



Lachyoga-Mittagstisch am 08.06.2022  
Zoom-Meeting

Schriftliche Ergänzung von Gabriela zum Podcast, da aus Zeitgründen dieser Beitrag nur verkürzt zu hören ist.

**Liebe Susanne und liebe Sandra,**

ich gratuliere euch von ganzem Herzen zu eurer Ernennung als Lachyoga-Master-Trainerinnen und heiße euch im Namen aller willkommen! Es macht mich froh und glücklich, euch in dieser neuen Funktion zu wissen. Ich weiß, dass ihr die neuen Aufgaben mit Kopf, Herz und Hand annehmen und weiterentwickeln werdet. Unsere überaus gedeihliche Zusammenarbeit in den circa zehn zurückliegenden Jahren, bei Sandra sind es drei Jahre weniger, haben mir nicht nur riesengroße Freude gemacht, sondern auch immer wieder bestätigt, dass ihr 100% verlässlich seid, dass ihr mitdenkt und weiterdenkt, dass ihr wundervolle Ideen habt, entscheidungsfreudig sein, dass ihr einen starken Umsetzungswillen habt, Verantwortung übernehmt und wenn es sein muss, unermüdlich für eine gute Sache eintretet.

Das hört sich vielleicht nach etwas Stressigem an, doch wer weiß, dass es immer um Lachyoga gegangen ist, der wird natürlich auch wissen, dass Lachyoga eine großartige Hilfe ist, sich eben nicht zu sehr zu stressen. Dafür muss man es allerdings auch tun und das tut ihr beiden! Ihr lebt Lachyoga, ihr habt es in euren Tag und in eure Lebensphilosophie integriert und das strahlt ihr auch aus. Ihr seid echte, authentische Lachyoginis wie aus dem Bilderbuch!

**2014 durfte ich dich, liebe Susanne, noch etwas näher kennenlernen**, als wir zusammen in Bangalore bei Dr. Kataria waren, um mit anderen Lachyogi:nis aus vielen anderen Ländern das Projekt „International Laughter Yoga University“ als Volunteers zu begleiten. So hatten wir die Gelegenheit, uns über Gott und Welt auszutauschen, indische Lachclubs zu besuchen, in Schulen Lachyoga zu machen, unverhofft an einer prachtvollen Verlobungsfeier teilzunehmen, eine Ayurveda-Farm zu besuchen, beim Rotary Club und bei AstraZeneca, einem großen Pharmaunternehmen, Lachyoga vorzustellen. Täglich praktizierten wir Lachyoga und oftmals auf der Dachterrasse Hatha-Yoga, wir kreierte Ideen über Ideen und bildeten dort eine regelrechte Gemeinschaft von echten Laughter Yoga Ambassadors.

An einem Tag hast du dein Patenkind besucht, welches in einem Dorf in einiger Entfernung zu Bangalore lebte. Du unterstütztest diesen Jungen über die Organisation Childfund Deutschland und so hast du auch deinem Lachclub ermöglicht, sich an der Patenschaft zu beteiligen. Du kamst tief berührt von diesem Besuch zurück;)

In Deutschland kennen dich so ziemlich alle Lachyogi:nis. Deine Aktivitäten im Raum Stuttgart und darüber hinaus sind bemerkenswert. Du bist ein weit strahlender, lachender Leuchtturm in der Lachyoga-Gemeinschaft. Ich weiß, dass du um deine Person kein großes Aufheben machen möchtest. Doch lass es mich ruhig mal sagen: Du hast über 500 Lachyoga-Leiter:innen ausgebildet! Du präsentierst in über 180 Unternehmen und Institutionen Lachyoga, davon eine Reihe der größten deutschen Global Player. Die von dir vor 17 Jahren gegründete Stuttgarter Lachschule hat weit mehr als 20.000 Menschen mit Lachyoga erfreut. Neben den Ausbildungen bietest du eine stattliche Reihe Weiterbildungen an, sowohl für Lachyogi:nis als auch für Menschen ohne Lachyoga-Hintergrund.

Dein Engagement in Bezug auf das **regionale Netzwerktreffen** für Lachyogi:nis der Umgebung ist einmalig. Demnächst findet solch ein Treffen bereits zum 26. Mal statt. Mit großer Bewunderung sehe ich die daraus resultierenden Ideen und Projekte. Ganz besonders hervorheben möchte ich, dass du großen Wert darauf legst, allen die möchten, zu ermöglichen, kontinuierlich zu lernen und sich weiterzuentwickeln in einem heiteren, geschützten Rahmen. Du fragst hier nicht nach Geld, sondern unterstützt und hilfst, wo du kannst.

Der Kracher im wahrsten Sinne des Wortes war und ist der Rocksong „**World Laughter Anthem**“! Du hast ihn in atemberaubender Geschwindigkeit 2017 anlässlich der Global Laughter Yoga Conference produziert. Du hast ihn mit ganz vielen Lachyogi:nis zusammen aufgenommen, auf der Bühne performed und danach, und das kennzeichnet dich besonders, hast du ihn der Lachyoga-Welt großzügig zur Verfügung gestellt.

Deine Unterstützung bei den **Lachyoga-Kongressen** war und ist unverzichtbar, sowohl als Dozentin als auch als Multiplikatorin. Du hast immer mit großer Überzeugungskraft dafür geworben, was sich in den Zahlen der aus deinem Umfeld kommenden Teilnehmer:innen deutlich bemerkbar gemacht hat. Hierfür bin ich dir unglaublich dankbar, denn ich habe natürlich mitbekommen, wieviel Zeit und Energie du dafür investiert hast.

Scheinbar so ganz nebenbei übersetzt du auch für Dr. Kataria vom Englischen ins Deutsche, wie zum Beispiel das **Buch zum Lachyoga-Basis-Training**. Und apropos Buch! Wer kennt nicht das Buch „**Wir lachen uns einen Ast**“? Wer es nicht kennt, sollte es sich schnell zulegen! Dieses Buch hast du zwar herausgegeben, doch du hast es wieder zusammen mit Lachyogi:nis aus deinem Umfeld realisiert. Es ist ein wunderschönes, total gelungenes Gemeinschaftsprojekt der Stuttgarter Lachschule.

Ich könnte noch so viel mehr über dich erzählen, liebe Susanne, doch die Zeit erlaubt es nicht. Aber eines ist mir noch ganz wichtig! Als die Pandemie im Winter 2020 losging, dauerte es nicht lang und Dr. Kataria begann damit, tägliche Zoom-Lachyoga-Sessions durchzuführen. Intuitiv erkanntest du den Nutzen und die Notwendigkeit, so etwas auch hierzulande anzubieten. Und wiederum mit großem Elan und unter Hinzuziehung weiterer Lachyogi:nis errichtetest du unglaublich schnell die Plattform [www.lachen-online.de](http://www.lachen-online.de). Sie war und ist nicht nur eine große Bereicherung, sondern in gewisser Weise auch der Garant dafür, dass es mit Lachyoga trotz der Lockdowns schnell und gut weitergehen konnte. **Hier hast du richtige, echte, große Führungsstärke bewiesen!** Ich ziehe lachend meinen Hut vor dir und wir danken dir mit einem herzlichen Anerkennungs-lachen.

**Liebe Sandra, dich habe ich kennengelernt bei deiner Lachyoga-Lehrer:innen-Ausbildung 2015.** Du fielst mir besonders auf bei der Talent-Show! Ich weiß noch, dass ich fast vom Stuhl gekippt wäre vor Lachen, weil du so unglaublich lustig warst;) 2016, als die Vorbereitungen für die GLYC in Frankfurt begannen, botest du mir ganz bescheiden deine Mithilfe an. Deine Aufgabe bestand dann darin, die **Eröffnungsfeier mit -Parade** zu organisieren. Du holtest dir noch Kerstin Spoer dazu und los ging's. Was dann auf der Bühne zu sehen war, trieb mir Tränen in die Augen. Es war bombastisch und ich bekam eine Ahnung davon, welche Talente in dir stecken.

Du hattest 2019 bei dem Lachyoga-Kongress mit dem Motto „Expedition ins Lachland“ die Position der Verkehrsamtsleitung inne ☺ Dir war nichts zu viel, du hattest Ideen am laufenden Band und schrecktest vor keiner Aufgabe zurück. Du und Michael Storck, ihr wart das beste Team, was ich mir wünschen konnte. Du bekamst so einen umfangreichen Einblick in die Organisationsarbeit eines Lachyoga-Kongresses. Ich werde nie vergessen, wie wir nachts im Büro saßen und die Gelben Westen, die alle Dozent:innen und Helfer:innen als Dankeschön bekommen sollten, mit Smileys bemalten. ☺ Das war in dem Jahr, wo in Frankreich die Gelbwesten-Bewegung aufkam.

**Der nächste Kongress (Motto: Achtsam Lachen Lernen)** war für 2021 geplant, doch die Pandemie machte Veranstaltungen in Präsenz unmöglich. Du hattest inzwischen erklärt, dass du gerne die Kongress-Organisation an meiner Stelle weitermachen wolltest. Hierüber war ich sehr erfreut, nachdem die drei anderen Master-Trainer kein Interesse bekundet hatten. Nun, wie das mit dem Kongress weiterging, haben die meisten sicher noch in Erinnerung. Schlussendlich wurde er 2022 als reine Online-Veranstaltung durchgeführt mit einem verkürzten Programm. **Die Feedbacks waren überwältigend! Es war eine extrem wertvolle Erfahrung!**

Du hast die ganze Zeit hindurch Nerven bewahrt. **Deine mentale Stärke hat mich beeindruckt.** Es war ja eine Hängepartie verbunden mit nicht unerheblichen finanziellen Investitionen. Ein Novum hat der Kongress mit sich gebracht, was auf deine Initiative zurückgeht. Die Dozent:innen haben auf deine Bitte hin weiterführende Texte zu ihren Vorträgen verfasst, die du wiederum in einem 100-seitigen **Reader** (Heft) zusammengefasst hast, das allen Teilnehmer:innen als PDF zur Verfügung gestellt wurde. Das ist wirklich eine tolle Errungenschaft! Sehr gut, sehr gut, yeah!

Dein eigener Vortrag beim Kongress behandelte das **autonome Nervensystem** und wie das Lachen darauf einwirkt. Alle sind deinen locker vorgetragenen Ausführungen gespannt gefolgt. Man hätte eine Stecknadel im Heuhaufen hören können. Du hast einen Zusammenhang herausgearbeitet und dargestellt, wie es wahrscheinlich noch niemand vor dir getan hat. Der Kommentar einer Teilnehmerin lautete folgerichtig: **„Sandra, schreib eine Doktorarbeit darüber!“** Dem schließe ich mich an, wie du ja weißt.

Seitdem du deine Lachyoga-Lehrer:innen-Ausbildung absolviert hast, bildest du Lachyoga-Leiter:innen aus, häufig im Team mit anderen Lachyogis zusammen. Das ist nicht nur schlau, sondern macht auch mehr Spaß als allein und es passt zu deiner Arbeitsweise.

Nun ja, was soll ich sagen! Wir machen seit Oktober 2020 diesen Zoom **Lachyoga-Mittagstisch**. Es ist jetzt schon die 56. Folge! Jede von uns arbeitet mindestens 10 Stunden pro Woche daran. Mit diesem Format erreichen wir die ganze Lachyoga-Community und informieren sie über aktuelle Projekte, Anliegen, stellen Menschen vor. Wir interviewen Lachyogi:nis aus unseren Reihen, die etwas

Besonderes machen. Unser Hauptanliegen dabei ist es, eine Art **Lagerfeuer** zu bieten, an dem quasi neueste Geschichten erzählt werden, die von **allgemeinem Interesse** sind. **Dieser Fokus wurde ganz klar von dir eingebracht.**

Als wenn das alles nicht genug wäre, schreibst du seit einigen Monaten einen richtig guten **Newsletter bei Lachclub.info**, in dem Lachyoga-Veranstaltungen, Infos zu Lachclubs und Projekte vorgestellt werden und füllst den lachclub.info-Kalender mit allen Lachyoga-Veranstaltungen, von denen du Kenntnis erhältst. Der Newsletter ist anschaulich, professionell, informativ und eine wirkliche Bereicherung für die Lachyoga-Community. Ich weiß nicht, wann du das alles machst, aber das soll dein Geheimnis bleiben 😊

Last but not least bist du eine der Initiatorinnen des **Lach-Telefons** und hast auch dort die Lachverkehrsamtsfunktion übernommen. Ihr habt mit mittlerweile 60 ehrenamtlichen Lachyoga-Profis über 10.000 Anrufe entgegengenommen. Das entspricht mehr als 500 Stunden Lachen. Ihr habt einen Verein gegründet, viel Presse bekommen und seid heute sogar zur Primetime um 20:15 Uhr im ZDF in der Sendung „Da kommst du nie drauf!“ mit Johannes B. Kerner! Vor einiger Zeit hat das Lachtelefon ein Siegel für **„ausgezeichnetes Engagement“ von GoVolunteer** erhalten. Dem Lach-Telefon sage ich eine große Zukunft voraus! Es ist nicht nur eine geniale Idee, sondern auch eine unglaublich gute Möglichkeit, mehr Lachen zu den Menschen zu transportieren.

Du kennst fast jede/n Lachyogi:ni bei uns, merkst dir die Namen und hast einen weiten Blick über den eigenen Tellerrand hinaus. Du bist im Inneren aufgeräumt, reflektiert, diskussionsstark und zugewandt. Ich weiß nicht, wieviele Tausend Stunden wir miteinander gesprochen haben. Du warst nie genervt oder hast dich darüber beklagt, dass du keine Zeit hättest. Der Austausch mit dir ist für mich sehr wertvoll, denn es ist wirklich ein Austausch und immer mit Blick auf das Mögliche, auf Innovation, auf Vorankommen und das verbunden mit Spielraum, mit intuitiver Kreativität, mit dem Mut, **etwas entstehen zu lassen, ohne perfekt sein zu wollen.**

Ich danke dir sehr für deine unendlich viele Zeit, die du mir zugehört hast und in der du meinen Rat angenommen hast, für die vielen Ideen und ebenso vielen Lösungswege, für deine Zuversicht, dass du die Lachyoga-Kongresse gut fortführen willst, und dafür, dass auch ich von dir lernen durfte.

**Ihr seid beide wirkliche Teamplayer!** Ihr bildet Teams und kümmert euch drum und ihr seid außerdem sehr sportlich! Sandra trainiert für einen Triathlon und Susanne saust mit dem Rennrad die Alpenpässe hoch und runter. Ihr habt eindeutig Sportler-Gene. Das bedeutet, dass ihr ausdauernd und zielstrebig seid. Ich meine, dass alles zusammen beste Voraussetzungen sind, um euren neuen Job zusammen gut zu machen. Die Lachyoga-Community kann sich sehr glücklich schätzen und wünscht euch ganz viel lachende Freude, Erfüllung, Glück und Segen!

Wenn ihr Beiden mal meinen Rat braucht oder meine Unterstützung, bin ich immer für euch da!

**Eure Gabriela Ho Ho hahaha**

