

Mit Clowndoktoren gegen den Ernst der Zeit

Lach-Yoga und Humorkongresse sollen den Weltfrieden retten. Kein Witz. Von Charles E. Ritterband

Heute, am 2. Mai, ist Weltlachtag. Auch vor dem Bundeshaus in Bern. Weltlachtag? Es geht um eine ernst zu nehmende Angelegenheit. Am 11. Januar 1998 waren auf der Pferderennbahn von Bombay über 10 000 Menschen aus ganz Indien zusammengeströmt. Einziger Zweck jener Versammlung, die den ersten Lachtag der Weltgeschichte markierte, war Lachen. Gemeinsam und grundlos. Gefolgt waren sie dem Ruf des Kardiologen Madan Kataria, des Begründers der Lachyoga-Bewegung, die inzwischen in zahlreichen Klubs rund um den Erdball organisiert ist. Die ursprüngliche Idee: das Jahr am Neujahrstag in aller Welt mit Lachen zu beginnen – und so die Grundlage für einen künftigen Weltfrieden zu schaffen. Bald kam die Lachbewegung zum Schluss, dass der verkaterete 1. Januar für Weltlachtage wenig geeignet sei. Auch die in Bombay 1998 verwirklichte Idee, den ersten Sonntag im ersten Monat des Jahres dem Lachen zu widmen, erwies sich in der nördlichen Hemisphäre als wenig glücklich. Der Januar ist entschieden zu kalt, um lustvolle Gefühle zu befördern. Also kam man auf den Wonnemonat – auf den ersten Sonntag im Mai. Die Idee griff um sich. Bereits am Weltlachtag 2000 hatten sich auf dem Rathausplatz in Kopenhagen so viele Menschen zwecks gemeinsamen Gelächters zusammengefunden, dass der Anlass Einzug ins Guinness-Buch der Rekorde hielt.

«Lachen ohne Grund» lautet der Titel des Standardwerks des 49-jährigen Arztes. Katarias Credo lässt sich in einem Satz zusammenfassen: «Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen.» Lachen als Weg zum Glück. Lachen, ist Kataria überzeugt, ist eine so machtvolle Regung, dass sie alle Menschen – ungeachtet ihrer Kastenzugehörigkeit, Konfession und Hautfarbe – vereinen könnte: ein neuer Ausdruck von Spiritualität jenseits der Religionen. Wir haben, sagt der Guru der Lachbewegung, das Lachen vergessen. Es tut not, das Lachen wieder ernst zu nehmen.

In Wien, wo Lachen und Weinen nahtlos ineinander gehen, hat sich nun eine junge Allround-Künstlerin ernsthaft des Lachens angenommen. Monika Müksch ist geradezu die ideale Verkörperung des entzückenden Wie-



Das menschliche «Abflussrohr entstopfen»: Fernsehclown. (Mark Elias/AP)

ner Mädels aus der Vorstadt: als Multitalent Film- und Theaterschauspielerin, frühere österreichische Meisterin im Eistanz, Kabarettistin, hinreissende Interpretin der Wienerlieder von Hermann Leopoldi, aber auch Country-Music-Komponistin und Interpretin mit eigener Band («Moni & her Mosquitoes»). Neuerdings versucht sich Müksch als «Lachmuskeltrainerin» mit ungeahntem Erfolg in Managementseminaren unter dem Titel «Humor als Erfolgsfaktor motivierender Führungsarbeit». Bei einem Anlass im Palais Eschenbach animierte sie 400 seriöse Geschäftsleute zum spontanen Lachen – mittels Lachyoga.

In einer Welt, wo es angeblich immer weniger zu lachen gibt, wächst das Bedürfnis nach befreiendem, therapeutischem Gelächter. Am ersten internationalen Kongress zum Thema «Humor in der Therapie», der im Oktober 1996 in Basel stattfand, sind erstmals «therapeutische Clowns» vorgestellt worden. Der Arzt Hunter «Patch» Adams wurde zum Begründer der «Clowndoktoren», die mit ihren roten Nasen durch die Kliniken ziehen. Er selbst war schwer depressiv und traf vor etwa 40 Jahren den Grundsatzentscheid: Nie wieder ein schlechter Tag! Für Adams gibt es für jeden die Wahl zwischen der «Platform of Joy» und der «Platform of Pain». Inzwischen ergründen weltweit über 200 Lachforscher im Rahmen der neuen Wissenschaft Gelotologie die positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Seele.

Lachen ist lernbar, genauer: trainierbar – in einer Mischung aus Yoga, Dehn-, Atem- und Lachübungen. Das parasympathische Nervensystem wird angeregt, der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht, der Blutdruck gesenkt. Körper-eigene Opiate werden freigesetzt. Für Monika Müksch gibt es so etwas wie «Lachmuskeln», die durch regelmäßiges Lachyoga aktiviert werden. Und wie der durchtrainierte Marathonläufer besser und ausdauernder laufe, «springen trainierte Lacher schneller an». Madan Kataria fordert: «Befreie dein Lachen von Gründen.» Erst wenn man gelernt habe, bedingungslos zu lachen, sei auch das Glück nicht mehr an Bedingungen gebunden. Der heutige Mensch gleiche einem «mit Geröll verstopften Abflussrohr», Schichten «nicht geweinter Tränen und nicht gelachten Lachens» verbauten den Weg zum Glück. Laut Untersuchungen lachen Kinder 400-mal pro Tag, Erwachsene bestenfalls noch 15-mal täglich. Lachyoga könne Menschen, die sogar das Lächeln verlernt haben, ihre spielerische Kreativität zurückgeben.

www.laughteryoga.org und www.mueksch.at
www.hahahahaha.org (Angaben zum Lachtag in Bern)