



Ein Blick durch's Hühnerauge

Happy Birthday 23 Jahre Lachyoga!

Am 13. März 1995 begann eine Epidemie unaufhaltsam um sich zu greifen: die Happidemic! Selbst Hühnerhöfe wurden von ihr erfasst (-:

Wie wäre es wohl sonst zu erklären, dass eine der beliebtesten LachYoga-Übungen weltweit das "Hühner-Lachen" ist? Sogar in einem winzigen, laotischem Dorf am Mekong hatten mein Mann und ich das Vergnügen, Groß und Klein damit in Begeisterung zu versetzen! Wieso eigentlich funktioniert das so gut?

Haben wir Menschen etwa mehr gemeinsam mit dem lieben Federvieh als uns lieb ist? Ach nicht doch! Klar haben wir saftige Brüstchen und knusprige Schenkel zum Fressen gern. Vom Ei zum Frühstück und seinen zahllosen Varianten in Topf und Pfanne mal ganz zu schweigen. Schon beim Gedanken an Kaiserschmarrn oder Bauernfrühstück geraten unsere Geschmacksknospen (bitte 10 x ganz schnell hintereinander sprechen) in höchste Extase.

Wilhelm Busch brachte das Verhältnis von Mensch und Huhn humorvoll so auf den Punkt: "Mancher gibt sich viele Müh', mit dem lieben Federvieh; einerseits der Eier wegen, welche diese Vögel legen; zweitens, weil man dann und wann, einen Braten essen kann. Drittens aber nimmt man auch, ihre Federn zum Gebrauch, in die Kissen und die Pfühle, denn man liegt nicht gerne kühle;"

Was darauf folgte, ist bekannt. Es war das Armageddon schlechthin für die damalige Zeit und deren Protagonistin, der Witwe Bolte, als Max und Moritz sich in ihren Hühnerstall schlichen, um dort ihre bitterbösen Lausbub-Streiche zu spielen. Mehr über Hühner, Gockel, Eier und andere Spezies in diesen Laughlights.

Fröhliche Ostern!

Eure Gabriela

VON WEGEN "DUMMES HUHN"!



Hühner sind intelligent und haben ein ausgeprägtes Sozialverhalten. Es ist dem von Hauskatzen und Hunden sehr ähnlich. Der australische Verhaltensforscher Dr. Chris Erens hat herausgefunden, dass sie miteinander kommunizieren können ähnlich wie Primaten. Sie verwenden bis zu 20 Töne für verschiedene Futterarten und gackern in den höchsten Tönen, wenn sie einen besonders fetten Wurm gefunden haben.

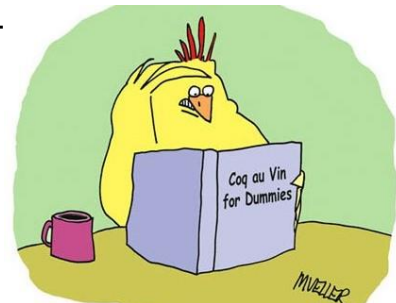
Sie kümmern sich rührend um den Nachwuchs und entwickeln echtes Mitgefühl, was bisher nur von den Raben bekannt war. Die britische Biologin Joanne Edgar fand heraus, dass die Henne in denselben Stresszustand geriet, wenn ihr Küken drangsaliert wurde. Wie wir sehen, sind Hühner auch irgendwie nur Menschen.

Hühner-Lachen ansehen

STREITHÄHNE, GOCKELGEHABE UND COQ AU VIN

Viele Begriffe aus der heimeligen Welt des Hühnerstalls - also im Grunde unserer - sind in den alltäglichen Sprachgebrauch übergegangen. Zahllose Sprüche, Comics, ganze Bücher, Lieder und Witze zeugen davon. Ein kleines Beispiel (bitte laut lesen):

"Ich habe mir einen Hahn von einer griechischen Insel gekauft." "Kreta?" "Ja, aber zum Glück nur morgens!"



In den meisten Ländern ist inzwischen der Hahnenkampf illegal, was jedoch ausgewachsene Streithähne nicht daran hindert, mit Hacken, Treten und Krähen fortzufahren. Liegt es am angeborenen Gockelgehabe? Sonst hätten sie wohl Wichtigeres zu tun, z.B. Nahrung besorgen, den Nachwuchs aufziehen, das Nest sauberhalten!

Was dabei heraus kommt, findet sich dann auf den Speisekarten der Welt als "Coq au Vin", "Brathendel" oder, beim Homo Sapiens heutzutage immer öfter auch als lauthalse Meinungsäußerungen in den Sozialen Medien, die dann zu

Meinungsblasen mutieren. Ohrstöpsel helfen da leider wenig, eher der gesunde Menschenverstand und eine Portion Humor.

Die Franzosen haben den gallischen Hahn sogar im Wappen, singen aber auch ein lustiges Lied vom mausetoten Hähnchen. Es lässt sich übrigens babyeierleicht sehr schön in Lachclubs singen.

Zum Lied "Le Coq et mort" mit Lachanfall

WAS WAR ZUERST DA: DIE HENNE ODER DAS EI?



Die Frage nach dem Ursprung und dem Grund der Entstehung allen Seins existiert schon mindestens seit der Antike. In vielen Zweigen der Wissenschaft wird daran geforscht.

Uns brennt es unter den Nägeln, zu erfahren, wie und warum das Lachen entstanden ist. Der bekannte amerikanische Forscher, Robert Provine, geht der Frage schon seit langem nach und kommt der Antwort immer näher. Mit seinem Team hat er sogar einen Stammbaum des Lachens erstellt. Hühner kommen darin bedauerlicherweise (noch) nicht vor, jedoch verschiedene Affenarten. Hierzu ein Tipp:

Am 08.03. wurde auf 3SAT die faszinierende Doku "Die Biologie des Lachens" wiederholt. In der Mediathek kann sie noch eine zeitlang abgerufen werden.

Dass das Lachen an sich bereits vor Lachyoga existierte, werden auch eingefleischte Lachyogi*nis akzeptieren müssen. Da es der Menschheit verloren zu gehen schien, kam am 13.03.1995 die gute Fee und zauberte eine Idee in den Kopf eines obergestressten Arztes aus Mumbai. Als Action Man and großer Transformer krepelte Dr. Madan Kataria sogleich seine Ärmel hoch und erfand eine Übung mit dem Namen Hühner-Lachen, inspiriert von seinem fernen Heimatdorf, in dem viele Hühner herumlaufen und zeigte es Madhuri, seiner wunderbaren Frau.

Sie war so entzückt, dass sie es sofort adoptierte. So wurde das heiterste aller Fitness-Programme geboren und Dr. K. und sein holdes Weib taufte es auf den Namen "Hasya Yoga", den Yoga des Lachens, und dachten sich noch viele weitere Tier-Lachübungen aus. Seit ihrer "Erleuchtung" touren sie als Erfinder und Verbreiter nunmehr schon 23!!! lange Jahre durch die Welt und machen damit krass viele Menschen gesund und glücklich.

Niemand vor ihnen hatte solch einen Einfall. Niemand vor ihnen hätte sich je getraut, so etwas, sagen wir mal, doch recht Naives, ernsthaft zu verbreiten. Sie sind und bleiben die Stars der Lachyoga-Bewegung! Komme, was da wolle! Lasst uns darauf ein Eierlikörchen heben, selbstredend mit der gesundheitsbewußten Variante: Dem "Milchshake-Lachen".

Milchshake-Lachen ansehen

4. NETZWERKTREFFEN DER GACKER- UNIVERSITY DEUTSCHLAND



Hurra! So war die Resonanz im letzten November! Auf dringenden Wunsch wird es Ende Juni wieder eins geben.

ALLE Lachyogi*nis, die als Lachyoga-Leiter*innen oder Lachyoga-Lehrer*innen (CLYL/CLYT) aktiv sind oder aktiv werden möchten, sind herzlich willkommen! Macht mit und bringt euch ein!

Eure Fragen und Themen rund um Lachyoga diskutieren und umsetzen, sich austauschen mit vielen Artgenossinnen und -genossen aus ganz Deutschland, Tränen lachen bei den Morningsessions und einer Talentshow, bei neuen und alten Übungen und bei zahllosen anderen Gelegenheiten. Das wird megatoll, wie die vorherigen drei Treffen schon gezeigt haben! Und am Schluß wird so manches Küken aus dem Ei geschlüpft sein! Ne, jetzt ernsthaft!

Zu diesem Treffen werden Lachyogi*nis aus ganz Deutschland erwartet. Aber auch auf regionaler Ebene macht das Beispiel schon längst Schule. So fanden in der letzten Wochen und Monaten Treffen statt, die z.B. von Susanne Klaus (Stuttgarter Raum), Monika Roth (Kreis Odenwald), Brigitte Kottwitz (Frankfurter Raum), Michael Stork (Heidelberg), Gisela Dombrowsky und Angela Mecking (Kölner Raum) organisiert wurden.

In Hamburg-Schenefeld wird von Alex Bannes am 29.04.2018 ein solches Treffen veranstaltet. Interessent*innen mögen sich bitte bei ihm direkt anmelden. (lachyoga-hamburg.net)

29.06. - 01.07.2018 in Horn-Bad Meinberg - deutschlandweites Netzwerktreffen

mehr erfahren und mitmachen

DIE SPIEGELEI ZEREMONIE



Vergiss die japanische Tee-Zeremonie! Das war gestern. Heute huldigen Japan's Chefköch*innen den Göttinnen und Göttern der hohen Kochkunst mithilfe der fragilen Produkte aus dem Hühnerneist.

Bis Ostern ist ja noch ein bisschen Zeit zum Üben, um deine Lieben damit zu überraschen (-:

so brät man Spiegeleier

LACHOGA IM PROFI SPORT ANGEKOMMEN

Der 30-Jährige Anirban Lahiri aus Poona in Indien, mit Wohnsitz in Bangalore, spielt seit seinem 8. Lebensjahr Golf. Sein Vater, ein Offizier der Armee, nahm ihn eigentlich nur zum Bälle suchen mit auf den Golfplatz, doch so begann seine Karriere.



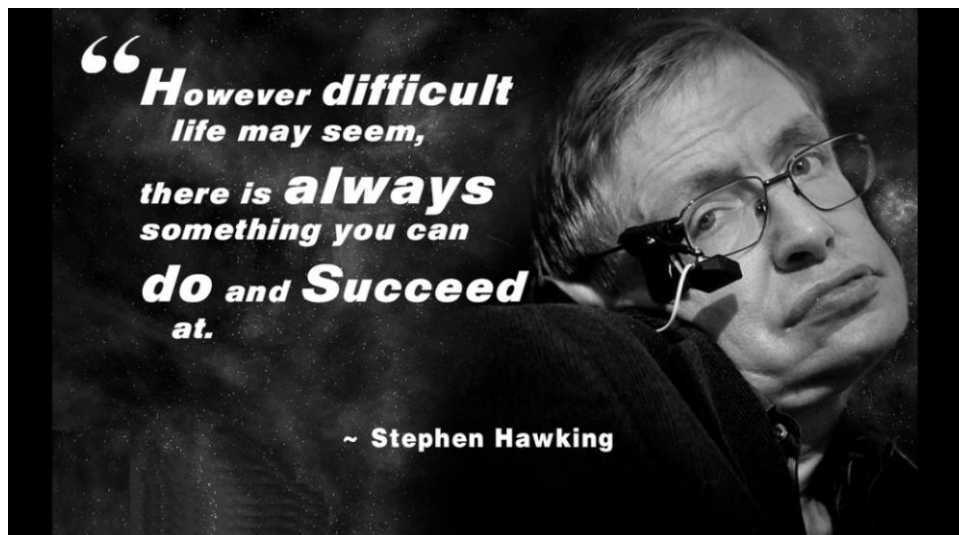
Heute hat er nicht nur einen Caddy sondern zählt zu den top 100 Golf-Profis der Welt. Nervenstärke ist eine der größten Herausforderungen im Golfsport. Er wurde gefragt, was er in seiner Freizeit täte, um sich zu entspannen und er verriet, dass er gerne Lachyoga mache, weil er dabei sofort relaxen könne.

In Indien erregt solch ein Hobby kaum Aufsehen, doch ein deutscher Golfsport-Reporter berichtete staunend darüber während der TV-Übertragung eines Turniers der European Tour, an dem Lahiri teilnahm. Ganz offensichtlich hatte er zum ersten Mal von Lachyoga gehört, was nicht überrascht. Die Hapidemic nach Dr. K breitet sich in einer anderen Liga aus, nämlich über nonProfit Lachclubs.

Nachfolgend ein kluger wie weiser Gedanke zur Prioritätensetzung, witzig vorgetragen mit Golfbällen.

Lektion für's Leben ansehen

WELTWEITE TRAUER UM STEPHEN HAWKING



Der Astrophysiker Stephen Hawking starb am 14. März im Alter von 76 Jahren in seinem Haus Cambridge. Er erkrankte als junger Mann an ALS, wobei erst die

Kontrolle über Arme und Beine und dann über die Atmung und Stimme verloren gingen. Man kennt ihn nur in seinem Spezial-Rollstuhl, über einen Sprachcomputer kommunizierend, der auf Bewegungen seiner Augen reagierte.

Aus seiner 1. Ehe gingen drei Kinder hervor. Er wurde mit zahllosen Preisen für seine wissenschaftlichen Arbeiten ausgezeichnet. Seine bedeutenden Abhandlungen über "Kosmologie", Allgemeine Relativitätstheorie" und "Schwarze Löcher" machten ihn berühmt. Durch seine populärwissenschaftlichen Bücher und medialen Auftritte über moderne Physik wurde er zum Pop-Star der Wissenschaft. Seine Beliebtheit gründete sich auch auf seinen großartigen Humor. Die besten Witze über sich stammen von ihm selbst.

Seine Gedanken über die Zukunft der Menschheit sind Besorgnis erregend. Er ist für Millionen ein leuchtendes Beispiel für die Verletzlichkeit des Menschen auf der einen Seite, aber auch die Kraft, die in uns liegt, wenn wir nicht aufgeben, sondern uns Schwierigkeiten stellen, nach neuen Möglichkeiten suchen und uns selbst dabei nicht so ernst nehmen. Auch seine Rollen in etlichen bekannten Comedy-Serien zeugen davon.

Rest in Peace, Stephen Hawking!

Stephen Hawking's Comedy-Einlagen sehen

SOS



Gerade noch befindet man sich im Endorphinrausch, weil man ein besonders schönes Erlebnis hatte, einem etwas Gutes widerfahren ist, man ein großes Ziel erreicht hat, doch plötzlich tut sich ein Abgrund auf. Ein Schicksalsschlag stellt alles auf den Kopf, nichts ist mehr wie es war, Lebensentwürfe zerplatzen wie Seifenblasen ...

Ein Albtraum beginnt, in dem Angst und Verzweiflung wohnen. So könnte ein Roman beginnen, doch leider liefert das wirkliche Leben die Vorlagen für solche Szenarien. Täglich unzählige Male überall und jederzeit.

Da wir keine Hellseher sind, können wir uns darauf kaum vorbereiten. Wer das Glück hatte, Urvertrauen in die Wiege gelegt bekommen zu haben oder wer eine Art Gottvertrauen hat, wird vermutlich eine solche Herausforderung leichter annehmen und sich dem Schicksal stellen können. Wer bis dato ein optimistischer, gelassener Mensch war, findet auch wahrscheinlich in diese Haltung schneller zurück, als jemand, der zu Pessimismus und Ängstlichkeit neigt.

Aus eigenem Erleben und auch durch viele Beispiele aus Erzählungen von Lachyogi*nis, wage ich zu postulieren, dass bewußtes, täglich geübtes Lachen, sowohl vorbeugend als auch durch schwierige Zeiten hindurch hilft. Wer schon länger regelmäßig Lachyoga praktiziert hat, scheint eine Art kugelsichere Weste zu tragen, wie Dr. Kataria einmal schmunzelnd sagte. Diese kann zwar die

Lebensumstände selbst nicht ändern, aber sie hat Einfluß darauf, wie man damit zurecht kommt.

Die "kugelsichere Weste" ist ein Synonym für die Fähigkeit, bedingungslose Lebensfreude und daraus resultierend, Zuversicht und universelle Dankbarkeit, ja sogar Glück, zu empfinden und dauerhaft in sich zu tragen. Unsere NI (Natürliche Intelligenz) sorgt dafür, dass der Akku für diese unsere stärkste Ressource durch das Lachen immer wieder aufgeladen wird. Das haben wir C-3PO oder R2-D2 definitiv voraus.

Hier mein persönlicher Tipp, wie man aus einer nervigen Autofahrt 'ne Lach-Partie macht:

Lachyoga im Auto.

SEE IT, FEEL IT AGAIN: GLOBAL LAUGHTER YOGA CONFERENCE



Die Global Laughter Yoga Conference liegt schon eine Weile zurück, doch es macht auch jetzt viel Freude, sich die Fotos von diesem einmaligen Event anzusehen, bei dem Lachyogi*nis aus beinahe 40 Ländern von sämtlichen Kontinenten zu Gast waren. Es war auch ein Friedenstreffen und passt somit aktuell sehr schön auch zu Ostern.

Zur Zeit scheinen sich die schlechten Nachrichten mal wieder zu überschlagen. Die GLYC ist ein Beispiel dafür, dass es auch viel Positives gibt, denn dort haben sich Menschen getroffen, die die Vision Gesundheit, Glück und Frieden durch die Kraft und Magie des Lachens zu verbreiten, miteinander teilen. Es waren Tage voller Emotionen, Bewegung, Inspiration und Begegnung. Die World Peace Flame von Frankfurt gelangte danach, ähnlich wie das olympische Feuer, durch Repräsentanten in alle Erdteile und wirkt dort weiter.

Tauche ein in die GLYC-lichsten Momente in Frankfurt!

[Fotos von der GLYC ansehen](#)

[Zum Rückblick, Interviews von der GLYC](#)