview Renate, 00:28:28-00:29:16) Lachyoga etabliert sich allmählich als anerkannte Behandlungsmethode in psychiatrischen Einrichtungen, auf das in dieser Arbeit aber nicht weiter eingegangen werden kann, da der Fokus auf dem Lachyoga im Lachclub liegt.

erfreut über einen neuen Auftakt. „Wie bei einem Stopp-Tanz“, ruft Jan in die Runde, „werde ich die Musik zwischendurch aus machen und ihr erfriert an Ort und Stelle zu einer Statue.“ Während wir tanzen, sollen wir uns anlächeln und Augenkontakt aufnehmen. Diese Aufforderung scheint jedoch überflüssig, denn kaum als die ersten Klänge ertönen und unsere Körper sich im Takt der Musik bewegen, fallen wir in schallendes Gelächter ein. Die Atmosphäre im Raum ist sofort aufgelockert und das hin und her Tanzen wirkt vollkommen ungezwungen. Mit Leichtigkeit schwingt Wolfgang die Arme abwechselnd nach links und rechts und lächelt dabei über beide Ohren. Auch die Neuen tanzen und lachen mit. Dass ihnen die typische Lachyoga-Einleitung fehlt, scheint nicht von Belang, wobei Jan die klassischen Übungen im Laufe des Kurses integriert und kurz erläutert. (Eintrag vom 12.02.2020)

Die Tanzübung kam nicht nur deswegen so gut bei uns an, weil die Musik allein akustisch eine willkommene Abwechslung zum üblichen Kurseinstieg bot, sondern auch, weil sich jeder nach eigenem Geschmack und Tempo bewegen konnte. Die strahlenden Gesichter und die ausgelassenen Bewegungen der Lachyogis motivierte unterdessen zu einem noch breiteren Grinsen. Für Frauke, die ich in dem Workshop kennenlernte, sind gerade die Bewegungsmöglichkeiten das Entscheidende beim Lachyoga. So will sie zwar Lachyoga in ihrem Frauenkreis anbieten, doch würde dies nur schwer im Sitzen gehen. Sie benötigt mehr Platz, damit sich die Gruppe bewegen kann.

„Wir haben ja hier so ein großen Frauentreff im Haus, so zwei, drei Mal im Jahr, so ´ne ganz tolle Truppe, da kommen immer so 50, 60 Frauen. Wir frühstücken zusammen und dann haben wir irgendein Thema. Und die wünschten sich auch Lachyoga und dann war aber klar, das geht nicht, weil die sitzen alle an Tischen. So und Lachyoga, dazu muss man sich bewegen. Also ich könnte mir vorstellen, wie mit den Kindern beim Essen, so ein, zwei Übungen, aber grundsätzlich finde ich, lebt es ein bisschen davon, dass man sich auch bewegt und dass man sich auch mal ein bisschen zurückziehen kann, mal jemanden aus dem Weg gehen kann oder mal ´ne größere Runde macht, um jemanden mal zu begegnen. Das find ich schon wichtig, also diese Übungen, wo einfach Bewegung im Raum war auch.“ (Interview Frauke, 00:33:43-00:35:26)

Zudem gibt es diverse Übungen, die mit einem Körperkontakt verbunden sind. Dazu zählen unter anderem simples Abklatschen, Partnertänze, das Bären-Lachen (zwei Personen stehen Rücken an Rücken) und Rücken-„Massagen“ (Hände ruhen auf dem Rücken oder reiben ihn). Der Körperkontakt bringt die Kursmitglieder enger zusammen, lässt das Vertrauen zwischen ihnen wachsen und stärkt so die sozialen Beziehungen. Doch bergen die Übungen auch Gefahren mit sich. So liegt die Hemmschwelle bei jedem unterschiedlich. Es kommt vor, dass sich Teilnehmende einer Übung entweder ganz entziehen, den Körperkontakt nur andeuten oder aber das Unbehagen gar nicht erst äußern. Guido ist sich

der subjektiven Wahrnehmung vom körperlichen Austausch bewusst und versucht das Prinzip der Freiwilligkeit vor einer Übung mit intensivem Kontakt zu nennen. Außerdem meidet er gewisse Übungen, bei denen die persönliche Hemmschwelle besonders hoch sein könnte.

„Ich mach bestimmte Übungen, die können ganz witzig sein, aber zum Beispiel aus körperlichen Gründen, mach ich die eben halt nicht so häufig. Also versuch auch bestimmte Übungen zu vermeiden, wie zum Beispiel das "Ruder-Lachen", manchmal mach ich´s, ok, aber wegen dieser Körperlichkeit sehr selten. Das "Ruder-Lachen" geht so, man hockt sich auf den Boden, Füße so gespreizt, dass halt der andere relativ nah an einen sitzt, so wie im Ruderboot. Dann rudern alle und tun so als würde man rudern so "ho ho ho" und dann zum Ende wirft man sich nach hinten und legt sich quasi mit seinem Rücken, Kopf auf dem Bauch und Oberteil von dem anderen, man liegt quasi auf dem anderen.“ (Interview Guido, 01:18:12-01:19:52)

Der eigene Körper, der als Medium für die Heilpraktik der Bewegung fungiert, ist gleichzeitig Angriffsfläche für unangenehme Grenzüberschreitungen. Teilweise lernen die Lachyogis die Grenze erst im Kurs kennen, indem sie sich bewusst werden, wann und wie eine Berührung in Ordnung ist, von wem es okay ist, angefasst zu werden und mit wem sie nicht in einen körperlichen Austausch treten wollen. Dabei lernen sie sich in dem Raum so zu bewegen, dass ihnen der Körperkontakt Spaß macht oder sie ihm aus dem Weg gehen können. Es gibt Teilnehmende, die trotz großer Berührungängste, sich jeden Mittwoch erneut dem Unbehagen stellen, es geschafft haben, ihn zu artikulieren und offen damit umzugehen. Zugleich bleiben unangenehme Momente im Verborgenen, sei es, weil sich die Betroffenen vor Scham nicht trauen das Unbehagen anzusprechen oder aber, weil sie wie Petra einen unangenehmen Kontakt als eine Herausforderung betrachten und eine positive Ebene mit der Person finden möchten. Ersteres könnte, wie beim sexistisch aufgeladenen Lachen, auf die hemmende Modalität der Kommunikation zurückzuführen sein.

* Leiblichkeit *

Schnell lenkt Guido unsere Aufmerksamkeit auf sich. Er klatscht einmal laut in die Hände, behält sie reibend aneinander und schaut uns mit großen Augen an. „Wir machen jetzt mit der nächsten Übung weiter. Und zwar findet ihr euch dafür zu zweit zusammen. Einer hat dabei die Augen geschlossen und lässt sich von dem anderen durch den Raum führen. Dafür nehmt ihr euch bei der Hand, sodass derjenige, der führt, rückwärts schreitet. Kreuz und quer, aber vorsichtig, wir wollen ja nicht, dass es zu Zusammenstößen kommt.“ Er lacht kurz auf und schreitet dann aus dem Gruppenkreis in Richtung der

Musikbox. Unter musikalischer Begleitung sollen wir immer wieder sanft lachen. Ich tue mich mit Kerstin zusammen. Sie möchte zuerst ihre Augen schließen und geführt werden, sodass ich mich vor sie stelle und wir uns an den Händen halten. Die ersten Töne erklingen und ich führe sie rückwärts laufend über den roten Teppich. Kerstin scheint nicht wirklich begeistert, denn hin und wieder murmelt sie Wörter wie „Oh man...“ oder „hach“. Ich bin davon ausgegangen, dass das Ganze nur eine Minute dauern würde, doch Guido gibt kein Kommando zum Stehenbleiben. Wir laufen das komplette Lied über, bestimmt dreieinhalb Minuten. Dann endlich sollen wir zum Stehen kommen, die Hände auf die Schultern des Partners/der Partnerin legen, welche/r die Augen langsam öffnen soll. Nun bin ich an der Reihe. Mit einem letzten skeptischen Blick lege ich meine Hände in die von Kerstin und schließe dann langsam die Augen. Zaghaft setze ich einen Fuß vor den anderen, mein Oberkörper neigt sich währenddessen nach hinten, so als müsste ich fürchten, gegen ein Hindernis zu stoßen. Bereits nach wenigen Schritten verliere ich die Orientierung. Mein Sehsinn hört während des Lieds auf zu existieren. Umso präsenter sind die anderen Sinne. Zuvor ist mir schon aufgefallen, dass von Kerstin ein recht strenger Schweißgeruch ausgeht, was an ihrem Fleece-Pullover liegen könnte. Schon allein der Gedanke, dass ich dieser Duftwolke folge, bringt mich zum Lachen. Vor meinem Augenlid erscheinen flackernd helle Lichter, die sich mit einem Meer aus warmen Farben vermischen. Dominiert wird das Farbenspektakel von einem sachten Rot, das vom Teppich kommen könnte. Dabei ertönt das Lachen der anderen, vor allem Guidos Lachen hallt durch den Raum. Er flitzt zwischen uns hin und her, sodass das Lachen wie ein schwächer und stärker werdendes Echo erscheint. Sein Lachen wirkt ansteckend auf mich. „Lass dich auf was Neues ein, spür die Liebe, sei offen für Neues“ ertönt es aus den Boxen. Die Frau singt mit einer sanften Stimme zu hellen Klängen. Guido singt mit. Die Töne werden lauter, er läuft weg, die Töne werden leiser. Meine Wangen tun inzwischen weh vom Lachen. Es fühlt sich an, als hätte ich eine Portion Botox in beide Wangen bekommen, jede Veränderung der Mimik schmerzt. Nicht nur meine Wangen spüre ich, sondern auch meine Hände und die von Kerstin. Mittlerweile sind sie so warm angelauten, dass ich froh bin, wenn ich endlich meine Hände an der Jeans trocknen kann. Nach dreieinhalb Minuten, die mir wie eine halbe Ewigkeit vorkamen, kommen wir zum Stehen. Kerstin legt ihre Hände auf meine Schultern und das Delirium nimmt ein sanftes Ende. (Eintrag vom 08.01.2020)

Bei der beschriebenen Übung handelt es sich um eine klassische Vertrauensübung. Eine Person lässt sich mit geschlossenen Augen durch den Raum führen und muss dabei voll

und ganz auf ihr Gegenüber vertrauen. In dem Moment, in dem die geführte Person ihre Augen schließt, übergibt sie die Kontrolle demjenigen/derjenigen, der/die sie führt. Ziel ist es, sich in dem Vertrauen in andere und in dem damit einhergehenden Kontrollverlust zu üben. Genauso fungiert die Vertrauensübung im Lachyoga. Daneben, dass das Vertrauen untereinander geschürt werden soll, bietet es die Möglichkeit, sich selbst fallen zu lassen. Nach der Übung war ich vollkommen überrascht, wie schwer es ist, ohne jegliches Zögern blind durch den Raum zu schreiten. Eine ähnliche Erfahrung beschreibt Regina Bendix in ihrem Aufsatz „Was über das Auge hinausgeht. Zur Rolle der Sinne in der ethnographischen Forschung“ (2006), als sie einen blinden Spaziergang durch die Ausstellung „Dialog im Dunkeln“ unternahm. Der Gang wurde begleitet von einem Schwindelgefühl, das sie auf die „Überanstrengung von Gehör- und Tastsinn“ (Bendix 2006: 71) zurückführte. Das Einbeziehen der Sinnesorgane in die ethnografische Forschung ist unterdessen ein wertvoller Schritt, um „einen weiteren Aspekt der ‚Subjektivität‘ aufzudecken und handzuhaben“ (79). Die sinnliche Erfahrung im Lachyoga ermöglichte mir meine eigenen Empfindungen wahrzunehmen und gleichzeitig das Potenzial der Gefühlswelten und Selbsterfahrungen zu begreifen, das ein jeder Kurs mit sich birgt. Tanja Kubes schreibt in ihrem Aufsatz „Living fieldwork. Feeling hostess“ (2014), dass der/die Forschende stets mit seinem/ihrem Leib und Körper das Feld subjektiv und sensorisch wahrnimmt und so imstande ist, die Akteur*innen und die Kultur dicht zu beschreiben und zu verstehen (Kubes 2014: 117). In ihrer Forschung über die Körper- und Emotionstechniken von Hostessen nutzt sie die subjektzentrierte Methode des „living fieldwork“, mit der sie ausgehend von Csordas` „embodiment“ versucht, den Ansatz „zum Ausgangspunkt theoretischer kulturanthropologischer Überlegungen zu machen“ (113). Folglich müssen die Forschenden zunächst die sensorischen und emotionalen Erfahrungen am eigenen Leib erfahren, um so die feldinternen Umstände anhand der jeweiligen Praktiken verständlich zu machen. In diesem Sinne versuchte ich die Lachübungen in ihrer sensorischen Ganzheit wahrzunehmen: den Klängen der Lachlaute genaustens zu lauschen, die beim Lachen entstehenden Fältchen an den Schläfen zu beobachten und das Lachen, das sich über meine Lippen spannte, zu spüren. Auch Kubes geht näher auf das andauernde Lächeln der Hostessen ein, das sie als Mauss` Körpertechnik charakterisiert und das nach einer gewissen Zeit dem Leib innewohnt (119). Ebenso wie das gestellte Lächeln der Hostessen, hat auch das grundlose Lachen mitsamt den weiteren im Lachclub getätigten Körpertechniken einen wechselseitigen Effekt auf Körper und Psyche der Lachyogis. Zu diesen Körpertechniken zählen beispielsweise das In-die-Hände-Klatschen, das Dehnen oder die Körperentspannung. Die Lachyogis nehmen diese oftmals ungewohnten

Körperpraktiken wahr und werden sich so des eigenen Leibes bewusst. So erging es Gabi, die sich mittels der neuen Körperpraktik selbst anders erleben konnte. Anstatt sich von dem Lachen der anderen beeinflussen zu lassen, hat Gabi das Gefühl, dass sie diejenige ist, die ihre Mitmenschen mit ihrem Lachen beeinflusst. Oder es passiert, dass sie ihre Umwelt für einen Augenblick ausschaltet. Sie nimmt weder wahr, welche Wirkung andere auf sie haben, noch welche sie auf die anderen hat, sondern lässt sich auf den Moment ein. „Ich gebe mich dem hin und es kommt dann auch laut und deutlich aus mir heraus“ (Interview Gabi, 00:29:32-00:30:19). Sie ist ganz bei sich und lässt das raus, was sie empfindet. Dabei war es nicht einfach für Gabi, sich selbst und den Körper wieder zu spüren. Erst durch die besondere Körperpraktik im Kurs fand sie zu ihrem Leib zurück und nahm sich wieder verstärkt wahr.

Renate arbeitet in der Tanztherapie, wo sie auch auf das Embodiment verweist und die Rückgewinnung über das Bewusstsein des Leibes wie folgt beschreibt:

„In der Tanzsprache ist es Embodiment, das sozusagen entfacht [wird] durch Körperausführungen, durch hoch und runter Hüpfen oder im Grunde aber auch mit Bewusstsein, das gehört schon dazu, dass du dich dann wirklich auch ganz im Leib spürst und ganz anwesend bist. Also nicht abschaltest vom Leib, was mehr durch Kopfarbeit [geschieht], ist oft echt nicht mehr hier drin [deutet auf Brust/Körper].“ (Interview Renate, 00:30:42-00:31:45)

Die leibliche Erfahrung spielt demnach eine wichtige Rolle, um wieder zu sich selbst zurückzufinden. Die äußere Wahrnehmung geschieht somit nicht bloß durch die kognitive Leistung, sondern mit und mittels des Körpers. Laut Böhle und Porschen ist das Wissen dem Körper einverleibt. Anlehnend an den Habitus-Begriff handelt es sich um „inkorporiertes Wissen“, das allerdings nicht bloß auf routinisierte „motor skills“ reduzierbar ist, sondern vielmehr auf Karl Polanyis Konzept des „tacit knowledge“ (vgl. Polanyi 1985) zurückreift, ein in der Praxis unbewusst erworbenes Wissen, welches nicht verbalisierbar ist (Böhle, Porschen 2011: 53f.). Äußere Gegebenheiten verleiben sich durch das körperlich-leibliche Begreifen der Welt ein, bis sie dem Menschen innewohnen und laut Merleau-Ponty das „leibliche[n] Zur-Welt-Sein“ manifestieren (56). Dabei handelt es sich keinesfalls um ein passives Wahrnehmen, sondern um ein Teilhaben und Erspüren von Wirklichkeit, weshalb von einer „partizipierenden Wahrnehmung“ gesprochen werden kann (57). Insoweit entstehen auch im Lachyoga Erfahrungen, die dem Körper innewohnen. Das leibliche Erleben, das für die Lachyogis kaum in Worte zu fassen ist („Das macht was mit mir“), vollzieht sich auf einer internen Ebene, in der sie sich über Körper und Leib bewusst werden. Der körperlich-leibliche Prozess des Bewusstwerdens ist dabei untrennbar verknüpft mit dem Emotional-Mentalen.

* Emotionalität *

Nachdem Gabi während der Arbeit einen Zusammenbruch erlitten hatte, ging sie für einige Wochen in eine Reha-Klinik ganz in der Nähe ihrer Heimatstadt. Dort wurde ihr mitgeteilt, dass sie eine mittelschwere Depression habe. Gabi traf die Diagnose mit voller Wucht. Sie konnte und wollte es zunächst nicht wahr haben, dass sie nun zu den Personen zählt, die tagtäglich mit der Krankheit kämpfen müssen. Erst mit der Zeit akzeptierte sie die Krankheit und geht nun immer offener damit um. In unserem Gespräch schilderte sie mir, inwiefern das Lachyoga, das sie erstmals in der Reha ausprobierte und seitdem regelmäßig praktiziert, ihr Leben veränderte. So ist die unmittelbare und für sie wichtigste Wirkung, dass sie sich wieder spüren kann. „Ich bin wieder wesentlich emotionaler unterwegs, aber kontrollierter. Das ist sicherlich erst am Anfang, das merk ich auch, aber da passiert was“ (Interview Gabi, 00:09:20-00:10:25). Bereits vor ihrer ersten Lachyoga-Session war sich Gabi der geistig-emotionalen Wirkung des Lachyoga-Kurses bewusst, weshalb sie enorme Befürchtungen hatte, was der Kurs bei ihr auslösen könnte. Sie hatte Angst davor, dass das Lachen nicht nur positive Emotionen hervorbringt, sondern auch die Schattenseiten der Gefühlswelt hochholt. Trotz ihrer Ängste ging sie zu dem Lachyoga-Angebot der Reha und tatsächlich wurden ihre Befürchtungen wahr: Neben dem Lachen, musste Gabi auch weinen. „Aber das war nicht schlimm. Ich hatte Angst davor, dass meine Gefühle mich übermannen“ (Interview Gabi, 00:05:22-00:08:15). Guido beschreibt dieses Gefühlserlebnis anhand des Zitats „motions create emotions“. Demzufolge geht es darum, dass die Person überhaupt erst einmal wieder etwas fühlen kann. Insbesondere bei depressiv Erkrankten kommt die Emotionslosigkeit zum Tragen. Sie fühlen eine innere Leere, „emotional bewegt sich nicht viel, es ist Totenstille, weder nach unten noch nach oben“ (Interview Guido, 00:28:30-00:33:28). Die körperliche Bewegung, also die „motions“, können dann aber das Innere, das Geistige, wieder in Bewegung bringen. Das würde ebenso gut mit körperlichen Tätigkeiten wie Joggen oder Nordic Walking funktionieren. Ein Bewegungsprogramm in Kombination mit einer Psychotherapie wird laut Guido immer häufiger in Anspruch genommen.

„Und beim Lachyoga wird das sogar noch deutlicher, [...] weil's nicht nur 'ne körperliche Bewegung ist, sondern es ist ja auch noch 'nen emotionaler Ausdruck. Man erlaubt sich emotional zu sein. Und das kann dazu führen, dass man insgesamt emotionaler wird und vielleicht auch mal wieder weinen kann. Das gehört auch einfach mit dazu. Man kann ja nicht nur immer lachen. Und manche Menschen verkneifen sich dann vielleicht ganz unbewusst, verkneifen sich das Traurig-Sein, das Weinen, aber dadurch schneiden sie sich auch von den anderen Emotionen ab.“ (Interview Guido, 00:28:30-00:33:28)

Die emotionale Rückgewinnung im Lachyoga führt Guido einerseits auf die körperlich-leibliche Tätigkeit an sich zurück und andererseits sorgt der emotionale Ausdruck, sprich das Lachen, für eine allgemeine Öffnung der emotionalen Äußerung. Dabei ist es wichtig, dass sich die aufkommenden Gefühle nicht nur auf positive Ausdrücke beschränken, sondern dass die Person auch negativ konnotierte Emotionen zulässt, wie eben das Traurig-Sein. Dementsprechend ist die breite Palette an Gefühlen, die es wieder zu aktivieren gilt, ein wichtiger Bestandteil der Lachyoga-Philosophie.

Demnach klammert der Kurs tragische Themen nicht aus, wie etwa das Trauern um ein verstorbenes Lachclub-Mitglied. So integrierte Guido eine kleine Trauerzeremonie für einen langjährigen Lachyogi, den viele aus der Gruppe kannten, obwohl er nunmehr seit Monaten nicht beim Lachclub mitmachen konnte. Da Guido das Gedenken in seinem Newsletter angekündigt hatte, kamen an diesem Tag weitere Lachyogis, die ihre Tätigkeit im Lachclub weitgehend eingestellt hatten. Insofern waren wir an diesem Tag eine große Runde, als wir uns um eine kleine Andachtsstätte versammelten. Guido hatte ein quadratisches Tuch über den roten Teppich ausgebreitet, darauf lag ein kreisrunder Glasbehälter, der zur Hälfte mit Wasser befüllt war. Daneben stand eine kleine Truhe, in der sich bunte Duftkerzen stapelten. Beim näheren Herantreten konnten wir das Foto eines älteren Mannes mit hellweißem Haar entdecken, das sich direkt unter dem Wasserglas befand. Der Raum war bereits erfüllt von dem Duft dreier Kerzen, die Guido um das Wasserbecken platziert hatte. Guido startete den Kurs mit einigen andächtigen Worten an den Trauerfall. Folglich sollte der weitere Kursverlauf auf das verstorbene Mitglied ausgerichtet sein, indem wir Übungen machten, die er besonders mochte. Doch bevor wir mit der ersten Übung begannen, begaben wir uns in eine Schweigeminute. Wohingegen wir sonst mit dröhnendem „Es ist mal wieder Zeit zu lachen“ die Session eröffneten, legte sich nun eine bleierne Stille über die Gruppe. Viele hatten die Augen geschlossen, schauten nach unten auf ihre Füße oder blickten betrübt auf das Foto in der Mitte des Kreises. Anschließend zündete einer nach dem anderen eine Kerze an und ließ sie sacht in das Wasser gleiten. Guido gab der Gruppe die Zeit zum Trauern. In der ersten Lieblingsübung des Verstorbenen lachten alle aus tiefstem Herzen mit. Stärker hätte der Gefühlskontrast nicht sein können. „Man muss vielleicht auch manchmal weinen, um dann wieder lachen zu können.“, erklärte mir Guido und schilderte, inwiefern das Lachyoga seine Gefühlswelt wiederbelebt hat. Er empfindet die große Bandbreite, die von Trauer bis hin zur Glückseligkeit reicht, als einen Gewinn für seine innere Ausgeglichenheit. Bevor er Lachyoga

praktizierte, hatte er wie Gabi mit einer inneren Unruhe gekämpft, die sich entweder durch Emotionslosigkeit oder einem Überschwalm an Gefühlen auszeichnete.

„Und seitdem ich Lachyoga mache, habe ich auch eher das Gefühl, dass ich emotionaler bin, ich reg mich durchaus auch auf, ich kann auch weinen und kann auch traurig sein. Aber dadurch hab ich so das Gefühl, ich kann auch emotionaler sein, aber ich fühle mich meinen Emotionen nicht ausgeliefert. Da haben ja manche dann auch Angst davor, wenn sie sich ihren Emotionen zuwenden, dass sie übermannt werden von den Emotionen. Aber durch Lachyoga hab ich gelernt meine Emotionen wahrzunehmen und wenn es geht, dem sofort ein Ausdruck zu geben. Aber wenn ich das Gefühl hab, ne das passt jetzt nicht, kann ich das auch erst mal sagen, ne jetzt nicht, spür zwar die Emotionen, aber jetzt ist nicht der Zeitpunkt.“ (Interview Guido, 00:28:30-00:33:28)

Eben dieser von Guido beschriebene Kontrollverlust ist das, wovon sich Gabi bei ihrer ersten Lachyoga-Session fürchtete. Zuvor schlug ihr emotionaler Zustand oftmals zwischen den Extremen hin und her. Entweder fühlte sie eine emotionale Leere oder sie wurde von ihren Gefühlen übermannt. Für die Unausgeglichenheit macht Gabi den Zwiespalt zwischen Bauch und Verstand verantwortlich. Beide würden nicht zusammen funktionieren, sodass es entweder zur Emotionslosigkeit oder zum Emotionsausbruch kommen würde.

„Ja, also ich spüre [...], dass entweder mein Bauch oder der Verstand der Chef ist, die wechseln sich ab. Wenn ich mich unheimlich ärgere und heule vor Ärger, dann ist es die Emotion, die mich beherrscht. Wenn ich ganz strukturiert mit ´nem Teilnehmer spreche, [...] dann ist das der Verstand, der mich beherrscht. Ideal ist es, wenn Verstand und Emotionen gut zusammenspielen. Wenn ich mich gut konzentriere, kann ich das und nach dem Lachyoga ist es einfach da. Und normalerweise müsste ich, bevor ich irgendwelche schwierigen Gespräche im Beruf mache [...], müsste ich vorher ´ne halbe Stunde Lachyoga machen, damit Verstand und Emotionen in Verbindung sind, dann ist das klarer.“ (Interview Gabi, 00:24:44-00:26:01)

Daher hatte sie Angst, dass sie wieder in eine der Extreme fällt und vollkommen von ihren Gefühlen bestimmt wird. In dem Kurs kamen dann tatsächlich Emotionen hoch, die sie aber kontrollieren konnte. Sie wurde von ihnen nicht übermannt. Für den Moment konnte sie Bauch und Verstand wieder vereinen. Das Lachyoga gab ihr ein Stück weit die Kontrolle über ihren emotional-leiblichen Zustand zurück, sodass sie sich wieder im Einklang mit sich selbst wahrnehmen konnte. Es handelt sich dabei um ein subjektiv empfundenes Gefühl der Kontrolle, das weniger auf einer tiefenpsychologischen Ergründung basiert, sondern vielmehr auf einem zurückgewonnenen Gefühl des „leiblichen Zur-Welt-Seins“. Das Gefühl der emotionalen Regulierung kann mit dem Begriff der „Emotionsarbeit“ beschrieben werden, den Arlie Hochschild in ihrem Werk „Das gekaufte Herz“ nutzt, um das Modulieren der Emotionen von Flugbegleiterinnen sprachlich zu fassen (Neckel 2013: 168). Indem die Lachyoga-Praktizierenden diese Emotionsarbeit leisten

und sich dem „leiblichen Zur-Welt-Sein“ zuwenden, kann dafür gesorgt werden, dass, in Fällen wie einer depressiven Erkrankung, körperliches und geistiges Empfinden wieder zusammenfinden, Bauch und Verstand wieder als Einheit agieren. Gabi fühlt sich unmittelbar nach den Lachübungen im Einklang mit sich selbst und kann so ihren Alltag und den damit verbundenen Stress gut meistern. Dabei gilt es zwei Aspekte hervorzuheben: Zum einen ist das Lachyoga für sie in dem Sinne heilend, dass mit und durch ihren Körper eben nicht nur eine körperlich-leibliche Erfahrung, sondern auch eine geistig-emotionale Wirkung ausgelöst wird. Zum anderen setzt das Missverhältnis von Körper und Geist eine ontologische Ausrichtung voraus, die auf den monistisch-dualistischen Konflikt verweist, auf den im nachfolgenden Intertext näher eingegangen werden soll.

Intertext II: Der Leib und das Selbst

Der Körper als ausführender und erlebender Vermittler nimmt eine zentrale Rolle für die Heilpraktiken im Lachyoga ein. Durch ihn und vor allem mit ihm lassen sich die Lachyogis durch die Lachübungen führen. Dabei erleben sie nicht nur den Körper in ganz neuen Körperpraktiken, sondern damit einhergehend auch sich selbst. Die Körpererfahrung, die mitunter über eine besondere Sinneswahrnehmung verläuft, stellt somit eine heilende Wirkung für die Praktizierenden dar. In der Analyse der körperlichen Erfahrung kann zwischen dem Körper als biologische Einheit und dem Leib als erlebendes Wesen unterschieden werden. Die methodologische Trennung der Begriffe beinhaltet keinesfalls die Differenz zwischen Körper und Geist. Im Gegenteil, denn die Unterteilung in Körper und Leib soll auf die Aufhebung des cartesianischen Dualismus hindeuten. Hinter den Begrifflichkeiten steckt eine ontologische Auffassung des Menschen. Wie konstituiert er sich? In welchem Verhältnis stehen die Selbsttechniken mit der Körperlichkeit? Um eine Deutung der Selbstauffassung im Lachyoga geltend zu machen, soll zunächst ein kurzer Abriss über die wissenschaftsgeschichtliche Anthropologie des Körpers erfolgen. Anschließend wird mithilfe von Duarte und Semáns Überlegungen im therapeutischen Bereich die Einbettung der Selbsttechniken im Lachyoga erfolgen.

Wie der erste Intertext ausführte, ging Marcel Mauss in seiner historischen Sozialanalyse der Entwicklung des Begriffs der Person nach. Dabei verdeutlichte er, dass das „Ich“ ein spezifischer Prozess ist, der zunächst auf die Interaktionen der gesellschaftlichen Mitglieder und dessen Rollenzuschreibung als Ganzes basiert. Sowohl die darin verankerte

soziale Ordnung, als auch Kategorien wie Religion oder das (römische) Recht generierten Personen, wie letztlich auch die westlich entstandene Vorstellung von der Person. Mauss analysierte den Menschen aus zwei Blickwinkeln, wodurch er methodisch den Dualismus beibehielt: Einerseits folgte er der erläuterten Begriffsvorstellung der Person nach den sozialen Bedingungen und andererseits befasste er sich mit der materiellen Welt des Menschen, der er in seinem Aufsatz über die „Techniken des Körpers“ Gehör verlieh (Platz 2006: 22f.). In dem Aufsatz stellte er bereits den kulturspezifischen Ausdruck des Körpers heraus. Je nach Gesellschaft haben Menschen eigene Techniken entworfen, wie sie ihren Körper einsetzen, ihn bedienen etc. Ebenso wie die soziale Welt auf den Körper einwirkt, beeinflusst dieser die Welt, in der er sich bewegt. Auch wenn Mauss das reziproke Verhältnis ausmachte, zog er keine Schlüsse für eine Aufhebung der Dichotomien von Körper und Geist oder Kultur und Natur (23).

Unterdessen bekräftigte Maurice Leenhardt mit seiner Forschung in Neukaledonien ein Umdenken der Körperauffassung. Während der Körper im Denken des cartesianischen Dualismus als unumstößliche Einheit und Gegenspieler des Geistes betrachtet wurde, löst sich bei Leenhardt der Körper als „natürliche[r] Fakt“ (24) auf. Wie seine Untersuchungen bei den Kanak zeigten, haben die Europäer nicht, wie von ihm erwartet, den „Geist“ gebracht, sondern ihm wurde entgegnet: „You didn't bring us the spirit. We already knew the spirit existed. We have always acted in accord with the spirit. What you've brought us is the body“ (Leenhardt 1979: 164). Demzufolge ist der Körper per se einer Gesellschaft nicht inhärent. Vielmehr führte die Einführung des Konzepts zu der „Individualisierung des psychologischen Selbst“ (Platz 2006: 24) und zu den Dualismen von Geist und Körper, Individuum und Gesellschaft etc. Mauss und Leenhardt zeigten erstmals auf, dass Zweifel an dem cartesianischen Dualismus berechtigt sind, da der Körper kulturell geformt ist, wodurch die Dichotomie von Kultur und Natur aufgebrochen wird.

Dabei waren sie ihrer Zeit weit voraus, denn erst in den 80ern erschienen in den Geisteswissenschaften verstärkt Theorien zum Körper und dessen Definition (33). Vorreiter waren Bourdieu, Merleau-Ponty und Foucault, welcher bereits Ende der 60er den Körper als historisch geformtes Phänomen präsentierte, der von der Gesellschaft und der damit einhergehenden Frage nach Herrschaft bestimmt wird (34). Daneben baute Louis Dumont Mauss' Nachzeichnungen des Individualismus aus, indem er zwei Kategorien einführte, mit denen die modernen westlichen Gesellschaften das Individuum charakterisieren. Zum einen stellt dieses einen Fakt dar, also das empirische, biologische Subjekt und zum anderen ist das Individuum „das unabhängige, autonome und infolgedessen wesentlich nicht-soziale moralische Wesen“ (Dumont 1991: 35), das einen bestimmten Wert innehat,

welcher in unserer Gesellschaft den des Individualismus entsprechen würde. Die Eigenschaften des Individualismus gehen mit denen des cartesianischen Dualismus einher, denn der Wert des Individuums spiegelt sich in der zentralen Rolle des Geistes wider. Dementsprechend sind sowohl die Existenz des Individuums als auch die der Dualitäten ein spezifisches Phänomen der westlich-modernen Epistemologie. Dem gegenüberzustellen sind beispielsweise Ideologien, die Dumont „holistische[n] Gesellschaften“ (ebd.) nennt, wo das Kollektiv und die sozialen Beziehungen den höchsten Wert besitzen. Den sozialen Zusammenhängen kommt allerdings auch im modernen Individualismus eine maßgebende Rolle zu, denn das Selbst baut sich stets mit seinem Umfeld und anderen Individuen auf. Der Leib ist dabei die Bedingung für den Austausch, denn in ihm ist das kulturelle Wissen manifestiert. Die Interaktion mit dem Leib, sprich das dialogische Handeln des Menschen, rückt so über die Leistung des „monologischen Bewusstseins“ (Platz 2006: 37) hinaus.

Wohingegen diese taylorische Auslegung den cartesianischen Dualismus noch begünstigte, da er den Leib an sich nicht infrage stellte, rückte Maurice Merleau-Ponty eben diesen in den Fokus seiner Untersuchung. Dabei verdeutlichten er und Bourdieu, dass der Leib nicht über kulturelles Wissen verfügt bzw. es in ihm eingeschrieben ist, sondern, dass er kulturelles Wissen *ist* (41). Laut Bourdieu generiert der Leib Klassifikationsschemata, „die ihn prägen und mit denen er sich selbst wahrnimmt“ (75). Ganz der Phänomenologie folgend, ging Merleau-Ponty davon aus, dass die Welt aus den Erscheinungen der Menschen besteht, welche in dessen Bewusstsein entstehen. Über eine koexistierende Wirklichkeit könne daher nicht spekuliert werden (43). Allerdings relativierte Merleau-Ponty im Gegensatz zu Husserl die Bewusstseinsleistung des Menschen und ordnete dem Leib die zentrale Rolle zu. Erst dank des Leibes kann der Mensch als solcher existieren, da er die Bedingung für das „Zur-Welt-Sein“ absichert. Er unterschied dabei zwischen dem objektivierten Körper und dem phänomenologischen Leib. Auf Letzteren legte er sein Forschungsinteresse und beschrieb ihn als „ein System von Bewegungs- und Wahrnehmungsvermögen“ (Merleau-Ponty 1966: 184, in: Platz 2006: 44). Der Mensch nimmt also zunächst die Welt mit seinem Leib wahr, bevor er sie reflektiert, was ihn zu dem Angelpunkt der Welterfahrung macht. Durch ihn erfährt der Mensch einen Prozess der Objektwerdung und der Selbst-Bewusstwerdung. Die Kultur, sprich, inwiefern die (kulturellen) Objekte und die Vorstellung vom Selbst mit Sinn gefüllt werden, entsteht erst in dem Prozess und ist deshalb nicht gegeben. Der Leib ist dabei Träger des Prozesses, indem „Kultur und Bewusstsein [erwachsen] aus der Hinwendung des Leibes zur Welt [erwachsen]“ (Platz 2006: 51). Da sich das Selbst in einer kulturellen Welt konstituiert,

bedingen sich Kultur und Selbst gegenseitig und befinden sich so in einem stetig fluiden und dynamischen Austausch.

Mit ihren Ansätzen läuteten Bourdieu und Merleau-Ponty einen Paradigmenwechsel in der Anthropologie des Körpers ein. Der Körper ist fortan nicht mehr nur Objekt der ethnologischen Analyse, sondern gilt als Subjekt, das als eine grundsätzliche Bedingung von Kultur fungiert. Thomas Csordas formuliert in seinem Artikel „Embodiment as a Paradigm for Anthropology“ (1990) ausgehend von Bourdieus und Merleau-Pontys Überlegungen die Theorie des Embodiment, in der der Leib den „productive starting point for analyzing culture and self“ (Csordas 1990: 39) bildet. Methodologisch unterscheidet er zwischen dem Körper als materielles Objekt und dem Embodiment als offenes Konzept, das sich über die Wahrnehmung und die Einbettung in der Welt definiert. Er zieht dabei eine Analogie zu Roland Barthes' Gegenüberstellung von Werk und Text. Während sich das Werk auf das Materielle bezieht, verweist der Text auf das „methodologische[s] Feld, das als aktiver und produktiver Diskurs erfahren wird“ (Platz 2006: 79). In der wahrnehmenden Erfahrung oder in dem „In-der-Welt-Sein“ treten neben den leiblichen Erfahrungen auch objektive Strukturen auf. Demnach handelt es sich bei dem phänomenologischen „In-der-Welt-Sein“ um einen „dialogischen Partner“ (81), der starre dichotome Konzepte aufzuheben versucht.

Der kurze Abriss der gewandelten Ontologie hinsichtlich des Menschen und seines Leibes erschloss sich von dem cartesianischen Dualismus, der eine strikte Trennung zwischen Körper und Geist vorsah, bis hin zu dem gegenwärtigen Paradigma des Embodiment. Der Körper als biologische Einheit trat in den Hintergrund, während dem Leib als Erfahrungsträger eine wichtige Rolle in dem Prozess der kulturellen Generierung zugesprochen wurde. Mit Blick auf die wissenschaftsgeschichtlichen Überlegungen südamerikanischer Theoretiker*innen, erscheinen insbesondere die Aufsätze von Luiz Dias Duarte und Pablo Semán wertvoll für eine Analyse des Leibes im Lachyoga. Aufbauend auf der soeben skizzierten Entwicklung der Anthropologie des Körpers bzw. des Embodiment, demonstrieren sie den ontologischen Wandel innerhalb des therapeutischen Diskurses.

Anhand seiner langjährigen Untersuchung in den äußeren Stadtteilen Rio de Janeiros, stellt Duarte den sozialen Schichten abhängige Modelle der pathologischen Person heraus. Dabei zeichnet er die Entwicklung „klassischer“ Modelle hin zu modernen Vorstellungen nach. Das dominanteste Konzept, das gegen Ende des 19. Jahrhunderts eine massive Verbreitung erfuhr, war das des Nervensystems („modelo de los nervios“, Duarte

2004: 76). Ihm unterliegt sowohl die positivistische Tradition als auch die individualistische Ideologie, welche die Personen-Auffassung in ein dualistisches Konzept münden lassen. Der Körper und der Geist sind deshalb in der Diagnose getrennt zu betrachten. Wenn es jemand „mit den Nerven hat“, so würde die Brücke zwischen den beiden Entitäten nicht richtig funktionieren, denn das Nervensystem ist das verbindende Element zwischen dem Reich des Körper und dem des Geistes (83). Die beiden Entitäten seien zudem bei jedem Menschen gleich gegeben. Die Behandlung eines Patienten erfolgt dementsprechend nach einem universellen Bild und nicht nach einer persönlichen Betrachtung (82). Diese dualistische Personen-Auffassung wich von den vorherigen Modellen ab, denn zuvor waren holistische Konzepte präsent, die den Menschen als ein in seinem Umfeld eingebettetes Ganzes betrachteten. Körper und Geist standen in einer untrennbaren Beziehung zu seiner Umwelt. Im Gegensatz zu dem Modell der Nerven, erklärten sich hier die pathologischen Zustände nicht nach einem universell gültigen Schema, sondern hatten einen spirituellen Hintergrund, der personenabhängig war. Dieses monistische Modell, worunter unter anderem homöopathische Methoden fallen, bezeichnet Duarte als das „humorale Temperament“ (82), welches von einer spirituellen Ordnung umgeben ist. Die zeitgenössisch dominante Vorstellung wendet sich an die Psychologie im Sinne der freudischen Auffassung von einem „monistischen“ Wesen des Menschen, bei dem Körper und (Un-)Bewusstseinsströme zusammenwirken. Das hier gültige individualistische Ideal ist dabei eng mit den Konzepten der Libido und des Unbewussten verankert (77). Daraus hervorgehend hat sich eine „post-psychologische“ Tendenz entwickelt, bei der alternative Erklärungsangebote für die naturalistische und spirituelle Einbindung des Menschen in der Welt postuliert werden. Diese „neue Homöopathie“ strebt einen regelrechten Kult des Selbst und die letzte reale Instanz der inneren Erfahrung an (80). Obwohl sich die drei Modelle in dem hegemonialen Auftreten gegenseitig abgelöst haben, lassen sich dennoch alle in ähnlicher Form bis heute in der westlichen Welt wiederfinden. Pablo Semán geht ähnlich wie Duarte der Konstituierung des Selbst im therapeutischen Bereich nach. Er sammelte im Großraum von Buenos Aires ethnografisches Material, das die unterschiedlichen Konzepte herausarbeitet. Neben dem monistischen und dualistischen Auffassungen, weist er auf neu aufkommende „trinitarische“ Sichtweisen hin, die eine Verschränkung verschiedener therapeutischer Erklärungsweisen mit sich führen. Dabei kreuzen sich die Ebenen des Physischen, des Psychologischen und des Spirituellen (Semán 1998: 31). Es wird aus dem breiten Pool an therapeutischen Mitteln und Behandlungen gegriffen, die sich sowohl aus dem schulmedizinischen als auch aus dem alternativen Spektrum

schöpfen lassen, sodass eine klare Einordnung in eine bestimmte konzeptuelle Haltung nicht mehr gegeben ist.

Um nun die Auffassung vom Selbst im Lachyoga auszudifferenzieren, lohnt es sich einen Blick auf die Leitlinien zu werfen. In diesen präsentiert sich das Lachyoga als eine „komplementär therapeutische Maßnahme“ (LIS), die sich deutlich von unseriösen Heilverprechen abgrenzen möchte. Die komplementäre Ausrichtung bedeutet, dass sich die Bewegung aus unterschiedlichen therapeutischen Ansätzen speist. Insofern verschränken sich die Bereiche der Schulmedizin, der Alternativen Medizin und der Psychologie. Eine Parallele zu Semáns trinitarischem Modell findet an dieser Stelle unmissverständlich seinen Ausdruck. Die zahlreichen naturwissenschaftlichen und medizinischen Belege und Studien machen den Bezug zur Schulmedizin deutlich. So kommt es beispielsweise zu einer Ausschüttung von Endorphinen, der Blutdruck und die Herzfrequenz werden gesenkt und die Immunabwehr wird gestärkt. Es handelt sich hier zunächst um rein körperliche Auswirkungen. Ganz nach dem „Modell der Neven“ setzt das Programm auf körperlicher Ebene an und setzt demnach körperinterne Mechanismen, wie die Endorphin-Ausschüttung, in Gang. Neben dem schulmedizinischen Ansatz pflegt das Lachyoga ebenso Bezüge aus der Alternativen Medizin mit ein. So ist die Rede von „Selbstheilungskräften“, die aktiviert, oder von Energie (im Sinne von Lebenskraft und -freude), die freigesetzt werden soll. Demgemäß reiht sich das Lachyoga-Konzept in den Kanon alternativer Methoden, wobei es sich strikt von esoterischen Praktiken distanziert, was in legitimierenden Selbstpräsentationen immer wieder zum Ausdruck kommt. Mit der Referenz zur Alternativen Medizin geht eine monistische Vorstellung vom Selbst einher. Die Methode setzt vielmehr auf einer ganzheitlichen Ebene an und will Körper und Geist wieder in Einklang bringen. Ebenso vertritt der hinzugenommene psychologische Ansatz eine Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Als somatopsychische Methode beginnt das Lachyoga bei der körperlichen Ebene und hat sowohl körperliche als auch geistige Effekte, da sich beide Einheiten in einem reziproken Verhältnis zueinander befinden. Die Einbindung der Psychologie vertritt daher eine monistische Auffassung der Person. Das körperliche Wohlbefinden geht mit der inneren Einstellung einher. Das Lachyoga schöpft demzufolge aus einem Pool an therapeutischen Ansätzen, die die Konstituierung des Selbst auf ein monistisches Wesen berufen. Der Mensch wird als eine Einheit betrachtet, die sich in einem sozialen Gefüge situiert und von ihr bedingt wird.

Um die Brücke zu dem wissenschaftsgeschichtlichen Abriss zu schlagen, lässt sich die Selbst-Auffassung im Lachyoga ganz im Sinne der Postmoderne verorten: Auch das

Konzept des Lachyoga versucht den cartesianischen Dualismus aufzubrechen. So nimmt der komplementäre Ansatz nicht nur Abschied von einer Trennung von Körper und Geist, sondern auch von der Dualität therapeutischer Angebote. Das Lachyoga stellt sich nicht auf die Seite eines spezifischen, therapeutischen Programms, sondern wählt aus einem Pool an Erklärungsansätzen. Dies lässt das Konzept als ein dynamisches Geflecht charakterisieren, das sich zeitgenössischen Wissensformaten anpasst. Mit Bezug auf Dumonts Fakt- und Wert-Schema ändert sich folglich der Wert des Individuums. Denn zum einen löst sich die Vorstellung des unabhängigen Geistes zugunsten der Rückbesinnung auf den Leib und zum anderen tritt die Gesellschaft in Form von intersubjektiven Beziehungen wieder in den Vordergrund.

4 Sich begegnen

Auch wenn Lachyoga in den eigenen vier Wänden praktiziert werden kann, – die Lachyogis sogar dazu animiert werden – erscheinen die meisten dennoch regelmäßig am Mittwochabend im Lachclub. „Ne, zuhause alleine lachen, das mache ich nicht, das macht auch gar keinen Spaß.“, erklärte mir Birthe nach der Lachyoga-Session. Zudem gehe das Lachen in all dem Alltagsstress unter, denn nach der Arbeit sei sie viel zu müde, um sich für Lachübungen aufzuraffen. Deshalb ist ihr der wöchentliche Termin sehr willkommen, da sie sich so motivieren könne. Und in der Gruppe, so Birthe, lässt es sich leichter lachen. „Es liegt ja gerade an der Gruppe, warum es so viel Spaß macht!“

Dass das Lachyoga ein Gruppenphänomen ist, zeigen die vorangestellten Heilpraktiken: das Einlassen auf ein neuartiges Erlebnis, das Lachen und das Bewegen. Die Praktiken teilen nicht nur diverse Schnittpunkte untereinander, sondern kulminieren regelrecht in der vierten Heilpraktik: des Sich-Begegnens. Denn da der Lachyoga-Kurs der zentrale Ort ist, bildet das dortige Sich-Begegnen eine Weichenstellung für die Praktiken. Ohne das Zusammenkommen mehrerer Lachyogis wären die Heilpraktiken nicht möglich und gleichzeitig stellt das Treffen in der Gruppe an sich eine Heilpraktik dar, bei der gruppeninterne Dynamiken eine genauso wichtige Rolle spielen wie intersubjektive Emotionen und Selbsterfahrungen.

Wie bereits im dritten Kapitel erwähnt, gilt die Gruppendynamik für Jan als ein wichtiger heilender Faktor. Wohingegen zuvor die Dynamik als körperlich-leibliche Interaktion in den Fokus genommen wurde, lohnt es sich nun die Gruppendynamik als Art der interpersonellen Begegnung hervorzuheben. Das Dynamische lässt sich als das Wechselspiel zwischen dem gruppenkontextuellen und dem individuellen Level charakterisieren (Kelly, Barsade 2001: 100f.). Die Lachyogis beschreiben das Gruppengeschehen als fast schon automatisiertes Phänomen, das sich nicht nur in dem ansteckenden Lachen verlaudet, sondern sich auch in den Gruppenübungen wiederfindet.

„Ich liebe einfach diese Gruppenspiele, die ein spielerisch durcheinanderbringen, in Begegnung bringen. Man macht irgendwas, was man sonst nicht macht. [...] Von einem Platz losgehen ‚haha‘, dann ‚hehehe‘, dieses Durcheinander von den Klängen.“ (Interview Renate, 00:45:21-00:46:22)

Renate beschreibt eine Lachübung, bei der sich die Kursmitglieder in einem Stehkreis befinden und jemand ein Lachvokal in die Hand lachend auf eine Person zuläuft, um ihr das Lachen zu „überreichen“. Anschließend geht – oder viel mehr tippelt – die Person dann zu jemand anderem. Nach und nach werden mehr Lachvokale in den Kreis gereicht, sodass am Ende die Hälfte des Kurses kreuz und quer herumläuft. Dabei kommen die

Teilnehmenden zum einen bei der Vokalübergabe in einen direkten Kontakt mit einem Lachyogi und zum anderen befinden sie sich in einem Netz aus Weggefährten, auf die sie achten müssen, um sie nicht umzurennen. Die Personen stehen also nicht nur in einem kurzwährenden zwischenmenschlichen Austausch, sondern sind auch Teil des Netzes aus Begegnungen und Bewegungen. Dabei scheint die Dynamik das Gruppengeschehen wie von alleine in Gang zu bringen, sodass es sich zu einem „Selbstläufer“ entwickelt, wie Frauke es formuliert (Interview Frauke, 00:14:23-00:15:12). Jan zufolge benötigt es für eine gelungene Gruppenatmosphäre eine bestimmte Anzahl an Kursmitgliedern. Wenn die zu niedrig ist, sei es schwer, eine Dynamik in der Gruppe zu erreichen.

„Wenn’s nicht mindestens fünf sind, ist es für den Leiter dermaßen anstrengend, weil du jeden – auch wenn’s zwei oder drei Personen sind – dermaßen schubsen musst, dass es so ’ne merkwürdige Situation ist. [...] Ab fünf wird es deutlich leichter, richtig schön ist halt so ab zehn, dann gibst du nur so kleine Impulse und dann machen die auch schon Spaß miteinander, dann ist es auch keine große Arbeit im Endeffekt.“ (Interview Jan, 00:33:15-00:35:43)

Aus seiner Kursleiter-Erfahrung zieht er unmittelbare Schlüsse zwischen der Anzahl an Personen und dem Gruppengeschehen. Je mehr Teilnehmer*innen anwesend sind, desto reibungsloser würden die Übungen ablaufen. Denn die Gruppe würde so eine Eigendynamik entwickeln, weshalb sich Jan als Leiter kaum noch um das Geschehen kümmern müsse. Die Gruppe verselbstständigt sich demnach, obgleich lediglich der Anstoß für die jeweilige Lachübung gesetzt wurde.

In der gruppenbezogenen Emotionsforschung, die neben kulturanthropologischen Untersuchungen verstärkt in den Fachbereichen der Psychologie und der Bildungswissenschaften betrieben wurde, hat es in den 90er Jahren einen Paradigmenwechsel gegeben. Bereits frühe Erforschungen von Gruppenverhalten, die dann die neue Disziplin der Sozialen Psychologie auf den Plan riefen, nahmen Emotionen als zentrales Erklärungsmodell in den Blick (Day 2012: 17). Mitwegbereiter der Disziplin war Kurt Lewin, der die sogenannte „Tatforschung“ als Instrument zur Verbesserung des Verhaltens von Gruppenmitgliedern nutzte (Batscheider 1994: 27). Der Fokus lag folglich auf den Wirkmächten und Auswirkungen des Individuums auf und durch die Gruppendynamik. Diese Ausrichtung wandelte sich – unter anderem im Zuge der Kritischen Bildungswissenschaften – hin zu einer interdependenten Betrachtung. Die Gruppe wurde dementsprechend als ein „dynamisches Ganzes“ definiert, das aus der Ebene des Individuums und des sozialen Verhaltens besteht. Individuum und Gruppe beeinflussen sich also gegenseitig (Batscheider 1994: 28f.). Dies steht im Einklang mit der Subjektphilosophie, die die

Intersubjektivität – angenommen als Äquivalent zur Gruppendynamik – nicht als singular subjektorientiert und solipsistisch charakterisiert, sondern als transzendentes Gemeinschaftswesen (Breyer 2015: 13). In einem der aktuelleren Werke zur Emotionsforschung innerhalb von Gruppen und Beziehungen bezieht sich der interdisziplinäre Sammelband „Affect in Relation. Families, Places, Technologies“ (Röttger-Rössler, Slaby 2018) auf das Verhältnis von Individuum und Gruppe und geht, wie bereits erwähnt, von einem sozial-relationalen Prozess von Gefühlen aus. Individuum und Gruppe stehen in einem genauso reziproken Verhältnis zueinander, wie kursinterne Emotionen und Dynamiken. Die Gruppendynamik, die auf einer individuellen und einer gruppenkontextuellen Ebene ansetzt, führt zu einem bestimmten Gruppengefühl. Das Gruppengefühl beeinflusst wiederum das dynamische System („dynamic affective system“) innerhalb des Kurses (Kelly, Barsade 2001: 101). Um den interdependenten Kreis zu schließen, verweist Andrea J. Day auf die Auswirkung des Gruppengeschehens auf das Individuum: „[...] affective states can be seen to impact internal group dynamics in the same way that they affect individuals“ (Day 2012: 18).

Die Lachyogis beeinflussen demzufolge die Atmosphäre des Lachclubs, die sich wiederum auf ihre Stimmung abfärben kann. Mitgetragen wird das Gruppenklima von dem Kursablauf, der sich durch seine hohe Variation an Lachübungen auszeichnet, sodass ein reger Wechsel sowohl in den Lachübungen als auch in dem Gruppenaustausch herrscht. Dementsprechend dauern die Lacheinheiten genauso kurz an wie die Zusammenkunft zweier Teilnehmenden. Immer wieder tauschen die Partner*innen oder es wird zu einer Gruppenübung zusammengerufen. Die dadurch zustande kommende Gruppendynamik sorgt dafür, dass Konflikte entschärft werden oder gar nicht erst aufkommen. Denn indem die Begegnungen stetig wechseln, lassen sich unangenehme Kontakte vermeiden. Wenn ein/e Teilnehmer*in einer Person aus dem Weg gehen möchte, kann er/sie dies problemlos tun. Andersherum bietet es gleichzeitig die Möglichkeit jemandem zu begegnen.

„Aber grundsätzlich finde ich, lebt es ein bisschen davon, dass man sich auch bewegt und dass man sich auch mal ein bisschen zurückziehen kann, mal jemandem aus dem Weg gehen kann oder mal ´ne größere Runde macht, um jemandem mal zu begegnen. Das find ich schon wichtig, also diese Übungen, wo einfach Bewegung im Raum war.“ (Interview Frauke, 00:33:43-00:35:26)

Das Zusammenkommen in den Lacheinheiten lässt die Kursteilnehmenden – auch wenn sie sich unbekannt sind – zu einer sozialen Einheit verschmelzen. Ethnografische Forschungen können diese „Vergesellschaftung“ (vgl. Simmel 1908) mit Beispielen aus der Festival- und Tanz-Szene untermauern. In dem Sammelwerk „Weekend Societies.

Electronic Dance Music Festivals and Event-Cultures“ (2017) verdeutlichen die Grenzerfahrungen und „vibes“ eines Dance Music Festivals, inwiefern sich die eigene Person in dem sozialen Gefüge aufzulösen scheint. Graham St John zieht Turners Begriff der „spontaneous community“ (St John 2017: 8) heran, um das Zusammenschmelzen von sich unbekannt Personen zu beschreiben. Festivals würden somit den idealen Ort für ein nicht ganz unkritisch gesehenes „othering of the self“ (ebd.) bieten.¹⁶ Einblick in die performative und interaktive Form von Sport- und Tanzaktivitäten gewährt das Buch „Sport, dance and embodied identities“ (2003). Genauso wie diese Arbeit das Lachyoga mithilfe der Ritualtheorie hinterleuchtet, betrachten Noel Dyck und Eduardo P. Archetti Sport und Tanz als Ritual, in dem sich die Praktizierenden aus dem Alltagsleben zurückziehen und neue Erfahrungen machen können. Wie im Ritual kommen sich die Personen näher, gehen eine besondere Verbindung ein, „in ways that are not otherwise readily available to them in contemporary social worlds“ (Dyck, Archetti 2003: 17).

Das Gruppengeschehen hängt neben den gruppenkontextuellen Umständen von der individuellen Ebene ab. So hegen individuelle Gefühlszustände, Normen, Verhaltensweisen etc. genauso viel Einfluss auf die Gruppendynamik, wie diese auf den situativen Status der Individuen. Ob beispielsweise die angenehme Gruppenatmosphäre aufrecht erhalten werden kann, hängt oftmals nicht bloß von der Gruppe ab, sondern von den Anleiter*innen. So beschrieb Jan, dass Anleiter*innen ein Gespür für die Gruppe haben müssten, welche Übungen möglich sind und welche zu früh, denn ansonsten würde sich die Dynamik in eine Richtung entwickeln, die ein weiteres Fortlaufen des Kurses gar verhindern könnte. Er selbst erfuhr dies, als er in einer Schulklasse eine Übung anleitete, die manche Schüler*innen überforderte.

„[...] da gings mir dann so, wenn ich halt mich vertan habe mit den Übungen und die Gruppe überschätzt habe, was weiß ich, in der Schule zum Beispiel, [...] sind sie mir halt weggedriftet. [...] haben sie dann blockiert, konnt ich die Session mehr oder weniger eigentlich beenden. Und wenn´s dann so Einzelne sind, die in ´ne Blockade-Haltung gehen, kann sich das auch so ein bisschen auf andere ausbreiten. Da hab ich zum Beispiel in der Schule eben auch ´ne Anfass-Übung gemacht, vielleicht war die zu früh, wie auch immer, aber genau das ist eben ´ne Riesenherausforderung.“ (Interview Jan, 00:42:24-00:43:47)

Die gewandelte Dynamik, die teilweise einzelne Schüler*innen durch eine „Blockade-Haltung“ in Gang setzten, hatte so einen enormen Einfluss auf den Kursverlauf, dass

¹⁶ Obgleich die kritische Betrachtung des „othering of the self“ in der Minderheit verweilt, gibt es einige Stimmen, die beispielsweise den PLUR-Mythos (Peace, Love, Unity, Respect) und die psychedelischen Selbstaflösungserfahrungen hinterfragen. Eine Ausnahme bildet Judy Soojin Parks Aufsatz des Sammelwerks, in dem sie auf rassistische Stereotypisierungen innerhalb der Szene eingeht (St John 2017: 8f.).

dieser sogar verhindert wurde. Jan zufolge ist es deshalb wichtig, ein Gespür für die Gruppe zu entwickeln, sodass die Stimmung nicht zu kippen droht. Dies würde in der Regel vor allem bei Lachyoga unerfahrenen oder jüngeren Personen geschehen, bei denen die Hemmschwelle größer oder das Einlassen auf die Lachyoga-Philosophie erschwert ist.

Die Begegnungen innerhalb des Lachyoga-Kurses führen zu einem Gruppengeschehen, das sich automatisiert und für eine positive Gruppendynamik sorgt, die die Lachyogis zum Lachen animiert. Obwohl die Teilnehmenden Lachyoga auch alleine praktizieren könnten, nehmen sie die regelmäßige Begegnung mit der Gruppe als eine Motivation wahr, um gemeinsam zu lachen und sich von den Mitbestreiter*innen mitreißen zu lassen. Das Sich-Begegnen begründet dementsprechend eine elementare Heilpraktik, ohne die das außergewöhnliche Lachyoga-Erlebnis mitsamt dem Lachen und den Bewegungen gar nicht möglich wäre. Sowohl die Gruppenatmosphäre als auch die Gruppendynamik bestärken das Zugehörigkeitsgefühl, das eine Beziehung zwischen den Mitgliedern aufbauen lässt. Nichtsdestotrotz besteht die Gefahr, dass die Dynamik im Kurs eine gegenteilige Richtung erfährt, bei der die Stimmung kippt und den Kursverlauf hemmt.

* Vertrauen *

In der 13. Übung kommen wir zu einem Kreis in der Mitte des „Roten Raums“ zusammen. Guido gibt uns folgende Anweisung: „Einer macht gleich pantomimisch einen Begriff vor, der Nachbar zur Linken fragt dann ‚Was machst du denn da?‘ und daraufhin antwortet derjenige mit einem ganz anderen Begriff, als das, was er tatsächlich vormacht.“ Guido beginnt, indem er so tut als würde er den Rasen mähen. Ich, zu seiner Linken, frage: „Na, was machst du denn da?“ Die Arme vor und zurück bewegend überlegt er für einen Moment, schaut mich dann ernst an und entgegnet mir: „Ich bekomme gerade ein Baby!“ Allseits Gelächter, ich krieg mich auch nicht mehr ein vor Lachen, frage mich aber gleichzeitig verzweifelt, wie ich das nun pantomimisch darstellen soll. Das Lachen verklingt allmählich. Nun ruhen alle Augen erwartungsvoll auf mir. Ich stelle mich breitbeinig hin, versuche einen großen Bauch zu machen, halte meine Hände drauf und reiße diese mit einem Ruck runter, wobei ich leicht in die Knie gehe, so als würde das Kind ganz plötzlich rausfallen. Erneutes Gelächter. „Was machst du denn da?“, fragt Petra. „Ich lese ein Buch!“. Und so geht das Ganze reihum. Die Tätigkeiten steigern sich im weiteren Verlauf, werden immer anspruchsvoller und gipfeln letztlich darin, dass Kerstin sagt: „Ich habe gerade einen Orgasmus!“ Während ich lauthals lache, bin ich zum einen

froh, dass mich das nicht betrifft und zum anderen zweifle ich daran, dass die großgewachsene Frau, die wie Kerstin um die 55 Jahre alt ist, es tatsächlich umsetzen wird. Der Rest scheint ebenso daran zu zweifeln, weshalb wir umso belustigter oder geschockter sind, als die Frau ein Tuch holt, dies über sich ausbreitet, während sie sich auf den Boden legt und stöhnende und lachende Geräusche von sich gibt. Die Gruppe tobt, manche krümmen sich vor Lachen und wischen sich die ein oder andere Träne aus den Augen. Die Runde geht weiter, doch nach dem Erlebnis erscheint die Tätigkeit "Ich hab grad 'ne längere Sitzung auf dem Klo" regelrecht als harmlos. Nach einem Durchgang drehen wir die Richtung um, sodass wir uns an unserem/r Partner/in rächen können. Als Guido mich fragt, was ich denn da mache (ich tanze Cancan), entgegne ich ihm, dass ich gerade mein Baby stille. Liebevoll hält Guido sein imaginäres Baby an seine rechte Brust, während wir vor Lachen fast auf dem Boden liegen. (Eintrag vom 29.01.2020)

Mir ist die beschriebene Übung von allen anderen Lachyoga-Erlebnissen am einprägsamsten im Gedächtnis geblieben. Das liegt vor allem an der im ersten Teil beschriebenen Gruppendynamik, die sich aus dem Gruppenkontext und der individuellen Ebene zusammensetzt. Die Pantomime-Übungen war in der Hinsicht ein „Selbstläufer“, dass sie die anfangs bedrückte Stimmung aufheizte. Durchgang für Durchgang stachelten wir uns immer weiter an. Das Lachen wurde lauter und kehliger, es war kein willkürliches Lachen, denn es kam aus tiefster Innbrunst. Diese spontane Form des Lachens ist bedeutsam für die Atmosphäre und Dynamik innerhalb der Gruppe. Der emotionale Ausdruck zeugt untermessen von einem Wert, den die Begegnungen für die intersubjektiven Beziehungen haben. Demgemäß soll im Folgenden aufgezeigt werden, inwiefern die Affektivität und Emotionalität grundlegend für die heilende Praktik des Sich-Begegnens sind. Dabei steht die emotionale Komponente in einer engen Beziehung zu der Gruppendynamik des Lachyoga-Kurses.

Bei der skizzierten Kurseinheit tritt ein emotionales Gefüge heraus, das besonders wichtig für die zwischenmenschlichen Beziehungen im Lachyoga ist: das vertraute Verhältnis untereinander. In diesem Sinne fungiert der Lachclub als „safe space“, in dem sich die Mitglieder ausprobieren können. In dem Wissen, dass niemand jemanden auslacht, sondern dass miteinander gelacht wird, werfen die Lachyogis fast jegliche Hemmschwellen über Bord. Auch wenn diese bei jedem anders verortet sind, offerieren die Begegnungen dennoch die Möglichkeit, jene zu senken. Der heilende Faktor des Sich-Begegnens ist vor allem der gewandelten Beziehung unter den Kursmitgliedern geschuldet. Dabei zeichnet

sich die Beziehung durch ein Vertrauen aus, das durch die gemeinsamen Übungen zustande kommt.

Mir wurde das Vertrauensverhältnis erst bei der 13. Übung an dem Tag bewusst. Obgleich mir die Schamesröte ins Gesicht gestiegen sein muss, überwand ich mein Unbehagen und stellte pantomimisch eine Geburt dar. Ich vertraute darauf, dass meine Mitmenschen mich nicht auslachten, sondern mit mir lachen würden, zumal sie sich selbst in eine derartige Situation zu begeben hatten. Was für mich peinlich war, fassten die anderen möglicherweise ganz anders auf. Dennoch empfand ich insbesondere die Umsetzung der 55-jährigen Frau als einen Vertrauensbeweis, der dazu aufrief vor jedem in dem Kurs die Blöße zeigen zu können. Nach der Übung war die Stimmung in dem Kurs überschwänglich. Wir lachten ausgelassen und ich nahm das Verhältnis untereinander plötzlich als viel vertrauter wahr. Das Vertrauen, das sich während der 60 Minuten zwischen uns aufbaute, spielte sich auf mehreren Ebenen ab. Denn eine genaue Ausdifferenzierung des Gefühls „Vertrauen“ macht deutlich, inwiefern Emotionen und Affekte im Lachyoga maßgebend für die Gruppenatmosphäre sind. Zunächst muss jedoch angemerkt werden, dass „Gefühl“ ein Oberbegriff ist, der zwischen Affekt, Stimmung und Emotion unterschieden werden kann (Kelly, Barsade 2001: 102ff.). Die Dauer und Intensität sind entscheidend. So haben Emotionen einen kurzanhaltenden, dafür aber intensiven Effekt, während Stimmungen wechselnd und „flacher“ wahrnehmbar sind. Der Affekt beschreibt die erste Wirkung, die auf den Menschen – ob negativ oder positiv – eintrifft. Genauso lassen sich die Ebenen des Vertrauensgefühls nachzeichnen, handelt es sich dabei doch sowohl um ein intensives, flaches, wandelndes als auch langlebiges Gefühl. Je nach Situation und je nach Person wird es unterschiedlich wahrgenommen. Zudem lässt sich das Vertrauen aber auch in seiner Semantik spezifizieren. Insofern entspricht das Gefühl einem „Ich vertraue dir“ und zugleich einem „Du bist mir vertraut“. Das Vertrauen bezieht sich also auf zwei Subjekte, auf „Ich“ und „Du“, denn das Gefühl speist sich aus der Begegnung zweier oder mehrerer Personen. Die interpersonelle Gefühlsauffassung stützt sich auf die Konzepte der Emotionsforschung der *Affective Societies*. Die beschreibt den relationalen Affekt „not as processes ‚within‘ a person, but as social-relational dynamics unfolding in situated practices and social interaction“ (Slaby, Röttger-Rössler 2018: 2). Das im Lachyoga zustande kommende Vertrauensgefühl entsteht also in der Begegnung mit und durch den/die Kursmitglieder/n.

Es braucht nicht immer ein besonders lustiges Erlebnis, um die Beziehungen enger oder vertrauter werden zu lassen. Generell führt das gemeinsame Lachen zu innigeren

Begegnungen. Um nochmal auf die Lachmodalität Bezug zu nehmen, die ausführlich im zweiten Kapitel erörtert wurde, trägt das besondere „keying“ zu dem intensiven Gruppengefühl bei. Indem die Lachyogis auf das Lachen der Kursbestreiter*innen reagieren, stimmen sie so dem scherzhaften Modus zu und ein Moment der Intimität entsteht (Kotthoff 1998: 108).¹⁷ Das gemeinsame Lachen vereinbart daher nicht nur eine Art Kommunikationskodex im Sinne der Spaßmodalität, sondern sorgt zudem für ein inniges Vertrauensverhältnis der Kursmitglieder. „Lachen verbindet“, resümierte Frauke, als sie mir von einer Lachübung während ihres Gottesdienstes erzählte. Als Teil einer Morgengymnastik ließ sie ihre Gemeindemitglieder sich lachend zur Sonne wenden. Danach seien sie anders miteinander verbunden gewesen. „[...] man lacht sich an, und ja freut sich und dann ist man ganz anders miteinander im Kontakt“ (Interview Frauke, 00:14:23-00:15:12), schilderte sie die Gruppenatmosphäre. Auch für Guido war die Begegnung, insbesondere zu seiner jetzigen Lebensgefährtin, sofort durch eine Verbundenheit gekennzeichnet. Zugleich war es sein erster Kontakt mit einer Lachyoga-Einheit.

„Also ich hab ´ne Lachübung so vor 16 Jahren bei einem Seminar mitgemacht und dabei hab ich eine Frau kennengelernt, die halt auch einen totalen Lachanfall hatte, so wie ich. Wir beiden hatten eben einen totalen Lachanfall und das Lachen hat uns so miteinander verbunden, dass das auch letzten Endes meine Partnerin geworden ist.“ (Interview Guido, 00:00:15-00:01:15)

Viele meiner Interviewpartnerinnen, die ich Ende Januar in einem Lachyoga-Leiter*innen-Workshop kennenlernte, fanden dort zwar nicht wie Guido ihren Partner, doch nahmen sie einen ähnlich engeren Austausch nach den Lachübungen wahr. Wohingegen wir am Morgen mit Bedacht an die Lachübungen gingen, lockerte sich bereits gegen Mittag die Atmosphäre. Da ich mit Abstand die Jüngste war und mit meinem Feldaufenthalt ein anderes Anliegen hatte als die Teilnehmenden, waren mir die ersten Begegnungen doch ziemlich befremdlich. Nach und nach kam ich mit den größtenteils weiblichen Kursbestreiterinnen ins Gespräch und offenbarte ihnen mein Forschungsanliegen. Sie schienen interessiert, stellten Nachfragen und erklärten sich für eine weitere Kontaktaufnahme bereit. Andersherum erfuhr ich mehr von ihnen, woher sie kamen, welchen Beruf sie ausübten und was sie zum Lachyoga bewegte. Allerdings ließ das straffe Programm gar nicht so viele Möglichkeiten für längere Plaudereien zu.

¹⁷ Dass das gemeinsame Lachen von einem Gefühl der Intimität zeugt, könnte laut Kotthoff auch damit zusammenhängen, dass insbesondere während des „improper talk“ oftmals gelacht wird. Weiter heißt es in ihrem Buch „Spaß verstehen“: „Gerade heikle und tabuisierte Verhaltensweisen können in Erzählungen dargeboten werden, um Intimität mit dem Hörer herzustellen.“ (Kotthoff 1998: 108)

„Das schlimmste am Workshop war diese erste Runde, wo wir noch gegessen haben, weil wir uns noch nicht kannten, der Guido so selbstverständlich damit umging, muss er ja auch irgendwie, das ist ja vollkommen normal und weil in dieser Gruppe durchaus der ein oder andere totale Hemmungen hatte, fand ich das sehr, sehr schwierig. Und da weiß ich noch, dass ich gedacht habe, oh Gott, was wird das für ein Tag hier heute. Nach dieser ersten Runde war das aber ok und als wir dann die erste gute dreiviertel Stunde Übungen im Raum gemacht haben, wurd' es immer lockerer. Man hat sich aneinander gewöhnt und man hatte das Gefühl, ok der ein [oder andere] wird auch immer lockerer. Grundsätzlich war es bei diesem Workshop so, jeder war sich bewusst, ich geh da hin, um zu lachen. Und irgendwann war es dann auch soweit. Und nach dem ersten Tag hatte ich das Gefühl, ich kenne alle und es war okay.“ (Interview Gabi, 00:33:20-00:35:05)

Im Vergleich zum Vortag starteten wir am zweiten Workshop-Tag unbekümmerter mit den Lachübungen. Ohne Hemmungen begegneten wir uns mit dem „Löwen-Lachen“, schließlich hatten wir uns bereits in den unterschiedlichsten, ulkigen Lachsituationen erlebt.

„Also es war vertrauter und irgendwie 'ne gemeinschaftliche Verbundenheit, würde ich schon sagen. [...] wir haben was zusammen erlebt, was Besonderes, [...] und auch was Schönes erlebt. Was nicht so Schönes zu erleben, kann auch ja auch gemeinsam verbinden, aber da war jetzt irgendwie klar, wir haben was Schönes zusammen erlebt und treffen uns wieder und knüpfen da an und es geht noch weiter. Das hat irgendwie schon auch 'ne gewisse Leichtigkeit und Vorfreude und Vertrauen mitgebracht.“ (Interview Frauke, 00:43:12-00:43:50)

Der zweite Tag machte deutlich, inwiefern sich das Verhältnis unter den Kursmitgliedern veränderte. Zum einen nahmen wir den Wandel der Stimmung wahr und zum anderen hegten wir insbesondere nach dem ersten Workshop-Tag eine Emotion des Vertrauens gegenüber unseren Mitstreiter*innen. Erst durch das erneute Wiedersehen erlebten wir das intensive Vertrautheitsgefühl, das Gabi mit „Ich [hatte] das Gefühl, ich kenne alle“ in Worte fasste. Indem wir in den Übungen nach und nach die persönlichen Hemmschwellen beiseitelegten, entfaltete sich das Vertrauensverhältnis im Sinne des „Ich vertraue dir“, während wir vor allem nach dem ersten Tag das Gefühl des „Du bist mir vertraut“ empfanden. Barbara Sieferle stellt anhand ihrer ethnografischen Pilgerforschung die Wichtigkeit des „Eintauchen[s] und Vertrautwerden[s]“ (Schmidt-Lauber 2009: 251, in: Sieferle 2019: 32) in die feldinternen Lebenswelten heraus. Dafür reicht die physische Anwesenheit allein nicht aus, sondern „um die im Feld vollzogenen körperlichen Praktiken kultur-anthropologisch verstehen zu können“ (Sieferle 2019: 33), muss eine soziale Nähe zu den Akteur*innen aufgebaut werden. Über die gemeinsamen Praktiken des Gehens, Essens, Übernachtens usw. erlebte sie das Pilgern empathisch mit und entwickelte ein vertrautes Verhältnis zu ihren Mitstreiter*innen. Ebenso entstand durch das Teilnehmen an dem

Workshop und das Mitmachen und Mitlachen im Lachclub eine soziale Nähe zwischen den Lachyogis und mir, die sich in dem Vertrauen zueinander manifestierte.

Des Weiteren bindet das Zugehörigkeitsgefühl die Kursteilnehmenden emotional an das Gruppengeschehen. Dementsprechend sehen sich die Lachyogis nicht bloß als individuelle Teilnehmende, sondern als Teil der Lachyoga-Community. Die Gruppenzugehörigkeit lässt sich neben den Lachclubs in regelmäßigen Workshops und Events zelebrieren, an denen eine Vielzahl an Lachyoga-Begeisterten teilnimmt. Jan nutzte das Zugehörigkeitsgefühl in einer seiner Lachyoga-Sessions, indem er die Gruppe als selbstreflektierende Einheit in einer Traumreise einbaute.

„Ich hab die [...] auf ´ne Wiese laufen lassen und dann [...] [haben sie] einen Bach gesehen und auch das Spiegelbild. Dann haben sie hochgeguckt und auf einmal waren da die anderen Lachyogis und haben sich angegrinst. [...] haben dann sozusagen auf einmal in ihrer Traumreise diese ganze Spinner irgendwie gesehen, die da irgendwelche Figuren machen und offensichtlich hat das gereicht und das war dann unglaublich intensiv.“ (Interview Jan, 00:38:23-00:39:08)

Jan spielte bei der Traumreise auf ein Bild der Lachyoga-Truppe an, mit dem diese des Öfteren mittels äußerer Zuschreibungen konfrontiert wurde. Demzufolge werden sie als „Spinner“ abgetan, die irgendwelche verrückten Übungen machen würden. Doch anstatt sich von den negativen Wertungen einschüchtern zu lassen, nutzen die Lachyogis dieses Bild, um sich über sich selbst lustig zu machen.

Bei einer Lachyoga-Session in einem Park verließen wir unseren „safe space“ der Musa und befanden uns mit den Lachübungen direkt vor den Augen der vorbeispazierenden und joggenden Menschen. Genauso wie uns verstohlene Blicke zugeworfen wurden, beobachteten wir die Reaktionen der Passanten. Zum Großteil konnten sie ein Schmunzeln nicht verbergen. Wir hingegen gingen mit dem Schmunzeln offener um und lachten wie immer fleißig um die Wette, auch wenn es zunächst etwas befängener war als sonst. Guido merkte dies, nahm das Gruppengefühl wahr und kommentierte die sich nähernden Fahrradgruppe mit den Worten: „Ja nicht dass die bei einem Anblick von solchen Spinners wie wir noch vom Fahrrad fallen!“ Guido schaffte es so die leichte Anspannung in der Gruppe zu entschärfen. Die selbstironische Bemerkung suggerierte eine Verstärkung der Gruppenzugehörigkeit, sodass das individuelle Unbehagen überwunden werden konnte.

* Selbsterfahrung *

Begegnungen stehen, wie demonstriert wurde, stets im Kontext von intersubjektiven Kontakten. Sowohl in der Schaffung einer Gruppendynamik als auch auf der emotionalen Beziehungsebene: Die heilende Praktik im Lachyoga liegt dem Austausch zu anderen Lachyogis zugrunde. Der zwischenmenschliche Austausch ist nicht nur eine Erfahrung, die die Person gemeinsam mit seinen Mitstreiter*innen erlebt, sondern die immer auch mit einer Selbsterfahrung verbunden ist. Mittels der Begegnungen durchlaufen die Kursteilnehmer*innen einen Prozess, durch den sie einerseits mit ihrem Gegenüber in einen engeren Kontakt kommen und andererseits mit sich selbst vertrauter werden.

Im Lachyoga gibt es die sogenannten „Spiegelübungen“, in denen die Selbsterfahrung durch die Partnerübung besonders deutlich zum Tragen kommt. Für Gabi stellt die Übung eine wichtige Kurseinheit dar, da sie mit und durch den/die Partner*in eine positive Erfahrung machen kann.

„Es gibt ganz tolle Partnerübungen, diese Spiegel-Partnerübungen, die finde ich zum Beispiel richtig gut, weil die mir helfen können oder auch dem anderen helfen können, sich selbst noch mal anders wahrzunehmen. Und das finde ich an Partnerübungen richtig klasse. [...] [Dabei] ´nen halben Meter voneinander weg steht und sich beobachtet gegenseitig und immer im Wechsel, der eine oder der andere den Ton angibt bzw. die Bewegung angibt. Das macht ganz viel mit mir selbst, weil ich dann sehr, sehr hoch konzentriert bin auf den anderen bzw. dann auch nach dem Wechsel mich reinfallen lassen kann und einfach mich selber spielen kann und werde gespiegelt. Also das ist so ´ne Wechselwirkung, die nicht einfach ist und vielleicht auch nicht jeder kann, aber wenn man sich drauf einlassen kann, einem ganz viel gibt.“ (Interview Gabi, 00:30:23-00:31:52)

Die Spiegelübung fungiert als Metapher für die Begegnung, in der sich die Person in dem/r Partner*in selbst erleben kann. So handelt es sich um eine reziproke Handlung, bei der der/die Teilnehmende zum einen sich selbst „spielt“ und zum anderen dem Gegenüber als Spiegel seiner/ihrer Selbst dient. Sich darauf einlassen, sich reinfallen lassen und sich minuziös auf die Bewegungen und Töne konzentrieren, das sind für Gabi fundamentale Bedingungen, damit die Übung gelingt. Darin besteht gleichzeitig die Herausforderung, denn nicht jede Person kann sich dem voll und ganz hingeben. Doch wenn der Status der unbefangenen Wechselseitigkeit erreicht ist, würde sie, so Gabi, ganz viel bekommen. Dementsprechend erlaubt die Übung sich selbst, mitsamt den eigenen Bewegungseigenheiten und Tonvorgaben, durch den anderen wahrzunehmen. Laut Faßler dient die Spiegel-Metapher als „Erkenntnis-, Wahrheits-, Bekenntnis-, Selbstbeobachtungs-, Wissensmedium“ (Faßler 200: 9, in: Breyer 2015: 117). Eingesetzt wird die Metapher sowohl im fachwissenschaftlichen Jargon – zu denken sei an die „Spiegelneuronen“ in den Neurowissenschaften – und im alltäglichen Sprachgebrauch, wo der Spiegel doch eine

eigentümliche Anziehungskraft innehaben mag. So lässt es sich beim Passieren eines Spiegels kaum vermeiden nicht hineinzuschauen, könnte der Anblick ja etwas Neues über sich selbst verraten (Breyer 2015: 121). Die Auslegung der Metapher geht auf die körperlich-leibliche Konstituierung des Selbst zurück. Insofern lässt sich zwischen dem Leib, der vor dem Spiegel steht, und dem Körper, den die Person im Spiegel sieht bzw. das Gegenüber, unterscheiden (117). Das Spiegelbild ist jedoch nicht passiv, sondern es schaut zurück. Der dabei zustande kommende Blickaustausch, der das Gesehen-Werden beinhaltet, ist signifikant für die Selbstbetrachtung (123). Das wird ersichtlich, indem der Spiegel zudem „als Medium der Selbstkritik“ (124) fungiert, denn die Spiegelung ist ein selbstreflexiver Moment, in dem sich die Person selbst betrachtet oder hinterfragt. Durch die Inbezugnahme des Leibes, der im dritten Kapitel bereits detaillierter erörtert wurde, sieht sich auch die Begegnung – die Spiegelung des Selbst im Anderen – in einem anderen Licht. Denn „in zwischenleiblichen Interaktionen wird viel unmittelbarer erlebt, wie der Andere auf die eigenen Ausdrücke und Handlungen reagiert“ (126).

Die mit den Begegnungen einhergehende Selbsterfahrung begründet zudem den Anhaltspunkt für eine selbstreflektierte Auseinandersetzung mit der Selbst- und Fremdwirkung im sozialen Austausch. Die Kursteilnehmenden durchlaufen einen Prozess der Bewusstwerdung, indem sie verstärkt auf zwischenmenschliche Dynamiken achten.

„Ich gucke mich mehr um, ob Menschen lachen, wie Menschen sich angucken. Und glaub ich, ja, hat sich bei mir noch mal ein bisschen verfestigt, zu sagen, also ich möchte auch Menschen lachender begegnen. Ja, genau, das ist mir noch mal wichtig.“ (Interview Frauke, 00:45:47-00:48:23)

Frauke ist sich aufgrund ihrer Lachyoga-Aktivitäten der Art der zwischenmenschlichen Begegnungen bewusster geworden. Sie verfolgt nun, in welcher Weise ihr ihre Gesprächspartner*innen gegenüber treten und achtet gleichzeitig auf die eigene Kontaktaufnahme. Diese möchte sie sogar bewusst beeinflussen, indem sie ihren Mitmenschen „lachender begegnen“ möchte. Genauso ergeht es Jan, dem ein positives Miteinander ebenso wichtig ist wie Frauke.

„Wenn ich mal wieder merke, also mir passiert das auch häufig, dass wenn ich so konzentriert bin, dass meine Mundwinkel nach unten gehen und die Leute halt denken, ich gucke böse und wenn ich so auf der Straße unterwegs bin und mich die Leute auf einmal böse angucken, dann oh äh, dann zwing ich mich halt auch zum Grinsen und dann sind die nächsten Begegnungen halt auch wieder netter. Also auch so ein bisschen zurückgucken, ist in mein Bewusstsein gekommen, das hat ich so vorher nicht auf dem Schirm.“ (Interview Jan, 00:21:41-00:22:32)

Jans Bereitschaft zu einem Grinsen, obwohl er normalerweise, wie er sagt, grimmig gucken würde, hängt mit der inneren Einstellung im Lachyoga zusammen. So versucht der Kurs seinen Teilnehmer*innen zu vermitteln, dass Probleme oder eben Begegnungen mit einem Lächeln auf den Lippen angenehmer vonstattengehen. Wie das zweite Kapitel demonstrierte, unterliegt das Lachen kulturellen Bedingungen, wonach es in unserer westlichen Gesellschaft eine positive Konnotation erfährt und oftmals zu einer Konfliktschärfung oder einer freundlichen Kontaktaufnahme dient. Das Lachen erfüllt noch diverse weitere Funktionen, doch im Kontext von Begegnungen fungiert es als ein wichtiges Symbol gegenüber den Mitmenschen. Daher weist Jan auf den Prozess der Bewusstwerdung hin und zwingt sich regelrecht zu einem Lächeln. Das soll seinen Mitmenschen positive Signale vermitteln und letztlich auch für ihn eine angenehme Atmosphäre mit seinem Umfeld schaffen.

Wie das dritte Kapitel demonstrierte, ist das leibliche Wahrnehmen essenziell für ein heilendes Empfinden. Die dahinterstehende ganzheitliche Auffassung spielt auch in der Heilpraktik des Sich-Begegnens eine wichtige Rolle, denn das eigene Wesen ist unumgänglich mit seiner Umwelt verwoben. Es besteht deshalb nicht nur eine Wechselwirkung zwischen dem Körperlich-Leiblichen und dem Geist (Psyche), sondern zudem zwischen der Person und den äußeren Umständen. Bereits der maussianische Abriss im ersten Kapitel wies darauf hin, dass die Person sich in der Zusammenkunft mit anderen Personen konstituiert. Erst über die Wahrnehmung der anderen kann es zu einer Selbstwahrnehmung kommen und sich so ein Ich herausbilden. Die Begegnungen sind demnach grundlegend für das Selbst. In dem therapeutischen Lachyoga-Kontext bedeutet dies, dass das Sich-Begegnen eine heilende Praktik für das Selbst darstellt, denn indem die Person zu ihren Mitmenschen eine Beziehung aufbaut, erfährt sie einerseits eine emotionale Bindung und andererseits kommt sie in eine selbstreflektierende Haltung. Die Begegnungen im Lachyoga sorgen also dafür, dass eine soziale Nähe zwischen den lachenden Personen hergestellt wird, die den Grundstein für ein vertrautes Verhältnis legt. Sie regen außerdem dazu an, auf die eigene Wirkung und die der anderen verstärkt zu achten. Dabei kann laut Lachyoga-Philosophie eine positive Einstellung nicht nur dem Selbst verhelfen, sondern auch dem Gruppengefühl, sei es innerhalb des Lachclubs oder in den alltäglichen Situationen mit anderen Menschen.

5 Sich dem Selbst zuwenden

Flüchtig schaut Guido auf seinen Spickzettel, auf dem er das Konzept für den heutigen Kursablauf festgehalten hat. Während er das Papier zurück in seine hintere Gesäßtasche steckt, holt er kurz aus und lässt uns mit einem langgezogenen „Soooo“ innehalten. Dabei senkt er die Lautstärke der Box, bis die Musik langsam verebbt. Viele scheinen es gar nicht mitbekommen zu haben, so wie Wolfgang und Birthe, die immer noch fröhlich lachend tänzerische Bewegungen vollführen. Guido öffnet unterdessen seine Haare, wirft sie mit einem kurzen Ruck über Kopf und streicht sie dann erneut zu einem Dutt zusammen. Als er danach erwartungsvoll in die Runde blickt, haben sich alle in einem Kreis in der Mitte des roten Teppichs versammelt. „Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Wir haben alle viel erlebt, sowohl positives als auch negatives, und vor allem haben wir viel miteinander gelacht.“ Guido lässt ein leises Grunzen verlauten, was uns zum Lachen bringt. „Schließt nun eure Augen und entspannt euren Körper, atmet tief ein und langsam durch den Mund wieder aus.“ Er hat nun seine Augen geschlossen. Während wir es ihm gleich tun, fährt er mit andächtiger Stimme fort: „Erinnert euch an die letzten Monate, was in eurem Leben alles passiert ist, welche Veränderungen eingetroffen sind. Lasst die Gedanken zu der Person wandern, die euch besonders durch das Jahr begleitet hat, die euch unterstützt hat, die mit euch herzlich gelacht hat und die du nicht missen möchtest.“ Eine tiefe Stille legt sich über den Raum, ich kann neben mir lediglich das Atmen von Herbert hören, der von der Tanzübung wohl noch etwas außer Puste ist. In meinem Kopfhingegen setzt sich eine Spirale aus Gedanken in Gang, Erinnerung für Erinnerung spulen sich die Erlebnisse aus dem vergangenen Jahr wie bei einer Diashow ab. Die Gesichter meiner Freunde und Freundinnen grinsen mich an, doch bevor ich mich für eine Person entscheiden kann, holt uns Guido mit einem erneuten „Sooo“ aus unseren Überlegungen heraus. „Nacheinander sagt nun jeder den Namen der Person, an die ihr gerade denken musstet, erzählt ganz kurz, ein, zwei Sätze, warum diese Person in diesem Jahr wichtig für euch war und anschließend senden wir ihr gemeinsam ein Lachen zu.“ Petra beginnt und ruft den Namen ihres Lebensgefährten in die Runde, der ihr bei allem beiseite stand und sie stets aufmuntern konnte. Indem wir die Arme in die Luft recken, senden wir ihm symbolisch ein Lachen zu. Weitere Personen bekommen ein Lachen von uns: der Sohn, der Arbeitskollege, die Freundin, die Mutter oder gar die überirdische Macht, die laut Stefan uns täglich zum Lachen bringt. Sohin werfen wir lachend die Arme hoch, bis jeder den Namen seiner/s Liebsten genannt hat und wir uns zum Abschluss ein frohes neues Jahr wünschen. (Eintrag vom 18.12.2019)

Guido baut in jeder Lachyoga-Session mindestens eine sinnhafte Lachübung ein. Sie bietet zu den verspielten Lachübungen ein Kontrastprogramm, denn die Teilnehmenden müssen nicht wie sonst auf den Lacheinsatz warten, um dann in schallendes Gelächter zu fallen, sondern sie werden dazu angehalten, in sich zu gehen und über eine positive Eigenschaft, ein lustiges Adjektiv, ein besonderes Erlebnis oder eben über eine vertraute Person nachzudenken. Die Stille ist bedeutsam dafür, dass jede/r auf sich selbst konzentriert ist, obgleich im Inneren ein lautes Denken entfacht wird. Nicht nur Erfahrungen und Emotionen drängen sich in das Bewusstsein, sondern ebenso eine besondere Perspektive auf sich selbst. Indem sich die Lachyogis dem eigenen Inneren zuwenden, erlangen sie so neue Erkenntnisse oder erinnern sich an vergangene Erlebnisse. Das Lachyoga lenkt sie dabei in eine Richtung, das Geschehene oder das gegenwärtige Selbst positiv wahrzunehmen, wie die oben aufgeführte Anleitung von Guido suggeriert. Die Praktik, sich dem eigenen Selbst zuzuwenden, stellt demnach eine weitere heilsame Tätigkeit im Lachyoga dar. Die Prozesse der Bewusstwerdung, die Selbstreflektion, stemmen unterdessen die grundlegende Bedingung für weitere Handlungspläne, die auf ein „gesundes“ Selbst abzielen. Wie das Folgende zeigen wird, ist die „Selbstoptimierung“ eine diskursive Form, die sich auch im Lachyoga kontextualisieren lässt. So soll herausgearbeitet werden, inwiefern die Heilpraktik des Selbstreflektierens sich als „Arbeit am Selbst“ manifestiert und Einzug in Alltagspraxen erhält.

Die geschilderte sinnhafte Übung bietet für den Prozess der Bewusstwerdung eine Möglichkeit, um sich unter Anleitung des Kursverantwortlichen mit sich selbst zu befassen. Sich mit der eigenen Person auseinanderzusetzen wird folglich von der Lachyoga-Philosophie aktiv gefördert. Doch es gibt zudem weitere Prozesse, die die Lachyogis auf eine subtile Weise dazu animieren, in eine reflexive Haltung zu kommen. Tatsächlich lassen sich die Prozesse in den vorangegangenen Praktiken wiederfinden. Sei es als außergewöhnliches Erlebnis der Lachyoga-Erfahrung, in der sich ein Schmerzpatient über die Möglichkeit, dass es auch Momente ohne Schmerzen gibt, bewusst wird, oder die vielfältigen Varianten des Lachens, die im Lachyoga-Kontext eine spezielle Rahmung zugewiesen bekommen. Jan beschrieb, inwiefern sich seine Praktik des Lachens nach der Tätigkeit im Lachclub gewandelt hat.

„[...] ich bin eigentlich eher glücklich, dass ich mir das sehr bewusst gemacht habe, sodass ich mein Lachen auch oftmals, sogar wenn's ein willkürliches ist, im Lachen anpassen kann. [...] Ich kann mich an früher erinnern, da ging das so nicht, da haste halt einfach so los geprustet – es ist heute immer noch, ist ja nicht so, dass es weg ist – aber da bin ich so, dass ich mich einfach intensiver auseinander gesetzt hab, so kann ich damit mehr spielen.“
(Interview Jan, 00:45:47-00:47:24)

Genauso wie sich Jan über die Wirkmacht des Lachens klar wurde, nahm Gabi mittels der Lachübungen verstärkt ihre Emotionen wahr. Wohingegen sie zuvor ein Ungleichgewicht zwischen der körperlichen und der mentalen Ebene empfand, sorgte die leibliche Bewegung der Kurseinheiten dafür, dass sie fortan wusste, wie sie sich wieder in Einklang bringen kann. Unterdessen verdeutlichte das vierte Kapitel, inwieweit die Kursteilnehmenden über die Art und Weise der zwischenmenschlichen Begegnungen reflektierten. Daher achtet Frauke nicht nur darauf, wie ihr Gegenüber ihr begegnet, sondern wie sie selbst auftritt. Sie möchte eine positive Begegnung in der Weise fördern, als dass sie ihren Mitmenschen mit einem Lächeln entgegentritt. Petra macht sich auch vermehrt Gedanken über den Einfluss, die Begegnungen auf sie haben. So reflektiert sie, inwiefern die Dynamiken mit sozialen Kontakten negativ auf sie lasten. Dem möchte sie entgegenwirken, indem sie zunächst eine belastende Stimmung wahrnimmt, um sie dann zu unterbinden.

„[...] es hat was verändert und zwar ich habe keine Lust mehr auf Problemgespräche oder wenn ich merke, ah jetzt fängt das wieder an oder dreht sich im Kreise, so dann brech ich ab. Also früher hab ich dann auch mitgemacht und problematisiert oder so. Heutzutage hab ich dann einfach kein Bock mehr drauf. [...] Also ich mach das bis zu 'nem gewissen Grad, ich geh ja nichts aus dem Weg, [...] aber es gibt ja Leute, die gerne lamentieren oder in Ermangelung irgendwelcher Gesprächsthemen wird dann, was im Fernsehen mal wieder kam und es wird ja alles schlimmer und auf so was habe ich keine Lust mehr.“ (Interview Petra, 00:23:10-00:25:38)

Petra lässt sich nicht mehr in „lamentierende“ Gespräche verwickeln, um so ihre Laune nicht „zu riskieren“, wie sie es in unserem Gespräch formulierte. Es ist in ihr Bewusstsein gelangt, dass Begegnungen einen positiven Effekt haben können, genauso wie sie die Stimmung auch runterziehen können. Der Prozess, den sie durchlief, hatte ein gewandeltes Handlungsprogramm zur Folge, denn sie brach derartig negative Konversationen kurzerhand ab.

Die Praktiken finden auf einer ganzheitlichen Ebene statt, da sie auf Basis einer leiblichen Erfahrung ablaufen. Wie bereits das dritte Kapitel hervorhob, verbindet die Leiblichkeit sowohl körperliche, mentale als auch zwischenmenschliche Komponenten. Anhand dessen lässt sich die Ganzheitlichkeit der Bewusstwerdungsprozesse festmachen. Denn es handelt sich nicht um rein mentale Vorgänge, sondern vielmehr um eine leibliche Genese des Bewussten. Das bedeutet für die Heilpraktik der Selbstreflektion, dass es sich um eine leibliche Hinwendung zum Selbst handelt. Dabei muss die Zuwendung nicht zwangsläufig in einem aktiven Modus geschehen, denn genauso gut lässt sie sich in einer passiven Haltung vollziehen. Die Person kann sich sonach dem eigenen Selbst auch in der Weise nähern, dass sie sich nicht bewusst und „klar“ wahrnimmt, sondern sich anstatt dessen

selbst vergisst. Am deutlichsten tritt dies in dem Phänomen hervor, das in der Psychologie „Selbsttranszendenz“ genannt wird. Renate wies in unserem Gespräch auf die heilende Praktik der selbsttranszendenten Erfahrung hin, denn diese kannte sie bereits aus ihrem beruflichen Kontext als Psychologin. Sie erklärte mir:

„[...] das ist immer das, wo Menschen eigentlich immer völlig glücklich sind, wenn sie im Grunde ihr eigenes Ego nicht mehr wahrnehmen, weil sie einfach sich selbst übersteigen in dem Moment. Also das durch sich Hindurchleuchten und [sie] nicht mehr der Ego-Mensch sind.“ (Interview Renate, 00:58:43-00:59:49)

Die Selbsttranszendenz lässt sich vor allem in der von Viktor Frankl konzipierten Existenzanalyse und Logotherapie verorten. Die Logotherapie geht vom Menschen als sinnorientiertem Wesen aus, sodass sie im Prozess der Sinnfindung zur Ausschöpfung der eigenen Möglichkeiten verhelfen mag (Riemeyer 2002: 73). Die selbsttranszendente Erfahrung dient dem geistigen Wesen sich mit Sinn zu füllen, denn erst wenn der Mensch ganz in ihr aufgeht oder sich einer anderen Person vollkommen hingibt und sich selbst dabei vergisst, ist er ganz Mensch (121). Dass der Mensch dazu fähig ist, sich selbst in den „Flow-Erlebnissen“ zu transzendieren, sei es beim Bergsteigen, Schachspielen oder eben beim Lachyoga, offenbart laut Frankl das „In-der-Welt-Sein“ des Menschen und seine wahre Selbstverwirklichung (123). Wenn die Lachyogis also vollkommen in den Lachübungen aufgehen oder sich in den Begegnungen verlieren, können sie sich selbst ein Stück weit verwirklichen, da dies zum einen das Vergessen von Problemen und Störungen und zum anderen eine Sinnstiftung bedeutet.

Jan macht die selbsttranszendente Erfahrung bei der Anleitung des Lachyoga-Kurses aus. Da er sich als Anleiter in eine andere Rolle begibt, lasten gewisse Erwartungen auf ihm. So ist er dafür verantwortlich, dass der Kurs reibungslos abläuft. Um das zu gewährleisten, macht er sich stets einen Plan vor jeder Lachyoga-Veranstaltung. Den benötigt er vor allem, um sich gerade nicht vollkommen zu vergessen.

„Genau und dann kurz vor Beginn der Session guck ich mir noch so die ersten vier, fünf Übungen an und dann geht’s los. Ich hab immer so einen Waschzettel, was ich witzigerweise in allen anderen Situationen nicht brauche. [...] Also wenn du den Zettel nicht hättest und du willst dich krampfhaft an die nächste Übung erinnern, dann gehst du nicht mit und du musst ja sozusagen auch in Schwingungen gehen, in Resonanz und in dem Moment, wenn du anfängst dich wirklich wegzuhauen, weißt du halt nicht mehr, wo du bist.“ (Interview Jan, 00:58:25-01:00:36)

Der Spickzettel dient ihm dazu, sich einerseits in den Übungen mitreißen zu lassen und sich andererseits aber nicht in der Transzendenz zu verlieren. Wenn sich die Lachyogis voll und ganz auf die Lacheinheiten einlassen, würden sie so nicht mitbekommen, was

um sie herum passiert. Insoweit versucht er sich auch fallen zu lassen und gleichzeitig den Verpflichtungen als Lachyoga-Leiter nachzugehen. Für Jan ist das „in Schwingungen gehen“ ein wichtiger Bestandteil der heilenden Praktik im Lachyoga, was mit einer selbst-transzendenten Erfahrung gleichzusetzen ist. Mittels des Ablaufplans kontrolliert Jan die Erfahrung, sodass er selbst in die Haltung gelangt und gleichzeitig den Kursmitgliedern eine Selbsttranszendenz ermöglichen kann.

* Verinnerlichen und Handeln im Alltag *

Ein Teil der Heilpraktik der eigenen Reflektion ist der Umgang mit dem Selbst, der sich überspitzt als „Handlungsplan“ formulieren lässt. Die Prozesse der Bewusstwerdung münden in eine gewandelte Haltung, die sich bereits in kleinsten Alltagspraxen äußert. Zunächst ist die Verinnerlichung der Lachyoga-Philosophie ein entscheidender Schritt, der die Ritualisierung in den Alltag einleitet. Dabei lautet im Lachyoga die Devise eine positive innere Einstellung zu erlangen. Sprich negative Geschehnisse, Missgeschicke oder unglückliche Momente umzukehren, indem diese positiv betrachtet werden. Wie Guido mehrfach im Lachclub betonte, bedeutet das jedoch nicht, keine Wut oder Trauer zuzulassen, im Gegenteil, denn „negative“ Gefühle sind wünschenswert, würden sie zum ganzen Spektrum der Emotionalität dazugehören. Es geht vielmehr darum, eine positive Einstellung zu erlangen und sich diese immer wieder aufs Neue vor Augen zu führen.

„Also ich glaub, dass es ehrlich gesagt ein Hilfsmittel [ist], dass man beim Lachyoga erstmal ohne Grund lacht. Das ist fürs Unterbewusstsein, damit das Unterbewusstsein so merkt, ah das Leben ist lustig, die lacht ja die ganze Zeit. Aber ich glaube, letzten Endes geht es uns ja schon darum, dass es tatsächlich lustig ist, also dass es dann so einsickert und dann sich auch verändert, könnt ich mir vorstellen.“ (Interview Petra, 00:20:20-00:21:01)

Laut Petra kommt es im Lachyoga demgemäß zu einer Verinnerlichung, die sie auf einer unterbewussten Ebene festmacht. Das „Einsickern“ der positiven Einstellung sorgt schließlich dafür, dass sie die alltäglichen Geschehnisse lustiger wahrnimmt und dies mit einem unwillkürlichen Lachen äußert. Frauke weiß um die Wichtigkeit der positiven Einstellung aus ihrer Tätigkeit in der Seelsorge. Menschen, die positiver und zuversichtlicher auf ihr Leben und ihre Krankheit blicken, würden größere Heilungschancen haben. Das sei wissenschaftlich auch so erforscht und bewiesen, erklärte mir Frauke.

„Das heißt nicht, immer wer nur gut denkt oder wer sagt ‚Alles wird gut‘, darum geht’s nicht. Aber viele Menschen, die tatsächlich zuversichtlicher und optimistischer sind, ertragen auch Schicksalsschläge, weiß nicht, ob man sagen kann besser oder leichter, aber [haben] ´ne andere Art damit umzugehen. Und von daher, dazu passt das für mich, also zu

gucken ja, wie komm ich dahin und da ist Lachyoga ein Element.“ (Interview Frauke, 00:22:38-00:23:49)

Sie erlebt durch ihren Beruf, inwiefern die Betroffenen mit ihrer Krankheit umgehen. Die Art und Weise des Umgangs sei dabei entscheidend, wie gut sie die schwere Zeit meistern können. Das würde von der positiven Einstellung eines jeden abhängen, die auch das Lachyoga fördern könne. Die optimistische Haltung des Lachyoga zu internalisieren, hat auch Gabi geholfen, die wegen ihrer depressiven Erkrankung erstmals mit den Lachübungen in Berührung kam. Sie schätzt die zuversichtliche Einstellung, die das Lachyoga vermitteln will, und bedient sich der Methode, wenn sie mit negativen Momenten konfrontiert ist.

„Und das Lachyoga hilft mir dabei ja mich selber auch mal zu belächeln in meinen Tiefs. Ich habe zusätzlich große Probleme, das ist aber auch so, gehört zu der Krankheit dazu, ich hab Essstörungen und seitdem ich versuche dieses Lachyoga in meinen Alltag zu integrieren, verändert sich das zum Positiven.“ (Interview Gabi, 00:19:15-00:21:03)

Immer wieder hat sie im Alltag mit ihrer Erkrankung und den Begleiterscheinungen, wie der Essstörung, zu kämpfen. In ihrer Einstellung den negativen Momenten gegenüber hat sich allerdings seit dem Lachyoga etwas geändert. Somit versucht sie sich von den Tiefs nicht mehr beeinflussen zu lassen, indem sie den unangenehmen Situationen positiv gegenübertritt.

Die Verinnerlichung der Lachyoga-Philosophie, den Problemen des Alltags auf eine optimistische Weise zu begegnen, verläuft parallel zu der Integration von Lachübungen in das alltägliche Leben. Den Kursteilnehmenden wird auf den Weg gegeben, das (willkürliche) Lachen auch außerhalb des Lachclubs zu praktizieren. „Es gibt viele Möglichkeiten Lachyoga auch außerhalb von gemeinsamen Treffen in seinen Alltag einzubringen“ (LIS: „Lachen und Gesundheit“), heißt es auf der Homepage des Göttinger Lachclubs. Ganz im Sinne der ganzheitlichen Auffassung des Lachyoga, lassen sich die Praktiken nicht nur in der Nische des Kurses anwenden, sondern auch außerhalb im Alltagsgeschehen. Die Ritualisierung der Übungen soll den Lachyogis dazu verhelfen, sich täglich an die Lachübungen zu erinnern. Denn erst eine regelmäßige Praxis kann auf lange Sicht betrachtet eine heilende Wirkung erzielen, die mit dem positiven Umdenken verknüpft ist. „Einmaliges Joggen verbessert auch noch nicht die Kondition.“, lautet das auf der Homepage präsentierte Argument für die regelmäßige Anwendung von Lachübungen. Zudem gibt es eine eigene Rubrik mit dem Titel „Lachen im Alltag“, die Tipps für Rituale offeriert, die sich besonders einfach in den Alltag integrieren lassen.

„Eine gute Strategie ist, das Lachen zu ritualisieren. Damit meine ich, dass du bestimmte, am besten täglich vorkommende Tätigkeiten oder Situationen mit absichtlichem Lachen kombinierst. Z.B. könntest du dir vornehmen, dich jeden Morgen mit einem Lachen im Spiegel zu begrüßen, solange zu lachen, wie es dauert, bis der Kaffee fertig ist, das Wasser für den Tee kocht, unter der Dusche, bei jeder roten Ampel, immer nachdem du geflucht, dich aufgeregt und geärgert oder gestöhnt und gejammert hast. Die Möglichkeiten sind zahlreich. Wenn du dies ausprobierst, teile mir doch deine Erfahrung mit. Bei was lachst du nun immer? Beim Bügeln, Abwaschen oder Spazieren gehen?“ (LIS: „Lachen im Alltag“)

Mehrere meiner Gesprächspartner*innen haben sich ein paar dieser Ratschläge, die uns Guido zudem im Workshop zugetragen hatte, zu Herzen genommen und es geschafft, sie regelmäßig umzusetzen. Gabi hat sich angewöhnt, wenn sie von der Arbeit nach Hause fährt, den ganzen Weg über zu lachen. Obwohl sie von dem Berufsstress völlig ausgelaugt im Auto sitzt, ringt sie sich zu einem ausgiebigen Lachen durch. Die Ankunft zuhause ist so viel entspannter, zur Freude ihrer achtjährigen Tochter, mit der sie zur Begrüßung den Lachfinger eingeübt hat. Außerdem hat sie – zum Erstaunen ihres Mannes – begonnen, an roten Ampeln zu lachen. „Also mittlerweile gewöhnt er sich dran, aber so die ersten Male hat er, glaub ich, gedacht, jetzt ist’s vorbei“ (Interview Gabi, 00:11:19-00:12:18), erzählte mir Gabi lachend. Ihre Mutter konnte sie ebenso vom Lachyoga-Konzept überzeugen. Auch wenn sie mit ihren siebzig Jahren nur schwer Lachübungen im Stehen praktizieren kann, weshalb sie diese im Sitzen bevorzugt, ist mittlerweile Gabis komplette Familie in den täglichen Lacheinheiten involviert.

Neben seinen beruflichen Aktivitäten als Lachyoga-Leiter integriert Guido stets kurze Lachübungen in seinen täglichen Unternehmungen. Diese führt er entweder alleine aus oder gemeinsam mit seiner Partnerin. Vor jeder Mahlzeit vollziehen sie beispielsweise ein Essensegnungsritual, bei dem sie die Hände über den Teller schweben lassen und dabei im gleichen Rhythmus „ho ho haha, ho ho haha, ho ho haha, haha hahaha, juhu!“ rufen. Das Ritual schließt mit einem lauten Freudenruf und schallendem Gelächter ab.

„Dann schmeckt es noch besser! Also das machen wir zum Beispiel durchaus gemeinsam oder [...] beim Autofahren oder so, man ist im Stau und irgendwas Blödes ist passiert und wir lachen dann halt absichtlich darüber. Dann ist jedem klar, ok wir lachen jetzt, wir benutzen absichtliches Lachen, um dieser blöden Situation die Schwere zu nehmen und um uns zu entspannen, um gut drauf zu kommen.“ (Interview Guido, 00:53:11-00:55:12)

Guido verwendet das absichtliche Lachen sowohl als festen Bestandteil in Alltagsritualen als auch in zufälligen Missgeschicken oder unangenehmen Situationen, wie einen Stau oder einen platten Reifen. Mit Letzterem sah er sich tatsächlich an unserem eigentlich geplanten Interviewtermin konfrontiert, weshalb wir das Gespräch auf den nächsten Tag verlegten.

„Natürlich ärgere ich mich erstmal und manchmal ist das ein Stress und uh, aber dann irgendwann lach ich halt ein bisschen mein Auto an und dann ‚hahahaha ein Platten haha‘ und dann akzeptier ich das und mach´s Beste draus. Und das hat sich halt verändert. Früher wär ich den ganzen Tag schlecht drauf gewesen und hätte mich viel länger da drüber aufgeregt über negative Sachen. Ich nehme viele Sachen leichter, kann schneller loslassen, schneller die Dinge akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Bedeutet ja nicht, dass man sich nicht mehr aufregt oder nicht mehr traurig ist oder so, aber mit Lachyoga hab ich immer wieder die Möglichkeit wieder aktiv was für meine gute Laune zu tun und das nutze ich tatsächlich im Alltag.“ (Interview Guido, 00:10:56-00:12:52)

Dementsprechend bedient er sich gezielt dem absichtlichen Lachen, um sich von negativen Geschehnissen nicht beeinflussen zu lassen und seine guten Laune zu fördern. Er ist daher durch und durch vom Lachyoga umgeben. Aufgrund der regelmäßigen Praxis hat sich das Konzept mittlerweile tief in seine innere Einstellung und Handlungsagenda eingespeist und sich infolgedessen in seinen Habitus eingepflegt.

* Arbeit am Selbst *

Die Hinwendung zum Selbst ist eine heilende Praktik, die im therapeutischen Kontext des Lachyoga eingebettet ist. Das Konzept bedient sich dabei nicht nur einer örtlich und zeitlich gebundenen Arena, sondern dehnt sich bis in das Alltagsleben der Teilnehmenden aus. Die Selbstreflektion geschieht also sowohl im Kursgeschehen als auch im täglichen Handeln der Lachyogis. Die allumfassende Praktik lässt sich als eine „Arbeit am Selbst“ interpretieren, die stetig und überall präsent ist. Sie befindet sich im Kontext des Selbstoptimierungsdiskurses, der den modernen Konzepten wie dem Individualismus unterliegt. Anzumerken sei hier, dass sich die Phrase „Arbeit am Selbst“ (Wetzel 2014: 4) genauso gut aus dem Narrativ meiner Interviewpartner*innen wie aus der analytischen Kategorie des Diskurses speist. Es soll zunächst eine Einführung in das feldinterne Narrativ des „Arbeit am Selbst“ präsentiert werden, um dies anschließend in den Diskurs der Selbstoptimierung zu kontextualisieren.

Ich war überrascht, als Petra bei unserem Interview erwähnte, dass sie ihren Bekannten nicht mehr vom Lachyoga erzählte. Zu oft ist sie auf skeptische Kommentare gestoßen und zu selten gab es positive Reaktionen. Deshalb hat sie keine Lust mehr, sich permanent rechtfertigen zu müssen. Eine Freundin, die ihr wenig Verständnis für die Lachyoga-Aktivität entgegenbrachte, hatte derzeit mit einigen Problemen zu kämpfen.

„Naja und gerade die Freundin hat dann jetzt die ganze Zeit nicht so viel zu lachen gehabt. [lacht sarkastisch] Und das ist nämlich nicht so, dass immer alles so von alleine

funktioniert. Das ist nämlich schon so, dass man was für die Dinge tun muss. Also wenn man nicht so in Übung bleibt.“ (Interview Petra, 00:07:45-00:08:38)

Bei schlechter Laune oder bei einer länger anhaltenden Krise muss die Person also selbst aktiv werden und etwas „für die Dinge tun“, so Petras Auffassung. Sie schreibt den Menschen die Verantwortung und Handlungsmacht zu, was ganz dem modernen Konzept des autonomen und liberalen Individuums nachkommt. Jede Person ist selbst für ihr Glück verantwortlich, ob im Hier und Jetzt oder in den Zukunftsvorstellungen. Das Bild einer „lachenden Alten“ ist ein wünschenswertes Ziel, das sich Petra gesetzt hat: „Also wenn man älter wird, kann es sein, dass man zusammensinkt, das kann sein, dass man knarzig wird, also es ist ja immer gut, wenn man an sich arbeitet“ (Interview Petra, 00:10:46-00:11:10). An sich selbst zu arbeiten bezieht sich auf die besagte Selbstoptimierung, sprich Petra hat eine Vorstellung von dem, wie sie (später mal) sein möchte, und verfolgt das Ziel mittels verschiedener Techniken. Lachyoga ist eine davon, denn es beinhaltet gleichzeitig Petras Ideal, dass sie eine lachende und optimistische Person sein will. Ganz ähnlich beschreibt Renate ihren Wunsch, eine „lachende Alte“ zu werden.

„Also ich bin da dran, dass ich mehr lachen möchte, definitiv, also es ist mir wichtig. Deswegen mach ich eigentlich einmal die Woche gerade Impro-Theater, Impro-Sport und dadurch komme ich ständig an meine Grenzen. [...] Aber da bin ich total zu Gange und einfach über sich selber lachen und auch über all seine Verklemmungen lachen und sonst, das ist mir total wichtig. Da bin ich jetzt, denk ich mal, seit ein paar Jahren auf ´ner Spur und möchte da auch weitergehen. Ich hab ja mein Ziel schon seit Jahren, ich möchte eine ‚lachende Alte‘ werden.“ (Interview Renate, 00:32:33-00:33:17)

Neben dem Lachyoga praktiziert Renate weitere Tätigkeiten, um ihrem Ziel näher zu kommen. Über sich selbst zu lachen und sich selbst nicht mehr so ernst zu nehmen, sind dabei Strategien, die zu der gewünschten Haltung führen würden. Es geht darum, sich selbst, dem angestrebten Status entsprechend, zu verbessern. Ganz im Sinne ertragssteigernder Mittel, spricht Guido vom Lachyoga als einer „Ressource“, die es zu nutzen gilt, um – wie er es formuliert – „Spaß und Freude zu haben“ (Interview Guido, 00:44:10-00:49:53). Ebenso betrachtet Daniela, eine weitere Workshop-Teilnehmerin, Lachyoga als „Schatz, den ich immer mal mehr und mal weniger aktiviere“ (Interview Daniela, 00:04:15-00:05:19). Sei es als Ressource oder als Schatz, das Narrativ der Arbeit richtet sich derweilen nicht nur an mentale Prozesse, sondern an ein ganzheitlich leibliches Unterfangen. Deshalb beinhaltet die „Arbeit am Selbst“ einen wünschenswerten „Sein-Zustand“, der auch mit und durch dem/den Körper erlebt wird.

„[Das Lachyoga] ist körperlich anstrengend, ich mach das mit, weil das gut ist, also auch für das Zwerchfell und Lunge, keine Ahnung, innere Organe und so weiter. Aber ich meine, wir lachen ja doch manchmal auch künstlich, es gibt ja nicht immer so was richtiges zu

lachen und dann so voll am Stück, das find ich schon so ein bisschen anstrengend. Also das ist mehr so die Herausforderung des Tages, Arbeit.“ (Interview Petra, 00:18:36-00:19:15)

Das Lachen als körperlicher und zudem als absichtlich emotionaler Ausdruck stellt für Petra eine Tätigkeit dar, die sie als Herausforderung und Arbeit beschreibt. Dieses oftmals wiederholte Narrativ der Arbeit am eigenen Wesen lässt sich in den Diskurs der Selbstoptimierung einreihen.

Egal ob es sich nun um körperliche Schönheitsideale oder um eine Lebensphilosophie des Glücklichseins handelt, der Diskurs der Selbstoptimierung ist in weiten Bereichen des alltäglichen Lebens präsent. Eine stetig ansteigende Anzahl sowohl an Ratgeber-Literatur als auch an wissenschaftlichen Untersuchungen zeugt von der Auseinandersetzung mit der „Arbeit am Selbst“, die oftmals mit einem kritischen Beigeschmack verlautet wird. Im Zentrum der Kritik steht der gesellschaftliche Wandel, damit einhergehend der Individualismus und die neuen Machtverhältnisse, denn daraus speist sich eine veränderte Selbstwahrnehmung, die nun auf die eigene Perfektion in körperlicher und geistiger Hinsicht gebannt ist.

In ihrem Werk „Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie“ (2007) geht Stefanie Duttweiler dem Narrativ des Glücklichseins nach. Diese „Lebenskunst“ beschreibt sie als „Effekte und Antriebskräfte der Modernisierung“ (Duttweiler 2007: 13). Dabei gab es unterschiedliche Entwicklungen des glücklichen Selbst. Während in den 1970ern die Selbstfindung den Weg zum Glück bahnen sollte, dominierte ab den 1980/90ern die Vorstellung von der Verwirklichung des Selbst als „zukunftsorientierte Bearbeitung des Körpers sowie der individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten“ (13f.). Jeder sollte sich der normativen Idee folgend selbst bearbeiten und verwirklichen, denn das persönliche Glück ist abhängig von der Verantwortung, die das liberale Selbst trägt (14). Duttweiler zieht Foucaults Konzept der „Gouvernementalität“ heran, um die Beziehung zwischen der Selbst- und Fremdführung im Hinblick auf das Diktat des Glücklichseins zu verdeutlichen. Demnach fügen sich die Technologien der Herrschaft in die Selbstführung ein, wobei die Selbsttechnologien in einer Wechselwirkung mit den Herrschaftsstrukturen stehen (19). Ebenso beschreibt Nora Ruck die Zusammenhänge von Wissen, Macht und dem Subjekt bezüglich ihrer Untersuchung „Zur Normalisierung von Schönheit und Schönheitschirurgie“ (2012). So steht die wissenschaftliche Konstruktion von Normen den Disziplinierungs- und Selbstregulierungspraktiken der Individuen gegenüber (Ruck 2012: 2). Damit möchte sie erklären, inwiefern es in der ästhetischen Chirurgie nicht darum geht, „besser“ auszusehen, sondern um – laut ihrer Interviewpartnerinnen – „normal“ zu sein. Schön zu sein oder schön zu werden sei also die gegenwärtige

Normalität, was zunächst im Widerspruch zur Schönheit als das Außergewöhnliche zu stehen scheint (1f.). Dietmar Wetzels befasst sich mit dem Schönheitsideal eines fitten Körpers in seinem Projekt „Auf der Suche nach Resonanz und Anerkennung. Eine ethnographische Analyse moderner Subjektivungsverhältnisse im Fitness-Studio“ (2014). Dabei macht er das Fitnesstraining als ein Dispositiv der Postmoderne aus, das „sich in Praktiken (Fremd- und Selbsttechniken) als gezielte[r] Körperarbeit niederschlägt“ (Wetzels 2014: 5). Die Arbeit am Körper stellt eine Optimierung des Selbst dar, die Wetzels als eine Autonomiebestrebung und Selbstbehauptung postmoderner Individuen interpretiert (8). Die Körperarbeit bzw. das leibliche Empfinden fungiert als eine „Identitätsressource“, mit der das postmoderne Individuum selbst festlegen kann, wie er/sie sein möchte (9).

Der Selbstoptimierungsdiskurs ist mit dem Aufkommen therapeutischer Angebote stark verbunden. Der therapeutische Diskurs, ausgedrückt in dem „Psychoboom“ der 70er Jahre, stellt ebenso das (post-)moderne Individuum in den Vordergrund, das es als gesundes Mitglied der Gesellschaft zu konstituieren gilt. Mittels Selbst- und Fremdführung wird das Individuum gesellschaftsfähig, sprich „gesund, belastbar, arbeits- und beziehungsfähig“ (Maasen 2011: 8). Die Machtverhältnisse, die von einer neoliberalen Selbstauffassung geprägt sind, verlaufen zusammen mit den Selbsttechnologien, die stets als Freiheitstechnologien auftreten (9). Die Bürger*innen begeben sich daher aus eigenem Antrieb heraus in therapeutische oder beratende Anlaufstellen. Diese wiederum beschreibt Maasen als „ko-konstitutive Vehikel der strukturellen Veränderung von Gesellschaft und Kultur“ (ebd.). Als selbstoptimierend ließen sich psychische Krankheiten einordnen, die es in den therapeutischen Angeboten zu heilen gilt, um so wieder ein intaktes Mitglied der Gesellschaft zu sein. Alain Ehrenberg geht den psychischen Leiden der modernen Gesellschaft nach, die er als „soziale Pathologie“ (Ehrenberg 2015: 9) charakterisiert. Dies bedeutet, dass es sich zum einen um ein individuelles Leiden und zum anderen um ein gesellschaftliches Phänomen handelt, das sich in einem allgemeinen Unbehagen äußert. Krankheiten wie Depressionen stellen dementsprechend einen widerständigen Akt gegen die moderne Norm von Konkurrenz, Autonomie und Flexibilität dar (13f.). Die Arbeit am Selbst ist insofern ein Begleitumstand sowie Kennzeichen der Moderne und soll möglichst präventiv vonstattengehen.

Das Lachyoga reiht sich in dem Sinne in den Selbstoptimierungsdiskurs ein, als dass es mit seinen Heilpraktiken und Selbsttechniken ein gesundes Empfinden seiner Mitglieder stärken möchte. Entweder versteht sich das Lachyoga als Hilfe bei bereits vorhandenem Leiden, um beispielsweise dem Alltagsstress gelassener entgegenzutreten zu können, oder

es wirkt als Präventivprogramm, wie dies bei der Arbeit am Ideal der „lachenden Alten“ der Fall ist. Wie der nachfolgende Intertext zeigen wird, folgt das Lachyoga nicht bloß einer Selbstverwirklichung, die für die Moderne prägnant ist, sondern auch dem Prinzip der Selbstsorge, das sich bereits in der Antike entfaltete.

Intertext III: Foucaults Technologien und Sorge des Selbst

Mittels einer historischen Betrachtung zeichnet Michel Foucault nach, in welcher Weise sich die Menschen mit dem eigenen Selbst befassten. Er nennt dies die „Selbsttechnologien“, die neben den „Technologien der Macht“ die „Kontrollmentalität“ bilden, auf die sich Foucault in seinen Arbeiten fokussiert. Dabei will er den „Wahrheitsspielen“ nachgehen, mit denen sich die Menschen selbst zu verstehen versuchen (Foucault 1993: 26f.). In den Selbsttechnologien wendet sich das Individuum in dem Maße dem Selbst, sprich dem Körper und den Denk- und Handlungsweisen, zu, um „sich so zu verändern, daß er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt“ (Foucault 1993: 26). Ausgangspunkt seiner Überlegungen ist die Hermeneutik des Selbst in der griechisch-römischen Philosophie des 1. und 2. Jahrhunderts und die der christlichen Spiritualität des 4. und 5. Jahrhunderts. Foucault schildert einen Wandel der Moralvorstellungen und Selbsttechniken, wobei diese weder in der griechisch-römischen Ära noch in der christlichen Tradition eine klare Formation aufwiesen, sondern vielmehr von mehreren Diskursen getragen wurden. Dennoch lassen sich zeitlich bedingte Eigenheiten aufweisen, die eine Veränderung der „Sorge um dich selbst“ hin zum „Erkenne dich selbst“ nachvollziehbar machen.

Obwohl der Satz „Erkenne dich selbst“ des Delphischen Orakels bis heute eine höhere Popularität genießt, war er doch dem griechischen Ausdruck „epimelēsthai sautou“ (Foucault 1993: 28) untergeordnet. Dieser lässt sich mit „Auf sich selbst achten“ oder mit „Sich um sich selbst kümmern“ übersetzen. Diese Sorge um sich selbst meint jedoch nicht die Sorge um den Körper, bzw. die „Seele als Substanz“ (35), sondern es handelt sich um eine Aktivität, die den Bürger*innen als „Lebenskunst“ (28) dienen sollte. Sprich, die Selbstsorge war mit Praktiken der Selbsterkenntnis verbunden, die sich in der philosophischen Bewegung der Stoa herausbildeten. Die Sorge um sich selbst war demnach nicht bloß eine Maxime, sondern vielmehr eine stetige Praxis (30). Zu den vier bekannten stoischen Selbsttechniken gehört die Enthüllung des Selbst, die sich in dem Schreiben von

Briefen äußerte. Das Niederschreiben der Bekenntnisse über das Selbst, die meist an die Lehrmeister oder Freunde adressiert waren, zielte auf eine neue Selbsterfahrung durch die Wachsamkeit ab. Die Nuancen des Alltags gelangten fortan in das Wahrnehmungsfeld der Schreibenden, die das Alltagsleben mitsamt ihren Gedanken und Gefühle darlegten (38f.). In der Technik der Selbstprüfung und der Gewissensforschung reflektierten die Schüler¹⁸ der griechischen Gelehrten ihre Handlungen. Beispielsweise ging es in Marc Aurels Briefen darum, was er getan hatte und was er hätte tun sollen, nicht aber, was er gedacht hatte (40). Die Gewissensprüfung nach epikureischer Tradition berief sich auf eine Bestandsaufnahme, die nach den guten Absichten Ausschau hielt, woraus sich wiederum die Regeln der Lebensführung schließen ließen (44). Dies steht im Gegensatz zu der christlichen Beichte, in der nach den schlechten Absichten gefragt wurde. Die dritte Selbsttechnik fällt unter den Begriff der „askēsis“, die (wieder im Vergleich zur christlichen Tradition) „keine Entblößung des geheimen Selbst, sondern ein Akt des Erinnerns“ (46) meint. Unter die Askese fällt einerseits die Meditation („meletē“), die mit einer imaginierten Erfahrung gleichgesetzt wurde, die das Denken schulen sollte. So stellten sich die Schüler bei dem Vorbereiten einer Rede oder Improvisation bereits bestimmte Argumente und mögliche Ereignisse vor (47f.). Andererseits fokussiert sich die „gymnasia“, was so viel meint wie „sich üben“, auf die praktische Erfahrung in realen Situationen. Darunter fallen körperliche Entbehrungen oder Reinigungsrituale (48). Obgleich die vierte Selbsttechnik der Traumdeutung unter den Stoikern eher kritisch beäugt wurde, nahm sie in der Bevölkerung durchaus einen gewichtigen Stellenwert ein. Die Deutung, die nur von den eigenen Träumen vorgenommen werden durfte, beinhaltete die Hinzu- nahme vom alltäglichen Geschehen, sowohl vor als auch nach den Träumen (50f.). Auf dem zeitlichen Abschnitt von der heidnischen zur christlichen Kultur wandelte sich der Leitsatz des „Sich um sich selbst sorgen“ zu einem „Sich selbst erkennen“. Bei der christlichen Lehre handelte es sich um eine Heilsreligion, die das Selbst in eine andere Realität, von der Vergänglichkeit in die Ewigkeit, befördern wollte. Daneben war sie eine Bekenntnisreligion, da nämlich den Gläubigen eine Wahrheitsverpflichtung auferlegt wurde. Dies stand im Hintergrund der Reinigung der Seele mittels der besagten Selbsterkenntnis (51f.). Auch wenn die christlichen Praktiken den stoischen Selbsttechniken zum Teil ähnlich erscheinen, berufen sie sich doch auf eine andere Zuwendung zum Selbst, mit divergenten Fragen und Absichten.

¹⁸ Schüler und Gelehrte waren meist oder gar ausschließlich männlich, weshalb an dieser Stelle die männliche Form verwendet wird.

Die Selbsttechniken der christlichen Kultur lassen sich unter den Begriffen „exomologēsis“ und „exagoreusis“ zusammenfassen. Ersteres zielte auf eine Selbstbestrafung und -offenbarung ab, was im Gegensatz zu den Stoikern im öffentlichen Raum betrieben wurde (55). Die Anerkennung der Tatsachen verlief dabei in einem Ritual ab, bei dem sich die Gläubigen als Sünder oder Büßer zu erkennen geben mussten (53). Die Selbstenthüllung lässt sich dementsprechend vielmehr als eine Selbstzerstörung charakterisieren. Die Abkehr vom Ich ging dabei nicht verbal, sondern „symbolisch, rituell und theatralisch“ (56) vonstatten. Ähnlich wie das Schüler-Meister-Verhältnis in den stoischen Selbsttechniken, liefen die Verbalisierungsübungen in der „exagoreusis“ der christlichen Technologien ab. Es galten vollkommenes Gehorsam und Kontemplation, sodass der Meister die Kontrolle über das Verhalten seines Schülers besaß. Die Mönche hatten demzufolge ihre Autonomie aufzugeben und mussten ihre Gedanken permanent auf Gott richten (56ff.). Beide Techniken hatten gemein, dass die Enthüllung des Selbst nicht ohne Verzicht erfolgen konnte. Unterdessen lässt sich die Technik der Verbalisierung in gegenwärtigen Verhältnissen finden. In anderen Kontexten transformiert, wie der der Sozialwissenschaften, dient sie der Herausbildung eines neuen Selbst und markiert – so resümiert Foucault – einen historischen Bruch (61f.).

Obgleich die Selbsttechniken der Stoiker und des Frühchristentums einige Jahrhunderte zurückliegen, lassen sie sich dennoch heranziehen, um die gegenwärtigen Techniken im Lachyoga zu ergründen. Insbesondere die stoischen Selbsttechniken scheinen gewisse Parallelen zu den Techniken im Lachyoga vorzuweisen. So kann die sinnhafte Lachyoga-Übung, die zu Beginn des Kapitels geschildert wurde, mit der erstgenannten Selbsttechnik der Enthüllung des Selbst verglichen werden. Während die Stoiker detailliert ihre Alltagserfahrungen aufschrieben, um ihr Handeln zu überdenken, erinnern sich die Kursteilnehmenden an positive Alltagserlebnisse zurück. Genauso gut lässt sich die Übung mit der stoischen Gewissensprüfung gleichsetzen, denn die Lachyogis beleuchten die täglichen Geschehnisse nach guten Absichten. So war die Aufgabe, die Gedanken an eine Person zu wenden, mit der die Lachyogis besonders herzliche Momente im vergangenen Jahr erlebten. Somit werden Alltagssituationen und besondere Momente der Freude und Zufriedenheit Revue passiert. Ebenso spielt die Askese als Akt des Erinnerns sowohl in den sinnhaften Übungen während des Kurses als auch im Alltagshandeln eine bedeutsame Rolle. Die Integration von Lachübungen in den Alltag lässt sich dabei als eine „gymnasia“, also eine Übung in realen Situationen, interpretieren. Die lange Liste an Tipps, wie sich Lachübungen ganz einfach in den Alltag integrieren lassen, sei an dieser Stelle nur

ein Beispiel für die Übungen, die viele der Kursteilnehmenden immer wieder auf sich nehmen. Sowohl die Verinnerlichung des Lachyoga-Konzepts als auch die tägliche Anwendung von Lachübungen sind Selbsttechniken, die dem Satz des „Sich um sich selbst sorgen“ unterliegen. Die Techniken richten sich danach, jegliche Gedanken und Handlungen zu reflektieren, in sich zu gehen, sich an Erfahrungen zu erinnern, sie zu überdenken und sich so voll und ganz dem Selbst zuzuwenden. Die Erkenntnis mündet während dieser Praktiken aus der Selbstsorge, denn „Sorge um sich selbst tragen meint, sich selbst erkennen“ (Foucault 1993: 35). In der griechisch-römischen Kultur wandelte sich die Sorge um sich selbst von einem Erziehungsmodell zu einer medizinischen Ausrichtung. Die gesundheitliche Fürsorge sollte gewahrt werden, sodass es galt, „sein eigener Arzt zu werden“ (41). Die Fürsorge war zudem mit dem Heilsbegriff verbunden, da sie in der Selbsterkenntnis „vermochte das Subjekt zu erleuchten, ihm Glückseligkeit und Seelenruhe zu schenken“ (Flamm 2019: 77). Mittels der Wahrheit über das eigene Handeln und Denken sollte eine Gelassenheit und vielmehr noch eine Freiheit in der eigenen Lebenswelt erreicht werden (78). Genauso verhält es sich zu den therapeutischen Bezügen des Lachyoga. Die Sorge um sich selbst steht vor dem Hintergrund der Selbstoptimierung, die darauf abzielt, einem gesunden Mitglied der Gesellschaft – am besten präventiv – gerecht zu werden. Wie Foucaults Konzept der „Gouvernementalität“ klar macht, unterstehen die Praktiken und Selbsttechniken bestimmten Machtverhältnissen und Wissensordnungen. Allerdings ist das Individuum nicht nur von den Zwängen der Gesellschaft gefangen, weshalb die Selbstsorge vor einem weiteren Kontext steht. Denn sie beruft sich auf ein (post-)modernes Selbstbild, das das Potential der Freiheit in sich trägt. Die Selbsttechniken, die per Definition beschreiben, wie sich die Person zu sich selbst verhält, um in einen vollkommenen und glücklichen Status zu gelangen, bringen stets Selbsttransformationen mit sich. So wurde deutlich, dass bereits in der Antike die Selbsttechnologien auch Seinsmodifikationen auf den Plan riefen (Flamm 2019: 103).

Die Heilpraktiken und die damit einhergehenden Selbsttechniken legen in diesem Sinne offen, wie gehandelt und gedacht wird, wie sich die Lachyogis bewegen, begegnen oder lachen können, um sich in einem gewandelten – bestenfalls heilsamen – Status zu begeben. Dabei gibt das „Wie“ gleichzeitig Einblick auf die ontologische Ausrichtung des besagten Selbstbildes. Folglich bilden die Selbsttransformationen per se ein dynamisches Wesen ab, das entgegen einem unveränderlichen Menschenbild, die Grenzen des Seins ins Wanken bringt. Dies äußert sich sowohl in den möglichen selbsttranszendenten Erfahrungen, dem gewandelten Bewusstsein dem Selbst und den Mitmenschen gegenüber als auch in neuen Alltagsritualen. Neben dem Dynamischen lässt sich das Selbst als divers

und fluid einordnen, wobei es an sich keinerlei Einordnung verfolgt. Denn genauso wenig wie sich das Lachyoga ausschließlich in eine therapeutische Ausrichtung einreihet, es vielmehr einen komplementären Ansatz vertritt, lässt sich das Selbstbild als klar getrenntes Wesen charakterisieren. Entgegen der dualistischen Auffassung ist das Selbst ganzheitlich. Sprich, es konzipiert sich aus den Beziehungen zwischen dem Leib, mitsamt seiner sinnlichen und emotionalen Innenwelt, und der Umwelt.

Schluss

*Der Lachclub findet neuerdings immer am Göttinger Kiessee statt, denn aufgrund der Corona-Maßnahmen ist ein Zusammenkommen im kleinen Raum der Musa nicht erlaubt. Spätestens einen Tag vorher soll eine Anmeldung an Guido verschickt werden, damit er weiß, wie viele kommen – gerade einmal 10 Plätze sind gestattet. Es ist das erste Mal nach über zwei Monaten, dass ich die Lachyogis wiedersehe. Ein paar der altbekannten Gesichter begrüße ich, zwar mit einigem Abstand, dafür aber mit einem breiten, herzlichen Grinsen. Daneben stellen sich uns neue Lachyoga-Interessierte vor, die gemischten Alters sind: drei Mittfünfziger und zwei junge Medizinstudentinnen. Doch im Gegensatz zum „Roten Raum“ der Musa tummeln wir uns nicht in einer Ecke, sondern stehen jeweils an einem Posten im Kreis, die Guido mit gelben Schärpen markiert hat. Obwohl wir nun nicht kreuz und quer schreiten können, bleiben Guidos Eingangsübungen doch dieselben. So drehe ich mich abwechselnd nach links und rechts zu meinen Nachbar*innen, die mir ebenfalls den Arm entgegenstrecken und die „Es ist mal wieder Zeit zu lachen“-Gestik zum Besten geben, bei der jede/r kräftig und lachend mit dem Zeigefinger auf die imaginäre Armbanduhr tippt. Während Guido uns die neuesten Kreationen an Lachübungen erklärt – darunter das „Corona-Lachen“ – kommen immer wieder Jogger*innen oder Spaziergänger*innen vorbei, die uns verwundert und belustigt zugleich bei den Übungen beobachten. Anfangs fürchtete ich noch, dass mir die Blicke der Außenstehenden unangenehm wären, ich mich vor ihnen schämen würde, doch nun nehme ich das Lachen nicht als schmachvolle, sondern als humorvolle Äußerung wahr. Nicht alle Kursmitglieder agieren so unbefangen mit dem unfreiwilligen Publikum, huschen doch immer wieder die Blicke zu den Passierenden. Diejenigen, die wenig Hemmungen haben, lachen dafür umso lauter. Für die abschließende Entspannungsübung legen wir uns auf Handtücher ins dunkle Gras der Wiese, das sich im Schatten feucht anfühlt. Passend zu den sanften Klängen, für die Guido extra seine Musikbox mitgebracht hat, weht der Wind über den Nasenrücken. Ich kann die angrenzenden Bäume riechen, das Piksen des Grases an meinen Füßen spüren und im Hintergrund der Musik die vorbeifliegenden Vögel hören. Auch wenn wir uns nicht wie üblich im Raum bewegen dürfen, können wir die neue Sinneserfahrung und Atmosphäre umso mehr genießen. (Eintrag vom 10.06.2020)*

Der erneute Feldeinstieg nach einer Pausierung von fast drei Monaten verdeutlichte mir, inwiefern sich meine Beziehung zum Feld gewandelt hat. Nicht nur das Verhältnis zu den Akteur*innen ist enger geworden, sondern es ist vor allem das Verständnis gegenüber den feldinternen Praktiken, das sich mir mitunter in dem nicht vorhandenen

Peinlichkeitsgefühl offenbarte. Wohingegen Hemmungen und Befremdlichkeit die ersten Stunden bestimmten, füllt sie nun ein Gefühl des Vertrauens. Der Prozess des Einlassens auf die Denk- und Handlungsweisen des Lachyoga wurde getragen von dem Methodenrepertoire, das mir die Feldforschung an die Hand reichte. Gleichzeitig lassen sich die Eigenheiten der Methodik mit den Heilpraktiken in Verbindung bringen. Sich auf neue Begebenheiten einlassen, die sozialen Beziehungen aufbauen und stärken, das Gegenüber wahrnehmen und von ihm/ihr lernen, gemeinsam interagieren und sich dynamisch austauschen: Das sind nicht bloß Eigenschaften, die das Verhältnis zwischen dem/der Forscher*in und dem Feld beschreiben, sondern zudem Bestandteile der Lachyoga-Praktiken, die im Lachyoga heilend auf die Teilnehmer*innen wirken können. Die im Hauptteil aufgeführten Praktiken sollten einerseits vermitteln, inwiefern das Lachyoga von den Lachyogis als heilend wahrgenommen wird und andererseits sollten sie das Konzept der Aktivität per se greifbar machen und zeigen, was sich genau hinter dem Lachyoga verbirgt. Außerdem ging im Einklang mit den heilenden Praktiken die Konstituierung des Selbst einher. Anhand der Selbsttechniken wurde deutlich, inwiefern der Lachyoga-Kurs zu einer bestimmten Formierung des Selbst beiträgt und was das Ich ausmacht.

Sich in einen neuen Kontext zu begeben, den alltäglichen Rahmen überhaupt erst zu verlassen, ist wohl die erste Praktik, die einen angenehmen Status für die Teilnehmenden hervorruft. Dementsprechend demonstrierte das erste Kapitel, welche Eindrücke in den anfänglichen Lachyoga-Stunden gesammelt werden können und inwiefern diese den Unterschied zur Alltagswelt manifestieren. Der Lachclub, der nach Gebhardt als ein Event bezeichnet werden kann, bietet die Möglichkeit, für eine bestimmte Zeit vor dem Alltags-trott zu fliehen. Dass der Bruch mit den alltäglichen Routinen als heilend empfunden wird, macht sich vor allem bei Schmerzpatient*innen bemerkbar, die ihre Leiden während der Dauer des Lachyoga-Kurses fast vergessen können. Der Ritualtheorie folgend, lässt sich der Kurs als eine Schwellenphase bzw. liminale Phase interpretieren, denn die Kursstruktur bricht mit der gewöhnlichen Ordnung insofern, dass andere Rollen, Regeln und Handlungsweisen gelten. Eingeleitet und verabschiedet wird diese „Anti-Struktur“ mit Symbolen, wie etwa das Schuhe-Ausziehen zu Beginn einer jeden Lachyoga-Stunde. Zudem wurde deutlich, dass das spezielle Lachyoga-Erlebnis eine Selbsterfahrung auf mehrfachen Ebenen ist. Die Teilnehmenden werden dazu animiert, in eine andere Rolle zu schlüpfen. Insbesondere die Rolle des Kindes ist ein Narrativ, das sich durch mehrere Lachübungen zieht und auf positive Erinnerungen und kreatives Erleben abzielt. Das Lachyoga als Event basiert auf der spezifischen Organisation des Kursformats, hinter dem

unternehmerische Strukturen und Hierarchien stehen, die das Lachyoga-Konzept lenken und weiter voranbringen wollen. Neben dieser Makro-Ebene ist natürlich auch der Kurs aus Mikro-Perspektive ein besonderer Aspekt, der dank der über tausend Lachübungen auch langjährige Teilnehmende immer wieder zum Staunen bringt. Wie die Ausführung von Mauss' Schriften zu der „Persona“, die spezifisch westlich entwickelte Vorstellung des Ichs, zeigte, lässt sich der rituelle Charakter des Lachyoga-Kurses mit einer Clan-Konstituierung vergleichen. Daraus ging hervor, dass auch ein Lachyoga-Kurs zu der Formierung eines Selbst beiträgt. Die Selbsttechniken stehen also in einem Wechselspiel zwischen den Lachyogis und den kursinternen Strukturen, was in den weiteren Heilpraktiken näher ausgebaut wurde.

Anschließend nahm das zweite Kapitel das Lachen als heilende Praktik in den Blick, indem das Zitat „Lachen ist nicht gleich Lachen“ hinsichtlich des ästhetischen, kommunikativen und gesellschaftlichen Kontextes beleuchtet wurde. Die breite Palette an Lachformen, sei es leises, lautes, starkes, sanftes, verhaltenes oder verrücktes Lachen, sensibilisiert die Lachyogis nicht nur für die eigenen Laute, sondern auch für die der Mitstreiter*innen. Dabei erfahren sie die Einzigartigkeit eines jeden Lachens und vor allem dessen Wandelbarkeit. Während die Lachtechniken von Prozessen der Bewusstwerdung begleitet sind, beginnen die Lachyogis sie zu trainieren und verstärkt auf die Nuancen des emotionalen Ausdrucks zu achten. Diese Praktik kann dabei helfen, gewisse Normvorstellungen, wie gelacht werden soll, aufzubrechen und sich selbst auszuprobieren. Die umgekehrte Ritualstruktur kommt in dem kommunikativen Kontext des Zitats zum Tragen, denn das Lachen wird mit neuen Bedeutungen versehen. So fungieren die Übungen als sinnstiftende Kurselemente, die dem „Lachmodus“ unterliegen. Dieser ist nicht nur in den Lachübungen präsent, sondern auch zwischen den einzelnen Kurselementen und trägt mitunter zur Konfliktentschärfung bei. Geertz' „Interpretation of cultures“ gibt unterdessen darüber Aufschluss, inwiefern die sozialen und kulturellen bzw. die strukturellen und bedeutungstragenden Systeme reziprok sind. Dass das Lachen jedoch nicht außerhalb seines gesellschaftlichen Rahmens verwendet werden kann, erklärt sich mit den Momenten, in denen nicht gelacht werden darf, soll oder möchte. Demnach werden politische und religiöse Themen seitens der Kursleitung in den Übungen vermieden, doch genauso zeigen Unbehagen und Ängste auf, wann ein Lachen als übergriffig gesehen wird. Es handelt sich bei dem Lachen also nicht um eine banale Technik, sondern um eine komplexe Heilpraktik, die sich in einem Geflecht aus neuen Bedeutungen und bestehenden Zuschreibungen – nicht nur der Freude, sondern auch der Macht und der Herabsetzung – befindet. Die unangenehmen Begegnungen mit dem Lachen weisen darauf hin, dass es sich bei den

Praktiken um einen Austausch von Konzepten, Personen, Gefühlszuständen etc. handelt, die neben dem Heilsamen genauso gut „Risiken und Nebenwirkungen“ mit sich tragen. Mit dem dritten Kapitel entfaltete sich die ontologische Ausrichtung des Lachyoga in der Ausarbeitung des Zitats „motions create emotions“. Denn die Bewegung wurde einerseits als ein physischer Akt betrachtet und andererseits als ein leibliches Unterfangen, das in seiner Definition per se Einfluss auf die Emotionalität nimmt. Die Körperlichkeit aus physischer Sicht spielt in dem Maße eine Rolle, in dem der Körper an sich als Medium fungiert. Die Übungen laufen in erster Linie über körperliche Ausführungen, die durchaus als anstrengend und ablenkend von schmerzlichen Reizen wahrgenommen werden. Die dynamischen Bewegungen, sei es in Form des Lachens, Laufens oder Tanzens, bringen die Teilnehmer*innen in Kontakt und zum Teil an persönliche Körpergrenzen, die die Lachyogis als angenehm, herausfordernd oder hemmend beschreiben. Das Prinzip der Leiblichkeit macht jedoch deutlich, dass die physischen Erfahrungen stets eine Gesamtauswirkung auf Körper und Geist mitsamt der Emotionalität haben. Dementsprechend werden beispielsweise die Sinnesübungen mit dem ganzen Leib wahrgenommen und empfunden. Die Sinneserfahrungen gelangen dem Embodiment zufolge bis in die inneren Bereiche des Leibes, die wie das „tacit knowledge“ auf einer kognitiven Ebene nicht zugänglich sind. Im Lachyoga zielt dieser ganzheitliche Ansatz darauf ab, durch den körperlichen Ausdruck, wie das Lachen, in einen emotionalen Zustand zurückzufinden, der für die Praktizierenden ausgleichend und somit heilend wirkt. Dabei sollen die Lachyogis eine Bandbreite an Gefühlen, sowohl positive als auch negative, zulassen, um sie in den Lachyoga-Praktiken kontrollieren zu lernen. Die Offenlegung der Heilpraktik der leiblichen Emotionalität bietet ein Rückblick auf die wissenschaftsgeschichtliche Einordnung der Anthropologie des Körpers. Demzufolge manifestiert sich das Individuum als solches und das dualistische Denken als ein kulturell geformtes Phänomen der westlichen Moderne. Dem phänomenologischen Ansatz zufolge tritt der Leib in einen fluiden und dynamischen Austausch mit den kulturellen Umständen. Die Auffassung des Selbst ist, wie gezeigt wurde, von der phänomenologischen und komplementären Ausrichtung abhängig, denn im therapeutischen Bereich greift das Lachyoga auf eine Vielzahl an Erklärungsansätzen zurück, die nicht nur als monistisch, sondern zudem als trinitarisch bezeichnet werden können.

Die Dynamik der körperlichen Bewegung steht, wie im anschließenden Kapitel präsentiert wurde, in einem unumstößlichen Verhältnis zu den zwischenmenschlichen Begegnungen. Auf dreierlei Ebenen wurde deutlich, inwiefern die Begegnungen im Lachyoga einen wohlwollenden Effekt auf die Praktizierenden haben. Zum einen sorgt das

Gruppengeschehen für eine spezielle Dynamik, die ein Wechselspiel zwischen dem Gruppenkontext und dem individuellen Level entfacht. Dadurch können sowohl Konflikte entschärft als auch entfacht werden, insofern sich die Blockade-Haltung eines Einzelnen auf die gesamte Gruppe übertragen kann, was natürlich genauso für die Übertragung von positiven Gefühlen gilt. Zum anderen stärkt der interpersonelle Austausch ein sehr wichtiges Gefühl für das heilsame Empfinden: Vertrauen. Innerhalb des Kurses, der sich als „safe space“ betrachten lässt, teilen die Teilnehmenden Erfahrungen, Gefühle, Wünsche und Lachen miteinander, was sich auf einer emotionalen Ebene als ein vertrautes Verhältnis untereinander konstituiert. Die Emotionsforschung beschreibt dies als „relationalen Affekt“, sprich Gefühlszustände, die stets mit und durch das Umfeld entstehen und nicht als der Person intrinsisch angesehen werden. Durch die relationale Emotionalität können die Lachyogis, wie im Fall der Spiegelübung gezeigt wurde, sich selbst auf eine ganz bestimmte Art und Weise wahrnehmen, was eben nur durch das Wechselspiel zwischen Eigen- und Fremdwirkung möglich ist.

Die heilende Praktik, die das Lachyoga unterstützt, besteht nicht nur aus dem Zuwenden zum Gegenüber, sondern auch zu sich selbst. Das letzte Kapitel verwies dabei auf die Prozesse der Bewusstwerdung, die die Kursteilnehmenden zu einer gesteigerten Selbstwahrnehmung animieren. Sowohl im Kurs als auch im Alltag gelangt der eigene Leib mitsamt den Stimmungen und Einstellungen verstärkt in das Bewusstsein. Bis hin zu Erfahrungen der Selbsttranszendenz kann das Lachyoga eine besondere Selbsterfahrung ermöglichen. Vor allem aber zielt es auf einen alltagsweltlichen Wandel ab, der die Lachyogis über Ritualisierungen zu einer positiven Einstellung bringt. Die Selbstzuwendung lässt sich in den Diskurs der Selbstoptimierung eingliedern, der sich über feldinterne Narrative wie die „Arbeit am Selbst“ konkretisiert. Hand in Hand geht der Diskurs mit Foucaults Darlegung der „Technologien des Selbst“, die er in einem frühchristlichen Kontext nachzeichnet. Er beschreibt, inwiefern stoische Selbsttechniken das Selbst zu hinterfragen und modulieren versuchten, um letztlich einen glückseligen und vollkommenen Zustand zu erlangen. Die vergleichende Analyse der Selbsttechniken, die sich in den Heilpraktiken des Lachyoga wiederfinden lassen, legt einige Parallelen zu den stoischen Techniken offen. So unterliegen die Heilpraktiken dem Prinzip der Selbstsorge, das zugleich in eine Selbsterkenntnis mündet.

Es scheint, als würde sich das Lachyoga dem Zeitgeist der Moderne gegenüberstellen und den individualisierenden und dualistischen Mechanismen Einhalt gebieten. Die Heilpraktiken versuchen alte Muster aufzubrechen und sich auf noch ältere Traditionen

zurückzubesinnen, auf die etwa der ganzheitliche Leib und die stoischen Selbsttechniken referieren. So lassen sich die Praktiken als eine Kritik der modernen Verhältnisse und gleichzeitig als versöhnlicher Umgang mit ihnen lesen. Dennoch genügt es nicht zu sagen, dass es sich dabei gelegentlich um ein Aufleben vergangener Denk- und Handlungsweisen handelt, denn das kulturelle Setting ist gänzlich verschieden. Vielmehr lohnt es sich, speziell den Blick auf die Veränderungen des Alltagslebens zu werfen, die für die Kursbestreiter*innen ein wichtiger Aspekt des eigenen Wohlbefindens sein können. Die gegenwärtigen Herausforderungen der alltäglichen Lebenswelten veranlassen dazu, sich in einen Rahmen, wie dem des Lachyoga, zu begeben. Dabei unterziehen sich die Lachyogis selbst therapeutischen Maßnahmen, um zu einem glückseligen Status zu gelangen, und stellen somit bestehende Techniken infrage. Im Angesicht stetiger gesellschaftlicher Veränderungen bleiben spannende Fragen offen, wie etwa mit neuen Selbstbildern neue oder alte Wege der Selbstsorge bestritten werden und inwiefern gesellschaftliche Ordnungen auf den Willen zu gewandelten Heilpraktiken und Selbsttechniken reagieren.

Quellen- und Literaturverzeichnis

*** Quellen ***

Interviews (anonymisiert):

Daniela, Interview am 19.02.2020, Dauer: 00:29:30.

Frauke, Interview am 19.02.2020, Dauer: 00:48:23.

Gabi, Interview am 16.02.2020, Dauer: 00:40:29.

Guido, Interview am 11.01.2020, Dauer: 01:27:31.

Jan, Interview am 03.03.2020, Dauer: 01:02:36.

Petra, Interview am 12.02.2020, Dauer: 00:41:08.

Renate, Interview am 03.02.2020, Dauer: 01:06:06.

Gedruckte Quellen:

Griebeling o.A. – Egbert Griebeling: „Die 4 praktischen Schritte von Lachyoga“. Beiblatt CLYLT, LIS Göttingen.

Griebeling o.A. – Egbert Griebeling: „Was ist Lachyoga? (5 Punkte)“. Beiblatt CLYLT, LIS Göttingen.

„Laughter Yoga International University“: Zertifizierte/r Lachyoga-Leiter/in. Zertifikat Ronja Kiese. Göttingen. 19.01.2020.

Internetquellen:

Homepage vom „Lachyoga-Institut Sonne“ (LIS): <https://www.lachyoga-sonne.de/lachyoga-institut-sonne/> (Zugriff: 21.09.2020).

LIS: „Einsatzgebiete“. URL: https://www.lachyoga-sonne.de/was_ist_lachyoga/einsatzgebiete/ (Zugriff: 21.09.2020).

LIS: „Lachclub Göttingen“, URL: <http://www.lachyoga-sonne.de/angebote-anmeldung/lachclub-goettingen/> (Zugriff: 21.09.2020).

LIS: „Lachen im Alltag“. URL: <https://www.lachyoga-sonne.de/lachen-im-alltag/> (Zugriff: 21.09.2020).

LIS: „Lachwissenschaft (Gelotologie)“. URL: https://www.lachyoga-sonne.de/was_ist_lachyoga/lachwissenschaft-gelotologie/ (Zugriff: 21.09.2020).

LIS: „Lachen und Gesundheit“. URL: https://www.lachyoga-sonne.de/was_ist_lachyoga/lachen-und-gesundheit/ (Zugriff: 21.09.2020).

LIS: „LaughterDanza“. URL: <https://www.lachyoga-sonne.de/laughterdanza/> (Zugriff: 21.09.2020).

* Literatur *

Ahmed 2017 – Sara Ahmed: Feministisch leben. Manifest für Spaßverderberinnen. Münster 2017.

Allen 1985 – N.J. Allen: The category of the person. A reading of Mauss`'s last essay. In: Michael Carrithers, Steven Collins, Steven Lukes (Hg.): The category of the person. Anthropology, philosophy, history. Cambridge (u.a.) 1985. S. 26-45.

Batscheider 1994 – Heiner Batscheider: Organisation und Kommunikation in sozialen Strukturen. Kritische Gruppendynamik als Bildungs- und Entwicklungsprozeß. [Diss.] Frankfurt a.M. (u.a.) 1994.

Bausinger 1987 – Hermann Bausinger: „Ein Abwerfen der grossen Last...“. Gedanken zur städtischen Festkultur. In: Paul Hugger (Hg.): Stadt und Fest. Zur Geschichte und Gegenwart europäischer Festkultur. Unterägeri (u.a.) 1987. S. 251-268.

Bausinger 1988 – Hermann Bausinger: Zur Spezifik Volkskundlicher Arbeit (1980). In: Helge Gerndt (Hg.): Fach und Begriff. „Volkskunde“ in der Diskussion. (Wege der Forschung, Bd. 641) Darmstadt 1988. S. 325-351.

Bendix 2006 – Regina Bendix: Was über das Auge hinausgeht. Zur Rolle der Sinne in der ethnographischen Forschung. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 102 (2006), S. 71-84.

Berger 1998 – Peter L. Berger: Erlösendes Lachen. Das Komische in der menschlichen Erfahrung. Berlin, New York 1998.

Böhle, Porschen 2011 – Fritz Böhle, Stephanie Porschen: Körperwissen und leibliche Erkenntnis. In: Reiner Keller, Michael Meuser (Hg.): Körperwissen. (Wissen, Kommunikation und Gesellschaft. Schriften zur Wissenssoziologie) Wiesbaden 2011. S. 53-68.

Breyer 2015 – Thimo Breyer: Verkörperte Intersubjektivität und Empathie. Philosophisch-anthropologische Untersuchungen. (Philosophische Abhandlungen, Bd. 110) Frankfurt a.M. 2015.

Cohn 2014 – Miriam Cohn: Teilnehmende Beobachtung. In: Christine Bischoff, Karoline Oehme-Jüngling, Walter Leimgruber (Hg.): Methoden der Kulturanthropologie. Bern 2014. S. 71- 85.

Csordas 1990 – Thomas J. Csordas: Embodiment as a Paradigm for Anthropology. In: Ethos 18 (1990), S. 5-47.

- Csordas 1994 – Thomas Csordas: Introduction. The body a representation and being-in-the-world. In: Ders. (Hg.): Embodiment and experience. The existential ground of culture and self. (Cambridge Studies in Medical Anthropology, Bd. 2) Cambridge 1994. S. 1-24.
- Davies 2010 – James Davies: Introduction. Emotions in the field. In: Ders., Dimitrina Spencer (Hg.): Emotions in the field. The psychology and anthropology of fieldwork experience. Stanford 2010. S. 1-34.
- Day 2012 – Andrea J. Day: Emotions and identification in interactive groups. [Diss.] Groningen 2012.
- Douglas 1974 – Mary Douglas: Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur. Frankfurt a.M. 1974.
- Duarte 2004 – Luiz Fernando Dias Duarte: Las tres configuraciones de la perturbación en Occidente y los nervios de las clases populares. In: Apuntes de Investigación del CECYP 9 (2004), S. 75-91.
- Dumont 1991 – Louis Dumont: Individualismus. Zur Ideologie der Moderne. Frankfurt a.M. (u.a.) 1991.
- Duttweiler 2007 – Stefanie Duttweiler: Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie. UVK 2007.
- Dyck, Archetti 2003 – Noel Dyck, Eduardo P. Archetti: Embodied Identities. Reshaping social life through sport and dance. In: Dies. (Hg.): Sport, dance and embodied identities. Oxford, New York 2003. S. 1-19.
- Ehrenberg 2015 – Alain Ehrenberg: Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. (2. erw. Aufl.) Frankfurt a.M. (u.a.) 2015.
- Faßler 2000 – Manfred Faßler: Ohne Spiegel leben. In: Ders. (Hg.): Ohne Spiegel leben. Sichtbarkeiten und posthumane Menschenbilder. München 2000. S. 7-10.
- Flamm 2019 – Anna K. Flamm: In aller Freiheit. Selbstsorge neu denken mit Michel Foucault. (Freiburger theologische Studien, Bd. 192) Freiburg, Basel, Wien 2019.
- Foucault 1993 – Michel Foucault: Technologien des Selbst. In: Luther H. Martin, Huck Gutman, Patrick H. Hutton (Hg.): Technologien des Selbst. Frankfurt a.M. 1993. S. 24-62.
- Froschauer, Lueger 2003 – Ulrike Froschauer, Manfred Lueger: Das qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme. Wien 2003.
- Gamm 2013 – Gerhard Gamm: Das Selbst und sein Optimum. Selbstverbesserung als das letzte Anliegen der modernen Kultur. In: Ralf Mayer, Christiane Thompson, Michael Wimmer (Hg.): Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien. Wiesbaden 2013. S. 31-53.

- Gebhardt 2000 – Winfried Gebhardt: Feste, Feiern und Events. Zur Soziologie des Außergewöhnlichen. In: Ders., Ronald Hitzler, Michaela Pfadenhauer (Hg.): Events. Soziologie des Außergewöhnlichen. Opladen 2000. S. 17-31.
- Geertz 1973 – Clifford Geertz: The interpretation of cultures. Selected essays. New York 1973.
- Goffman 1956 – Erving Goffman: Embarrassment and Social Organization. In: American Journal of Sociology 62.3 (1956), S. 264-271.
- Goffman 2008 – Erving Goffman: Rahmen-Analyse. Ein Versuch über die Organisation von Alltagserfahrungen. Frankfurt a.M. 2008.
- Good 2008 – Byron Good: Medicine, rationality, and experience. An anthropological perspective. (The Lewis Henry Morgan Lectures, Bd. 1990, 10. Aufl.) Cambridge (u.a.) 2008.
- Hall 1999 – Stuart Hall: Ethnizität. Identität und Differenz. In: Jan Engelmann (Hg.): Die kleinen Unterschiede. Der cultural studies-reader. Frankfurt a.M. (u.a.) 1999. S. 83-98.
- Hess, Schwertl 2013 – Sabine Hess, Maria Schwertl: Vom „Feld“ zur „Assemblage“? Perspektiven europäisch-ethnologischer Methodenentwicklung. Eine Hinleitung. In: Dies., Johannes Moser (Hg.): Europäisch-ethnologisches Forschen. Neue Methoden und Konzepte. Berlin 2013. S. 13-38.
- Hochschild 2003 – Arlie Russell Hochschild: The managed heart. Commercialization of human feeling. Berkeley (u.a.) 2003.
- Ingold 2014 – Tim Ingold: That's enough about ethnography. In: HAU. Journal of Ethnographic Theory 4 (2014), S. 383-395.
- Kallmeyer 1979 – Werner Kallmeyer: (Expressif) eh ben dis donc, hein` pas bien. Zur Beschreibung von Exaltation als Interaktionsmodalität. In: Rolf Kloepfer (Hg.): Literaturgeschichte und Texttheorie. (Bildung und Ausbildung in der Romania, Bd. 1) München 1979. S. 549-568.
- Kelly, Barsade 2001 – Janice R. Kelly, Sigal G. Barsade: Mood and emotions in small groups and work teams. In: Organizational Behavior and Human Decision Process 86 (2001), S. 99-130.
- Ko, Youn 2011 – Hae-Jin Ko, Chang-Ho Youn: Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. In: Geriatrics Gerontology International 11.3 (2011), S. 267-274.
- Kotthoff 1996 – Helga Kotthoff: Vorwort. In: Dies. (Hg.): Scherzkommunikation. Beiträge aus der empirischen Gesprächsforschung. Opladen 1996. S. 7-19.
- Kotthoff 1998 – Helga Kotthoff: Spaß verstehen. Zur Pragmatik von konversationellem Humor. (Reihe Germanistische Linguistik, Bd. 196) Tübingen 1998.

- Kubes 2014 – Tanja Angela Kubes: Living fieldwork – Feeling hostess. Leibliche Wahrnehmung als Erkenntnisinstrument. In: Lydia Maria Arantes, Elisa Rieger (Hg.): Ethnographien der Sinne. Wahrnehmung und Methode in empirisch-kulturwissenschaftlichen Forschungen. Bielefeld 2014. S. 111-126.
- Lambrinidou 2006 – Yanna Lambrinidou: Alternative medicine in childhood cancer. Challenges of vernacular health perspectives to biomedicine. [Diss.] ProQuest 2006.
- Leenhardt 1979 – Maurice Leenhardt: Do Kamo. Person and myth in the Milanese world. Chicago 1979.
- Maasen 2011 – Sabine Maasen: Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den „langen“ Siebzigern. Eine Perspektivierung. In: Dies., Jens Elberfeld, Pascal Eitler (u.a.) (Hg.): Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den „langen“ Siebzigern. (1800-2000. Kulturgeschichten der Moderne, Bd. 7) Bielefeld 2011. S. 7-33.
- Mauss 1989 – Marcel Mauss: Gabentausch, Soziologie und Psychologie, Todesvorstellungen, Körpertechniken, Begriff der Person. (Soziologie und Anthropologie, Bd. 2.) Frankfurt a.M. 1989.
- Merleau-Ponty 1966 – Maurice Merleau-Ponty: Phänomenologie der Wahrnehmung. (Phänomenologisch-psychologische Forschungen, Bd. 7) Berlin 1966.
- Mohr, Vetter 2014 – Sebastian Mohr, Andrea Vetter: Körpererfahrung in der Feldforschung. In: Christine Bischoff, Karoline Oehme-Jüngling, Walter Leimgruber (Hg.): Methoden der Kulturanthropologie. Bern 2014. S. 101-116.
- Mol 2002 – Annemarie Mol: The body multiple. Ontology in medical practice. (Science and cultural theory) Durham, London 2002.
- Mol 2008 – Annemarie Mol: The logic of care. Health and the problem of patient choice. London, New York 2008.
- Neckel 2013 – Sighard Neckel: Arlie Russell Hochschild. Das gekaufte Herz. Zur Kommerzialisierung der Gefühle. In: Konstanze Senge, Rainer Schützeichel (Hg.): Hauptwerke der Emotionssoziologie. Wiesbaden 2013. S. 168-175.
- Platz 2006 – Teresa Platz: Anthropologie des Körpers. Vom Körper als Objekt zum Leib als Subjekt von Kultur. (Berliner Beiträge zur Ethnologie, Bd. 10) Berlin 2006.
- Polanyi 1985 – Michael Polanyi: Implizites Wissen. Frankfurt a.M. 1985.
- Riemeyer 2002 – Jörg Riemeyer: Die Logotherapie Viktor Frankls. Eine Einführung in die sinnorientierte Psychotherapie. (2. neu bearb. u. erw. Aufl.) Gütersloh 2002.
- Röttger-Rössler, Slaby 2018 – Birgitt Röttger-Rössler, Jan Slaby: Introduction. Affect in relation. In: Dies. (Hg.): Affect in relation. Families, places, technologies. (Routledge studies in affective societies, Bd. 1) London, New York 2018. S. 1-28.
- Ruck 2012 – Nora Ruck: Zur Normalisierung von Schönheit und Schönheitschirurgie. In: Katja Sabisch, Anna Sieben, Jürgen Straub (Hg.): Menschen machen. Die hellen und

- die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme. Bielefeld 2012. S. 79-105.
- Santhanasamy, J 2017 – Punitha J. Santhanasamy, Jemmi Priya J: Effectiveness of laughter therapy on blood pressure among patients with hypertension. In: Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research 10.9 (2017), S. 246-250.
- Schick Tanz, Wiesemann 2010 – Silke Schick Tanz, Claudia Wiesemann: Part A. Introduction. In: Dies., Sabine Wöhlke (Hg.): Teaching Ethics in Organ Transplantation and Tissue Donation. Cases and Movies. Göttingen 2010. S. 3-14.
- Schmidt-Lauber 2005 – Brigitta Schmidt-Lauber: Grenzen der Narratologie. Alltagskultur(forschung) jenseits des Erzählens. In: Dies., Thomas Hengartner (Hg.): Leben – Erzählen. Beiträge zur Erzähl- und Biographieforschung. Hamburg 2005. S. 145-162.
- Schmidt-Lauber 2007 – Brigitta Schmidt-Lauber: Feldforschung. Kulturanalyse durch teilnehmende Beobachtung. In: Silke Götsch, Albrecht Lehmann (Hg.): Methoden der Volkskunde. Positionen, Quellen, Arbeitsweisen der Europäischen Ethnologie. (2., überarb. u. erw. Aufl.) Berlin 2007. S. 219-248.
- Schmidt-Lauber 2009 – Brigitta Schmidt-Lauber: Orte von Dauer. Der Feldforschungsbegriff der Europäischen Ethnologie in der Kritik. In: Sonja Windmüller, Beate Binder, Thomas Hengartner (Hg.): Kultur – Forschung. Zum Profil einer volkskundlichen Kulturwissenschaft. Berlin 2009. S. 237-259.
- Schnabel 2012 – Annette Schnabel: Emotionen, Sozialstruktur und Moderne. Ein spannungsvolles Wechselverhältnis. Zur Einleitung. In: Dies., Rainer Schützeichel (Hg.): Emotionen, Sozialstruktur und Moderne. Wiesbaden 2012. S. 9-27.
- Schütz, Luckmann 1991 – Alfred Schütz, Thomas Luckmann: Strukturen der Lebenswelt. (Bd. 1, 4. Aufl.) Frankfurt a.M. 1991.
- Semán 1998 – Pablo Semán: La heterogénea construcción del sufrimiento en el Gran Buenos Aires. In: Horizontes Antropológicos 9 (1998), S. 29-45.
- Senge 2013 – Konstanze Senge: Die Wiederentdeckung der Gefühle. Zur Einleitung. In: Dies., Rainer Schützeichel (Hg.): Hauptwerke der Emotionssoziologie. Wiesbaden 2013. S. 11-32.
- Sieferle 2019 – Barbara Sieferle: Teilnehmen, Erfahren, Verstehen. Ein methodischer Zugang zur Körperlichkeit soziokultureller Wirklichkeiten. In: Zeitschrift für Volkskunde. Beiträge zur Kulturforschung 115 (2019), S. 27-49.
- Simmel 1908 – Georg Simmel: Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung. Leipzig 1908.
- St John 2017 – Graham St John: Introduction. Dance Music Festivals and Event-Cultures. In: Ders. (Hg.): Weekend Societies. Electronic Dance Music Festivals and Event-Cultures. New York, London 2017. S. 1-21.

- Turner 2005 – Victor Turner: Das Ritual. Struktur und Anti-Struktur. (Neuaufkl.) Frankfurt, New York 2005.
- Van Gennep 2005 – Arnold Van Gennep: Übergangsriten. Les rites de passage. (3. erw. Aufl.) Frankfurt a.M. (u.a.) 2005.
- Weinberg, Hammond, Cummins 2013 – Melissa K. Weinberg, Thomas G. Hammond, Robert A. Cummins: The impact of laughter yoga on subjective well-being. A pilot study. In: European Journal of Humour Research 1.4 (2013), S. 25-34.
- Wetzel 2014 – Dietmar Wetzel: Auf der Suche nach Resonanz und Anerkennung. Eine ethnographische Analyse moderner Subjektivierungsverhältnisse im Fitness-Studio. (Working Paper der DFG-Kollegforscher*innengruppe Postwachstumsgesellschaften, Nr. 6) Jena 2014.
- Wilton 2009 – Antje Wilton: Lachen ohne Grenzen. Eine gesprächsanalytische Untersuchung zu Scherzkommunikation in zweisprachigen Interaktionen. (Reihe interkultureller Kommunikation, Bd. 7) München 2009.
- Wulff 2007 – Helena Wulff: Introduction. The cultural study of mood and meaning. In: Dies. (Hg.): The emotions. A cultural reader. Oxford, New York 2007. S. 1-16.

Abbildungen

Abb.1: „Laughter Yoga International University“: Zertifizierte/r Lachyoga-Leiter/in.
Zertifikat Ronja Kiese. Göttingen. 19.01.2020.

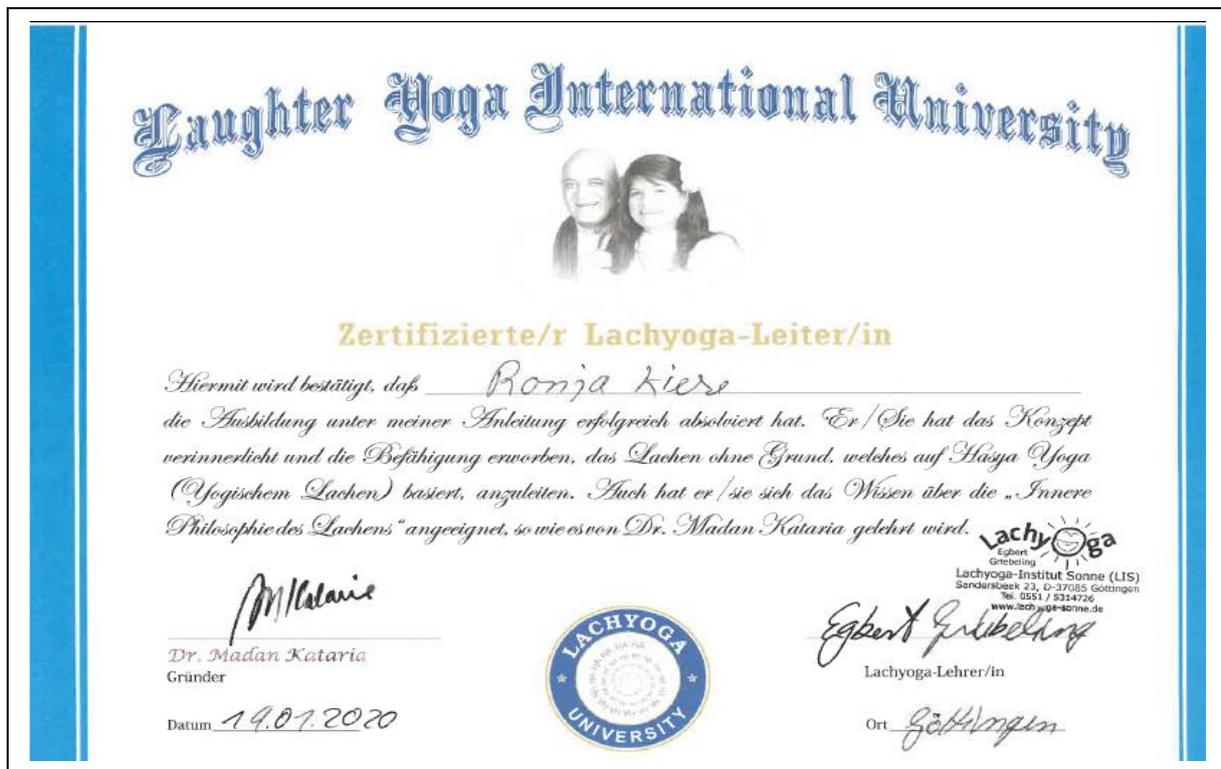


Abb. 2: Griebeling o.A. – Egbert Griebeling: „Die 4 praktischen Schritte von Lachyoga“. Beiblatt CLYLT, LIS Göttingen.

Die 4 praktischen Schritte von Lachyoga

Das grundlose, absichtliche Lachen gab es auch schon vor Dr. Madan Kataria. So z.B. im Rahmen der „Mystic Rose Meditation“ von Osho. Dabei wurde u.a. 3 Stunden lang grundlos gelacht. Dies ist jedoch für viele Menschen eine Überforderung. Auch nur 1-2 Minuten einfach so grundlos zu lachen ist für viele Menschen etwas, wo sie sich fragen: „Wie kann ich das den machen? Geht nicht!“

Dr. Madan Kataria hat ein System entwickelt (und es verändert und erweitert sich ständig), wo nicht nur „einfach so“ grundlos/absichtlich gelacht wird, sondern im klassischen Lachyoga mindestens folgendes praktiziert wird:

1. **Klatschübungen**
2. **Atemübungen**
3. **Verspielte Übungen**
- UND**
4. **Lachübungen**

Ich persönlich beginne fast jede Session (mit Anfängern) ausführlich mit den „4 Schritten“, da dies mir am Anfang Sicherheit bietet und dies nun mal klassisches Lachyoga ist. Ferner dient dies auch hervorragend als „Icebreaker“, was die TN aktiviert und lockert, bevor man mit dem absichtlichen Lachen anfängt. Da ich dies schon viele hundertmal gemacht habe, hat sich folgende (ausführliche) Anleitung mit zusätzlichen Hinweisen sehr bewährt.

Ausführliche Anleitung:

Klassisches Lachyoga besteht mindestens aus 4 folgenden Schritten/Elementen:

1. *Klatschübungen*
2. *Atemübungen*
3. *Verspielte Übungen*
- UND*
4. *Lachübungen*

(dabei gestisch die Finger einer Hand beim Aufzählen benutzen)

Die Klatschübung dient dazu sich zu lockern und sich zu aktivieren, und sich schon auf „Freude“ zu programmieren. Wir klatschen beim Lachyoga nicht so wie Erwachsene, die den „Ernst des Lebens“ kennen gelernt haben (dabei ein sehr steifes Klatschen vormachen – Finger der einen Hand klatschen in die Handfläche der anderen Hand), sondern so, wie wir als kleine Kinder geklatscht haben, als wir uns noch total gefreut haben, nämlich mit gespreizten Fingern (dies selber machen und die Gruppe mitmachen lassen). Dabei wird die ganze Hand- und Fingerfläche beklatscht, sodass zusätzlich die ganzen Handakkupressurpunkte und damit indirekt der ganze Körper stimuliert wird. Das ist so etwas ähnliches wie die Fußreflexzonen.

Wir klatschen in der Gruppe immer im selben Rhythmus, nämlich 1-2 1-2-3 (dies selber machen und die Gruppe mitmachen lassen). Super, das klappt ja schon mal gut!

Jetzt nehmen wir eine Gesichtsmuskelübung mit hinzu: wir lächeln und schauen dabei die anderen an (dies selber machen und die Gruppe mitmachen lassen). Prima!

Aber wir machen ja nicht Lächelyoga, sondern Lachyoga. Der Unterschied ist ein Geräusch. Damit sich die Stimme lockert, sagen wir dabei HoHo HaHaHa. Das ist der erste Moment, wo ihr womöglich denkt: wo sind nur die versteckten Kameras. Ferner ist das HoHo HaHaHa nicht nur eine Stimmübung, sondern auch eine Gesichtsmuskelübung. Von daher bei dem HoHo HaHaHa bitte den Mund wirklich mit einem Lächeln mitbewegen (vormachen und mit den Fingern auf den Mund deuten) und nicht einen auf Bauchredner machen (dann dies kurz als „Bauchredner“ ohne Mundbewegung, mit einem eingefrorenen Lächeln vormachen). Wenn ich das nicht erwähne, macht nämlich die Hälfte der Gruppe einen auf Bauchredner (dies dann selber „richtig“ machen und die Gruppe mitmachen lassen). Super!

Wenn Platz ist und die Menschen mobil sind, dann: Und nun machen wir das in Bewegung,



ClyLT am Lachyoga-Institut Sonne (LIS), Copyright Egbert Griebeling

Klatschen, sagen HoHo HaHaHa und schauen uns im Vorbeigehen in die Augen (dies selber machen und die Gruppe mitmachen lassen). *Super, ihr habt Talent!*

Manchmal leite ich dann noch 1-2 Varianten an, wie z.B. bei HaHaHa in die Handflächen einer anderen Person zu klatschen (wenn welche da sind und es okay ist), oder bei HaHaHa die angewinkelten Arme an den Oberkörper zu führen, wie beim „Ententanz“ oder eine Bodypercussion-Variante, wo die TN versuchen, das was ich vormache mehr oder weniger zeitgleich nachzumachen, wobei ich bei HaHaHa immer auf andere Stellen meines Körpers klopfe.

Die Atemübung. *Es gibt eine Atemübung, die wir beim Lachyoga immer machen, und die geht so, dass die Füße ungefähr hüftbreit voneinander aufgestellt werden und wir, falls es möglich ist, durch die Nase einatmen und uns dabei strecken. Oben halten wir einen Moment die Luft an und atmen dann doppelt solange durch den Mund wieder aus und lassen dabei die Arme wieder sacken und beugen uns nur ein wenig nach vorne, aber nur soweit es für den Rücken okay ist (dabei parallel den Ablauf vormachen). Wenn man intensiver Lachyoga macht, werden durchaus auch richtige Pranayama-Yoga-Atemübungen wie die Anuloma Viloma oder Kapalabhati durchgeführt, aber nicht so im Anfängerbereich.*



Also, los geht's! (mit der Gruppe zweimal durchführen) Und noch einmal.

Verspielte Übungen. *Sicher ist Verspieltheit ein wichtiges Element im Lachyoga, aber es gibt auch verspielte Übungen, die mit positiven Aussagen kombiniert werden und in keiner Lachyogastunde fehlen. Das was man am häufigsten benutzt ist folgendes: Man klatscht in die Hände und sagt „Sehr gut!“, klatsch nochmal in die Hände und sagt wieder „Sehr gut!“ und dann Daumen und Arme/Hände nach oben mit einem „Yeah!“ (dabei die Bewegung vormachen). Und dann wiederholt man das Ganze noch mal. Los geht's! (mit der Gruppe zweimal durchführen).*



Kurz erläutert: In was für einen Ausdruck wir gehen und was wir sagen hat einen Effekt, gerade wenn man es immer wieder wiederholt. Es hätte auch einen Effekt, wenn ich folgendes mache (tatsächlich machen): „Hat doch alles keinen Zweck!“ (dabei ganz deprimiert sprechen und mit gebeugter Haltung zaghaft klatschen) „Hat doch alles keinen Zweck!“ „Scheiße!“ (Daumen nach unten zeigen). Aber diesen Effekt wollen wir nicht, oder? Also, nochmal mit voller Energie „Sehr gut! Sehr gut! Yeah!“ (mit der Gruppe zweimal durchführen)

Tja, und letzten Endes gibt es tausende von Lachübungen. *Lachübungen sind immer Übungen, wo wir auf ganz unterschiedliche Art absichtlich Lachen, was manchmal auch in ein spontanes Lachen übergehen kann. Und da Lachen mit vielen Hemmungen verbunden sein kann (warum, das erkläre ich meistens am Anfang), machen wir folgendes Lachexperiment. Wir gehen mal alle durch den Raum, ohne Worte und schauen die anderen TN mit einem Lächeln im Vorbeigehen an. Dann machen wir das genauso weiter, aber mit der rechten Hand vor dem Mund, sodass man den Mund nicht mehr sieht. Wir schauen uns weiterhin mit einem Lächeln in die Augen und machen dann auch noch einen Lachlaut (selber ein dezentes Lachen in die Hand lachen) in die Hand hinein. Das bei einer größeren Gruppe ruhig 1-2 Minuten machen lassen. Dankeschön! Wunderbar! Nun nehmen wir sogar zwei Hände vor dem Mund, sodass man erst recht nicht sieht wer da lacht, nehmen dann aber ab und zu für eine halbe Sekunde beide Hände plötzlich weg (beim erklären vormachen). Los geht's!*



Dann ist das Eis meistens gebrochen und biete dann 1-2 strukturierte Lachübungen (wo die Art des Lachens sehr vorgegeben ist) an, wie z.B. das Echo-Lachen oder eine Form von Vokal-Lachen. Dann häufig eine Form des Begrüßungs-Lachens und danach kann „alles“ folgen.



CLYLT am Lachyoga-Institut Sonne (LIS), Copyright Egbert Griebeling

Kurze Anleitung (wenn wenig Zeit vorhanden ist oder die TN dies evtl. schon kennen):

Klassisches Lachyoga besteht mindestens aus 4 folgenden Schritten/Elementen:

1. Klatschübungen
2. Atemübungen
3. Verspielte Übungen
- UND
4. Lachübungen

(dabei gestisch die Finger einer Hand beim Aufzählen benutzen)

Die Klatschübung geht so, dass wir die Finger spreizen und die ganze Hand- und Fingerfläche beklatzen. Dabei sagen wir mit einer lächelnden Mundbewegung *HoHo HaHaHa* (immer parallel vormachen), gehen dabei durch den Raum und schauen uns in die Augen. *Los geht's! Super, ihr habt Talent!*

Die klassische, am häufigsten verwendete und ganz einfache **Atemübung** geht so, dass die Füße ungefähr hüftbreit voneinander aufgestellt werden und wir, falls es möglich ist, durch die Nase einatmen und uns dabei strecken. Oben halten wir einen Moment die Luft an, atmen dann doppelt so lange durch den Mund wieder aus, lassen dabei die Arme wieder sacken und beugen uns nur ein wenig nach vorne, aber nur soweit es für den Rücken okay ist (dabei parallel den Ablauf vormachen). *Los geht's!* (mit der Gruppe zweimal durchführen) *Und noch einmal.*

Verspielte Übungen mit positiven Aussagen. Das was man am häufigsten benutzt ist folgendes: Man klatscht in die Hände und sagt „Sehr gut!“, klatsch nochmal in die Hände und sagt wieder „Sehr gut!“ und dann Daumen und Arme/Hände nach oben mit einem „Yeah!“ (dabei die Bewegung vormachen). Und dann wiederholt man das Ganze noch mal. *Los geht's!* (mit der Gruppe zweimal durchführen).

*Tja, und letzten Endes gibt es tausende von **Lachübungen**.* Je nachdem... Bei einer neuen Gruppe häufig das was bei der ausführlichen Form genannt wurde, sonst z.B. eine Form des Begrüßungslachens.

Ein Video, wie ich die vier praktischen Schritte Unterwasser anleite, findest du auf meiner Homepage hier: <http://www.lachyoga-sonne.de/referenzen-imp/ressionen/medien/>

Die „4 praktischen Schritte“ sollte man nicht verwechseln mit den „4 Säulen der Freude“, die da wären: Lachen, Tanzen, Singen, Spielen.

In den letzten Jahren sind sehr viele neue Elemente mit hinzugekommen, die teilweise sehr exotisch sind und nur von wenigen angeboten werden, bis hin zu sich mehr und mehr üblichen Elementen/Techniken, die man im Lachyoga einfließen lässt, bzw. mit Lachyoga kombiniert werden. Dazu zählt z.B.:

- Tiefenentspannung
- Traumreisen
- Improvisationstheater
- Gibberish/Kauderwelsch
- Brain Gym
- Körperpercussion
- animoVida®/Tanztherapie (LaughterDanza)
- Aerobic/Gymnastik
- „normales“ Yoga
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
- Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
- Meditation
- Tantra
- Schwimmen/Wassergymnastik („Agua Laughter“)
- +++

LaughterDanza
pure joy in motion 



CLYLT am Lachyoga-Institut Sonne (LIS), Copyright Egbert Griebeling

Abb. 3: Griebeling o.A. – Egbert Griebeling: „Was ist Lachyoga? (5 Punkte)“. Beiblatt CLYLT, LIS Göttingen.

Was ist Lachyoga? (5 Punkte)

1. Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, mit dem jeder ohne Grund lachen kann. Dazu braucht es keinen Humor, Witze oder Comedy.
2. Wir beginnen das Lachen als eine Übung in einer Gruppe. Aber mit Blickkontakt und kindlicher Verspieltheit wird das Lachen schnell real und ansteckend.
3. Der Grund warum es Lach-YOGA genannt wird ist, weil Lachübungen mit tiefer Yoga-Atmung kombiniert werden. Dadurch nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf und wir fühlen uns vitaler und gesünder.
4. Das Konzept des Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Tatsache, dass der Körper nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheiden kann. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der Gleiche.
5. Lachyoga wurde 1995 von einem Arzt, Dr. Madan Kataria aus Indien, mit nur fünf Menschen in einem Park in Mumbai (Bombay) begonnen. Diese Methode hat schnell die ganze Welt erobert und heute gibt es Tausende von Lachclubs in über 100 Ländern.
Neben den Lachclubs wird Lachyoga auch in Unternehmen, Fitness-Centern, Yoga-Studios, Zentren für Senioren, Schulen, Hochschulen, Universitäten, Kindergärten, Gefängnissen, Kliniken und Selbsthilfegruppen praktiziert.



CLYLT am Lachyoga-Institut Sonne (LIS), Copyright Egbert Griebeling