

# ECO LAUGHTER BABELGRUPPE

Kommt zur Eco Laughter Babelgruppe  
ab Montag, dem 14.08. von 17:30 Uhr – circa 18:30 Uhr  
Mit diesem Zoom-Link kommt ihr rein:  
<https://us02web.zoom.us/j/84974551368>  
Passwort: 13001330

Fragen? Kontakt: [lyud.de/de/kontakt.html](https://www.lyud.de/de/kontakt.html)



## ECO LAUGHTER CHALLENGE BEIM 7. DEUTSCHER LACHYOGA-KONGRESS 2024

### 1. Zoom-Meeting vom 14.08.2023

#### Eine kurze Zusammenfassung

Zum Einstieg werden einige „botanische“ Lach-Übungen gemacht, w.z.B. das Pustebumen-Lachen, Sie-liebt-mich-sie-liebt- mich-nicht-Lachen und Weitere.

Sandra stellt die **Grundidee** der Eco Laughter Babelgruppe (ELB) vor. Die ELB ist ein Projekt innerhalb der Eco Laughter Challenge. Diese Challenge wurde ausgeschrieben zum nächsten Lachyoga-Kongress vom 01. – 03.03.2024. Jede/r kann sich beteiligen. Die ELB soll einen Raum dafür öffnen, gemeinsam darüber zu sprechen, wie Lachen, Umwelt und Natur zusammenkommen können. Aus den beiden vorausgegangenen Orientierungsm Meetings haben wir mitgenommen, dass es nicht nur viel Spaß gemacht hat, sondern dass auch schöne Geschichten, Ideen und Erfahrungen ausgetauscht wurden und wir es als sehr bereichernd empfunden haben. Es wird nichts vorgegeben, es gibt keinen Plan, wir möchten etwas sich entwickeln und aufblühen lassen. Ob irgendwelche Aktionen folgen, ist offen.

Gabriela erzählt von dem **Johor Bahru Joyous & Laughter Club (Malaysia)**, der sich an einer **Baumpflanzaktion** beteiligt hat und dabei Lachyoga, Clownerie und Trommeln gemacht hat. Das hat bei ihr nachgewirkt und in ihr den Gedanken entstehen lassen, mit Lachyogis in Deutschland zu sprechen und sie für das Thema Lachyoga und Natur, Umwelt zu öffnen, es zusammenzubringen, weiterzuspinnen und daraus wohlmöglich etwas Gemeinsames umzusetzen. Sie stellt sich die Gruppe wie die Suche nach Brombeeren vor. Erst sucht man eine Brombeerhecke irgendwo in der Natur, dann schaut man, ob die Beeren schon reif sind. Vieles ist möglich. Man kann sich die Arme an den Dornen zerkratzen, Spinnweben können in den Haaren hängenbleiben, man kann ein Vogelnest entdecken, viele süße Beeren naschen und dabei schwarze Lippen bekommen, oder man stellt fest, dass der Strauch schon von jemand anderem abgeerntet wurde usw. Sie möchte eine freudvolle Herangehensweise auf typische Art des Lachyogas. Eine neugierige, fantasievolle, optimistische Entdeckungsreise, die Staunen lässt, die ergreift, die einen berührt.

*Achtsamkeit und die Wahrnehmung der Natur, ein genaues Hinschauen, das Betrachten, das Verweilen, die Präsenz mit allen Sinnen an den Orten, an denen man sich befindet, ermöglichen eine vertiefende Verbindung und berührende Wow- und Aha-Momente.*

So haben Brigitte und Carolyn eine Gruppe von etwa **20 Fledermäusen** über den Pappeln ihres Landschaftsgartens beobachten können. Sie sind seit den vorherigen Gesprächen mitten drin im Thema. Sie entdecken jetzt die tollsten **Käfer** und schauen nach, was für welche es sind. Sie haben einen gefunden, der seine Eier unter Baumrinde legt und dort bleiben sie fünf Jahre. Wenn sie reif sind, ist es das gefundene Fressen für Vögel, die darauf spezialisiert sind. Sie haben so viel Freude am Treiben der **Wasserläufer** auf dem kleinen See, der zum Areal dazugehört, dass sie sogar einen lustigen Film davon aufgenommen haben und sie „finden“ in ihrem Garten jetzt sogar viele heitere Situationen und kleine Begebenheiten zum Lachen.

Lachübung von Sandra: Vögel warten auf die Larven unter der Rinde und wenn sie kommen, picken sie sie unter großem Gelächter.

**Flora Incognita** ist eine App, die Sandra benutzt, um Pflanzen zu bestimmen und viele Infos darüber zu erhalten, wie zum Beispiel, welche Teile man davon essen kann. Es ist ein erstaunliches, reichhaltiges Wissen hinterlegt.

**PlantNet** ist eine weitere App, die Gabriela zur Pflanzenerkennung benutzt.

„Können wir eigentlich Vögel nachmachen?“ fragt Sandra in die Gruppe. Von Sylke kommt sofort die Antwort: „Ja, klar! Die Lachmöve!“ und alle stimmen ein und machen die Lachmöve nach. Flatter, flatter, kreisch, kreisch, hahaha .. Sylke hat die Idee, dass man sich sehr gut **Fantasiereisen** ausdenken könne, die von solchen kleinen Geschichten aus der Natur handeln, wie wir sie uns gerade erzählen. Gabriela greift das auf und erzählt von der Lachclub-Session am Morgen, bei der sie sich Hai-Übungen ausgedacht hat, angeregt durch ihren Sohn, der gerade einen Tauchgang gemacht hat, bei dem er **sechs verschiedene Hai-Arten** beobachtet hat. Das hat sie auch zum Anlass genommen, über Haie mehr zu erfahren und war überrascht über deren erhebliche ökologische Bedeutung. Brigitte regt zu der Lach-Übung „Der Hai kommt – der Hai ist weg!“ an.

Lena berichtet von ihren Naturerlebnissen während ihrer **morgendlichen Schwimmrunden im Natursee**, an dem ihr Wohnwagen steht. Sie beobachtet **Libellen**, lässt sich von filigranen Wasserläufern faszinieren, von der **glitzernden, spiegelnden Wasseroberfläche**, von dem **samtigen Seewasser auf der Haut**, von der **Stille**, Entspannung, Bewegung, Sinnlichkeit, wie ein Teppich, vom Verschmelzen mit dem Element Wasser, von Ruhe, hat was ganz Schönes, grüne Uferböschung, darüber der Himmel, es macht sie satt und zufrieden, das **Eintauchen** in die grünblaue Landschaft, die **Seerosen** in ihrer Pracht bewundern. **Barfuß** auf dem nassen Rasen gehen, Wassertropfen auf den Grashalmen sehen, **Erinnerung an die Kindheit**, Morgentau.

Brigitte konnte ihren Großvater beim **Angeln** begleiten, hat oft selber Angeln gebastelt, einmal hatte sie ein großes Rotauge am Haken und hat darüber alles vergessen. Manchmal zum Ärger ihres Großvaters, der sie suchen musste.

*Frage von Brigitte: Was sucht ihr?*

*Antwort von Sandra: Sie glaubt, nach genau solchen Geschichten, die den Blick öffnen, aufmerksamer werden, achtsamer werden, hinsehen, was gibt es.*

Brigitte guckt auch in der **Kunstwelt**. Es gibt Künstler und Künstlerinnen, die sich in ihren Werken mit der Natur beschäftigen und auch auf Dinge aufmerksam machen. So gibt es eine Künstlerin, die **Schwemmlandschaften** nachbaut und in die verschiedenen Ebenen Reihen von Kastanienbäumen setzt, die dieser Landschaft Halt gibt. **Kastanien halten das Wasser**, so dass es nicht wegfließt. Sie sind von enormem Nutzen für derartige Landschaften.

Gabriela erwähnt das Buch „**My Ocean Challenge**“ der Hamburger Birte Lorenzen-Herrmann und Boris Herrmann. Boris Herrmann ist einer der erfolgreichsten Segelsportler. Er ist mit Greta Thunberg von Plymouth nach New York zur UN-Klimakonferenz gesegelt. Im Buch wird die **Mama Earth Foundation** angesprochen. Diese hat auf den Philippinen bereits 2,5 Millionen **Mangroven** gepflanzt und ist auch in Indien und anderen Regionen aktiv. Mangroven nehmen viel mehr CO<sub>2</sub> auf als andere Bäume und sind für den Küstenschutz extrem wichtig.

Sylke erzählt von der **App Goodnews**. Von Montag bis Freitag werden dort die besten guten Nachrichten veröffentlicht. Das ist ein Gegenpol zu den vielen erdrückenden Nachrichten, die jeden Tag durch die Medien verbreitet werden. Sie zeigt auf, dass sehr viel Gutes in der Welt geschieht. Sie berichtet über Fortschritt, Erkenntnisse aus der Forschung und viel Schönes. Goodnews verfolgt eine ähnliche Richtung wie Lachyoga. Lachyoga erhält Zuversicht und Lebensfreude.

Gabriela ergänzt in dem Zusammenhang Goodnews, dass von den Kosten für den Hai-Tauchgang ihres Sohnes an einem **geschützten Riff**, 25 USD an die Bewohner\*innen eines Dorfes gehen, die seit einigen Jahren den Fischfang dort freiwillig eingestellt haben, um Meeresbiologen Forschung zu ermöglichen. Die Initiative dazu kommt von der **Schweizer Stiftung** (<https://hai.swiss/stiftung>). Sie engagiert sich seit 1997 weltweit für den Schutz von Haien.

*Dieses 1. Treffen hat Freude gemacht. Soviel ist schon mal klar. Wir sind sicher, dass es nachwirkt und dass wir beim nächsten Treffen in vier Wochen wieder Überraschendes, Neues, Schönes und Gutes über die Natur und dem Umgang, dem Leben in und mit ihr erfahren werden. Es tut unendlich gut, die Köpfe zusammen zu stecken und uns gemeinsam auf eine Eco Laughter Forschungsreise zu begeben. Ho Ho hahaha*