



Das ist doch lachhaft

„Lachen ohne Grund“ lautet die Devise von Narrosoph Roland Schutzbach

LUXEMBURG
SIMONE MOLITOR

Heute schon gelacht? Wie, es gab noch keinen Anlass dazu? Dass man auch ohne Grund lachen kann und vor allem sollte, erklärt Dr. Roland Schutzbach im Interview. Er ist nicht nur Philosoph sondern vor allem auch Narrosoph und Lachtrainer. Am 29. Juni wird der Lebenskünstler aus der Schweiz im Rahmen des von „infoMann“ organisierten Männergesundheitstags im Cercle Cité ein Lachseminar abhalten.

Was ist eigentlich ein Narrosoph und wie wird man das?

DR. ROLAND SCHUTZBACH Ein Narrosoph ist ein Mensch, der viel denkt und auch philosophisch ausgebildet ist, der die Dinge aber aus einer heiteren, einer lachenden, einer unernsten Perspektive betrachtet. Philosophie wird ja meist als etwas sehr Ernsthaftes und Intellektuelles angesehen, bei den Narrosophen hingegen stehen der Humor und die Lebensfreude im Vordergrund. Nachdem ich Philosophie studiert hatte, habe ich irgendwann diese Lachclubs und das Lachyoga entdeckt. Verschiedene Meditationstechniken hatte ich vorher schon erprobt. Ich habe mich immer für die unterschiedlichen Bewusstseinsformen interessiert, aber das mit dem Lachen war noch jenseits von allem, was ich bis dahin studiert hatte. Richtig studieren im engen Sinne kann man Narrosophie zwar nicht, man lernt es durch Erleben.

Spielen Sie also jetzt öfter den Clown?

SCHUTZBACH (lacht) Nun gut, ab und zu spiele ich auch schon mal den Clown, aber im Grunde geht es um das Lachen ohne Grund. Man muss nämlich weder humorvoll sein, noch einen Witz hören, um zu lachen, nein, man kann einfach aus einem Entschluss heraus oder in der Gruppe in das Lachen eintauchen, einen Lachanfall produzieren. Dann wird sozusagen der Humor-Koeffizient automatisch gehoben, die Stimmung steigt und die ganze Wahrnehmung der Wirklichkeit ändert sich, weil man eben diese positiven Gefühle in sich spürt und körperlich Endorphine ausgeschüttet werden. Lachen ist gesund, das weiß ja jeder.

Wird man in ihrer Lachpraxis richtig behandelt?

SCHUTZBACH Behandlung ist vielleicht das falsche Wort. Es ist eher eine Inspiration, die wir Leuten geben, die diesbezüglich Fortschritte machen möchten, die ihr Bewusstsein erweitern wollen oder die in einer problematischen Situation stecken und einfach mal darüber lachen wollen. Zentral ist natürlich die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen. Das ist hilfreicher, als in dem Problembewusstsein stecken zu bleiben. Unter der Anleitung eines Lachkönigs oder Narrosophen ist das relativ einfach, in der Gruppe - während so genannten Lachseminaren - noch einfacher.

Wie genau funktioniert das denn nun? Sie stellen sich bestimmt nicht hin und sagen: „So, jetzt lachen wir“?

SCHUTZBACH (lacht) Nun, es erfordert natürlich eine gewisse Erfahrung und Einfühlungsvermögen vom Leiter, wenn man beispielsweise Widerstände bei den Teilnehmern spürt. Man muss sozusagen den „Icebreaker“ für Leute mit Hemmungen spielen. Ich habe über 13 Jahre Erfahrung, sodass mir das nicht mehr schwer fällt. Die Teilnehmer eines solchen Lachseminars sind ja auch neugierig, sie wollen das ausprobieren. Natürlich gibt es auch Menschen, denen das nicht so leicht fällt.

Tun sich denn Frauen oder Männer schwerer?

SCHUTZBACH Es ist so, dass Frauen viel eher überhaupt zu solchen Kursen kommen. Die Männer sind immer ein bisschen zurückhaltend. Ich habe aber auch schon erlebt, dass Männer - gerade auch solche, die sehr ernsthaft erscheinen - wenn sie mal den Lachvirus haben, ordentlich drauflos lachen und die Frauen sogar übertreffen. Also die Männer können auch ganz toll lachen, wenn erst der Hebel gelöst ist und sie ihre eigene Lachkompetenz erfahren.

Stichwort „Koalition der Freude“, was hat es damit auf sich?

SCHUTZBACH Das ist ein neues altes Projekt, das nun wieder lebendiger wurde. Weltweit suche ich Mitglieder. Es gibt weltweit ein regelrechtes Humor- und Lachnetzwerk. Meine Frau und ich, wir reisen sehr viel, Indien, Bali, Australien, Südamerika... Gerade in Südamerika ist dieses Lachnetz viel stärker als in Europa, es gibt zahllose Lachclubs oder -lehrer. Das hat mich inspiriert, diese ganzen Ansätze weltweit zusammenzubringen. Ich bin nun dabei, ein dreisprachiges Buch über die Ko-



Philosoph, Narrosoph, Lachtrainer und Autor in einer Person: Dr. Roland Schutzbach Fotos: Privat

alition der Freude auszuarbeiten. Darin werde ich hauptsächlich Fotos von lachenden Menschen aus aller Welt sammeln, aber auch intelligente Texte von Philosophen oder fortschrittlichen Denkern, die das Prinzip der Freude erklären.

Liegt die Lösung aller Probleme im Lachen?

SCHUTZBACH In dem Lachen liegt schon sehr viel. Eigentlich wird die Welt von jedem selbst erschaffen, wir kreieren uns unser eigenes Weltbild. Es gibt im Grunde gar keine Objektivität. Das ist eine Erkenntnis der Quantenphysik, die sich langsam rumspricht. Wir können die Welt also auch selber beeinflussen. Wenn ich durch das Lachen meine eigene Energie steuern und meine Wahrnehmung verbessern kann, dann kann ich auch sehr viel damit lösen. Probleme, die ich meine zu haben, sind häufig nur Projektionen, Ängste oder Konditionierungen. Wenn es darum geht, sein Leben positiv, produktiv und kreativ zu gestalten, dann ist das Lachen schon ein ganz starkes Mittel.

Inwiefern hat Ihre Tätigkeit Sie selbst verändert? Leben Sie heute anders?

SCHUTZBACH Sehr viel anders. Das Lachen macht leichtfüßig und vielleicht auch ein bisschen leichtsinnig, deshalb haben meine Frau und ich vor acht Jahren unser Haus verkauft, sind nach Spanien gezogen, haben dort vier Jahre gelebt. Danach haben wir uns in Globetrotter verwandelt und sind im Winter immer ein halbes Jahr unterwegs. Wir haben keine feste Wohnung mehr und leben nur im Sommer hier in einem Chalet. Wir leben viel bescheidener und können uns deshalb diesen narrosophischen Lebensstil leisten. Dadurch sind wir auch viel sorgloser geworden. Und es funktioniert: Es ist eine Transformation aus dem Problembewusstsein in das Lösungsbewusstsein. Das wirkt sich auf vieles aus, die Sexualität, den Freundeskreis, die Beziehungen... Wir kennen keine Konflikte mehr. Ich bin immer gut gestimmt. Es ist eine sehr wesentliche Veränderung, die da passiert ist.

Haben Sie sonst noch irgendeine verrückte Idee?

SCHUTZBACH Sehr viele sogar. Ich möchte zum Beispiel gerne einen Lachturm bauen. Das ist eine Art Monument in einer Stadt, 20 Meter hoch oder so. Da gehen die Menschen dann rein, um zu lachen. Da gibt es Wendeltreppen und Liegen, ein kleines Museum, eine Rutschbahn, es läuft Musik... Im Grunde sind Städte langweilig, immer nur diese Wolkenkratzer, immer das selbe. Der Lachturm hebt sich durch seine fantasievolle Gestaltung ab. Das ist so eine Idee, die ich gerne noch verwirklichen würde. Man müsste nur noch eine Regierung dafür gewinnen.

Vielleicht klappt es ja in Luxemburg...

SCHUTZBACH (lacht) Wer weiß. ●