



### **Der Film: „Mission: Joy“**

Der Film „Mission: Joy – Zuversicht & Freude in bewegten Zeiten“ beschäftigt sich mit der wichtigen und nach wie vor aktuellen Frage, wie es zwei große Vorbilder schaffen oder geschafft haben, Freude als Lebensform trotz aller persönlichen oder globalen Leiden zu kultivieren und zu verbreiten. Basierend auf dem Bestseller „The Book of Joy“ dokumentiert der Film die Freundschaft zwischen den beiden Nobelpreisträgern Erzbischof Desmond Tutu (verstorben am 26. Dezember 2021) und Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama – zwei Männern, die unermesslichen Widrigkeiten mit unbrechbarer Freude begegnet sind. Der Film wurde in den USA gezeigt und auf dem „Cleveland International Film Festival“ und dem „Palm Springs International Film Festival“ ausgezeichnet.

### **Lachyoga**

In Deutschland hatte die Lachyoga-Gemeinschaft die große Ehre, den wunderbaren Film „Mission Joy“ mit Lachyoga zu verbinden. In mehr als 25 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz animierten Lachyoga-Leiter\*innen das Publikum vor und nach dem Film, gemeinsam Lachyoga-Übungen zu machen und durch Lachyoga miteinander in Kontakt zu treten. Diese Veranstaltung, die am 24. Juli (dem Internationalen Tag der Freude) stattfand, war ein großer Erfolg. Die Kinos vermeldeten durchweg höhere Besucherzahlen, was wiederum weitere Kinos motivierte, den Film in den nächsten Wochen und Monaten in Kombination mit Lachyoga zu zeigen. Es war auch eine großartige Gelegenheit für Lachyogis, sich mit dieser tiefen Weisheit und Würde zu verbinden, die mit kindlicher Verspieltheit einhergeht. So wie das Lachen dieser beiden Ikonen eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielt, ist auch uns Lachyogis das Verbreiten und Kultivieren von Freude, Heiterkeit und Wohlbefinden durch Lachen sehr wichtig. Scherzen, herumalbern, kindliche Verspieltheit leben, ohne die eigene Autorität in Frage zu stellen. Achtsame, liebevolle Fürsorge ist uns wichtig. Kein boshaftes, trennendes Lachen, sondern das Lachen, das von Herzen kommt, das uns Menschen auf magische Weise verbindet.

## **Verbindungen zwischen Lachyoga und dem Film**

Wie auch im Film zu sehen ist, lässt sich Freude wie ein Muskel trainieren. Lachyoga nutzt diese Erkenntnis. Besonders wertvoll ist es, über sich selbst lachen zu können. Je selbstverständlicher uns das gelingt, desto mehr lösen wir uns von den Meinungen anderer und die Bereitschaft, andere und breitere Perspektive einzunehmen, steigt. Mit Lachyoga trainieren wir nicht nur unsere Lachmuskeln und Atmung, sondern auch unser Lebensgefühl, um ein gesünderes, sinnvolles, glücklicheres Leben zu führen. Das ist unsere Wahl. Wir können Zuversicht und Freude nähren, damit wir sie in turbulenten Zeiten zur Verfügung haben. Lachen kann als Motor, als Anker und als Ventil dienen. In den Lachyoga-Sitzungen zum Film haben wir dies erklärt und Lachyoga-Übungen gemacht, die speziell ausgewählt wurden, um zu dem zu passen, was im Film gezeigt wird.

## **Auswirkungen der Aktion**

Die Effekte waren vielfältig: Es brachte Lachyogis wieder zusammen, die sich in den letzten Jahren nicht gesehen hatten, es verbreitete das Bewusstsein über Lachyoga und animierte sogar die Besucher\*innen, dass sie sich auch im Lachyoga ausbilden lassen wollten und Lachyoga-Leiter\*innen werden wollten. Die gemeinsame, bundesweite Aktion war ein großer Erfolg, um den lokalen Lachyoga-Aktionen Energie zu geben, die heutzutage aus ihrem mehr als 2-jährigen Schlaf erwachen (in dem wir uns aufgrund von Covid-19 ja hauptsächlich virtuell getroffen haben).

## **Empfehlungen aus der Erfahrung für andere Länder**

Wir empfehlen dringend, auch in anderen Ländern, in denen der Film gezeigt wird, aktiv zu werden, um ihn mit Lachyoga zu verbinden. Es wird mehr Besucher\*innen ins Kino bringen und es kann ein enormer Schub für die lokale Lachyoga-Community sein. In Deutschland wurde dies sehr eng mit der für die Vermarktung des Films zuständigen

Kommunikationsagentur und dem Filmverleih abgestimmt. Wir empfehlen daher, sich an diese Agenturen zu wenden und ihnen von dem Erfolg zu erzählen, den wir in Deutschland hatten. Hier ist ein Zitat dieser Agentur, das wir nach der Veranstaltung erhalten haben:

*„Wir wollten uns noch einmal für Ihre Unterstützung und Ihren Enthusiasmus für den Tag der Freude bedanken. Es ist immer wieder schön zu sehen, wenn Menschen das thematische Angebot, das wir machen, nutzen, genießen und unterstützen. Alles, was ich auf Instagram gesehen habe, sah wirklich toll aus, ich hoffe, ihr hattet alle ein tolles Erlebnis im Kino und glückliche Gäste, die jetzt vielleicht weiter mit euch lachen. [...] Ich freue mich, dass du so viel Spaß hattest! Ich denke, einige Kinos werden den Film jetzt wiederverwenden, wo er so gut funktioniert hat... Auf jeden Fall war es spannend und inspirierend für uns, mit Ihnen zu arbeiten, manchmal wünscht man sich so viel Drive!“*

## **Erfahrungsbericht einer Lachyoga-Leiterin**

*Der Saal mit 76 Sitzen war gut gefüllt, alle hatten sich ein Getränk geholt und stellten es auf den kleinen runden Tischchen ab. Die Technikerin richtete die Licht-Spots auf mich, es blendete fast und ich konnte keine Gesichter mehr im Publikum erkennen. Aber aufmerksame Stille breitete sich aus.*

*Ich freute mich über das Kommen dieser lieben Freunde, die eifrige Teilnehmer im Lachclub, Humorcafé, Clown-Museum und Weltlachtag sind und Gäste, die über die Kinowerbung auf Lachyoga aufmerksam wurden, und bedankte mich auch bei den Mitarbeiterinnen der Kinobar, die sofort begeistert waren, diese Premiere „Kino und Lachyoga“ mit zu gestalten. Und ich überreichte – als Dank – orangefarbene Blümchen im Topf, die halten – bei dieser Gluthitze - länger als ein Blumenstrauß.*

*Ich konnte mein volles Pensum vortragen, ca. 15 Minuten und sie haben mit Andacht und Begeisterung die Mudras, das Namasté und die Selbst-Belobigung „Wieder alles richtig gemacht“ mitgesprochen und die entsprechenden Bewegungen verinnerlicht. Das war ein schönes Gefühl, es herrschte Harmonie und Staunen im Saal. Die richtige Einstimmung auf den Film!*

*Wir lachten, wir litten, wir bejahten und wir trauerten. Phantastische Persönlichkeiten, die die Weltgeschichte veränderten. Ein wunderbarer Film!*

*Die meisten verließen das Kino ergriffen, aber viele suchten noch das Gespräch und nahmen die Flyer und Visitenkarten mit. Und 5 Damen blieben, um im schattigen Garten eine Stunde zu lachen. Das tat uns allen gut.*

*Die Kinobetreiberin kontaktierte mich am nächsten Tag und bedankte sich für „das volle Kino“ und die positive Resonanz. Und ob sie mich wohl ansprechen dürfe, um diese Kombination „Film und Lachyoga“ in ihr Programm aufnehmen zu können. Na klar, gerne!*

*Unser ZOOM am 27.07. (gemeinsamer Rückblick) war wunderbar, weil die Feedbacks so spannend waren. Danke an Silvia, Gabriela und Sandra, dass ihr den so schnell eingerichtet habt. Alle aktiven Lachyoginis haben doch tolle Stunden verbracht und Interessantes und Lustiges erlebt. Und alle Kinos haben von der Premiere profitiert. Das wird keine Eintagsfliege bleiben. Eine kleine Revolution hat begonnen!!! Hahahahahaha!*