

Lachen als Lachreiz

Zeichentheoretische Aspekte des Lachyoga*

Veronika Opletalová, Palacky-Universität Olmütz

Summary. The present article investigates laughter in the context of laughter therapy. Laughter yoga, a technique developed in India, is based on a prolonged voluntary laughter in the group, combined with yogic breathing and stretching. According to programmatic statements of laughter yoga founder Madan Kataria, his practice can be characterized as “laughing for no reason”. This phrase became a slogan of laughter yogis, although it is not fully realistic, since this exercise program contains various elicitors of exhilaration and laughter that are interrelated with the laughter itself. Laughing is embedded in funny situations by which emotional contagion is specifically supported. Furthermore, the trainer’s laughter can function as an invitation or a request to laugh. The present article focuses on sign processes connected with laughter and deals with the following question: How can contagious laughter, invitation and request to laugh be modeled on a semiotic basis? Pantomimic laughter yoga exercises also show an interesting interplay between laughter and gestures that shall be discussed.

Zusammenfassung. Der vorliegende Artikel untersucht Lachen im Kontext der Lachtherapie. Das in Indien entstandene Lachyoga beruht auf dem willkürlichen Lachen in der Gruppe, welches durch einfache Yoga-Atem- und Dehn-Übungen begleitet wird. Sein Urheber Madan Kataria hat die Technik als „Lachen ohne Grund“ charakterisiert, was zum Slogan der Lachyogis wurde. Bei genauerem Hinsehen bildet Lachyoga jedoch ein durchdachtes System von Auslösern der Erheiterung und des Lachens, in dem das Lachen selbst instrumentalisiert wird. Lachen wird in spielerische Kontexte eingebettet, wobei gezielt emotionale Ansteckung gefördert wird; außerdem fungiert das Lachen des Leiters als Einladung beziehungsweise Aufforderung zum Mitlachen. In diesem Artikel werden ansteckendes Lachen, Einladungen und Aufforderungen zum Mitlachen semiotisch modelliert. Da die meisten Lachübungen sprachlose Darstellungen von mehr oder weniger typischen Lachsituationen enthalten, bieten sie außerdem Anlass zu Überlegungen über das Verhältnis zwischen Gelächter und Gesten in der Pantomime.

1. Einleitung

Das aufsteigende Lachen beginnt, indem man zu lächeln anfängt und die anderen dabei anschaut. Der Moderator fügt langsam ein leises Kichern hinzu. Andere machen es ihm nach und beginnen ebenfalls zu kichern. Langsam steigt die Intensität des Lachens weiter an, und dann brechen die Mitglieder nach und nach in herzliches Lachen aus. Dieses dauert ungefähr eine Minute lang. Es ist sehr erfrischend und ansteckend (Kataria 2007: 52).

Lachen kann auf unterschiedliche Weise als Lachreiz dienen. Das geschieht einerseits im Rahmen *emotionaler Ansteckung*, die darin besteht, dass Menschen dazu tendieren, automatisch ihr Verhalten mit dem Verhalten der Menschen in ihrer Umgebung abzustimmen, wobei sie sich in den emotionalen Zustand ihrer Mitmenschen versetzen (vgl. Hatfield, Cacioppo und Rapson 1994). So können Menschen durch den Anblick der Mimik und das Hören des vokalen Lachausdrucks anderer dazu bewogen werden, selbst zu schmunzeln oder zu lachen.¹ Das Lachen kann außerdem, ähnlich wie alle anderen Arten des Verhaltens, *komisch* wirken (wenn es beispielsweise auffällige Formen enthält oder wenn man das Lachen anderer parodiert).² Komik und ansteckendes Lachen gehören zu Auslösern der Erheiterung, die sich in der Regel durch spontanes Lachen oder Lächeln manifestiert (vgl. Ruch 2000). Darüber hinaus kann man durch Lachen eine komische Botschaft markieren und generell eine spielerische Interaktion anzeigen, an der der Adressat partizipieren darf. So wirkt es als *Einladung zum Mitlachen* (vgl. Jefferson 1979; Glenn 1989). In speziellen Kontexten kann Lachen auch als *Aufforderung zum Mitlachen* fungieren, sei es als Anlass zu Verhaltens-Konformität, sei es im Rahmen von schauspielartigen Übungen, in denen das Verhalten des Leiters nachgeahmt wird.

Dabei tritt das Lachverhalten in Zeichenprozessen unterschiedlicher Komplexität auf. Obwohl die emotionale Ansteckung meistens unbewusst und unabsichtlich ist, gibt es Fälle, in denen man absichtlich versucht andere anzustecken. Derartige Differenzierungen gelten auch für das komische Lachen: Der Lachausdruck kann sogar gegen die Absicht des Lachenden komisch sein, mit der Absicht des Lachenden beziehungsweise auch in Reaktion auf Regieanweisungen vorgeführt werden. Einladungen und Aufforderungen zum Mitlachen geschehen absichtlich. Bei solchen Zeichenhandlungen lassen sich unterschiedliche Reflexionsstufen feststellen: Neben einfachen Zeichenhandlungen (Manipulationen nach Posner 1994) sind auch Prozesse denkbar, die die Komplexität von Kommunikationsakten erreichen. Dabei wird die Primärabsicht (die Absicht, den Adressaten zu einer Reaktion zu bewegen) durch eine Sekundärabsicht ergänzt (die Absicht, den Adressaten zu der Annahme zu bringen, dass die Primärabsicht besteht).

Die vorliegende Studie untersucht einen Therapietyp, in dem all diese Verhaltensweisen systematisch gefördert werden, um die Teilnehmer zum Lachen zu bringen, was wiederum als Lachreiz für den Rest der Gruppe fungiert. Es handelt sich um eine in Indien entstandene, „Lachyoga“ genannte Technik, deren Kern spezielle Lachübungen³ bilden, die das willkürliche Lachen verlängern und intensivieren helfen. Das Lachen wird dabei in Übungsbewegungen und pantomimische Handlungen eingebettet, die spielerischen Charakter haben, wovon konkrete Übungsbezeichnungen wie „Roboter-Lachen“ oder „Rasenmäher-Lachen“ zeugen. Lachübungen werden in der Regel ostentativ vorgeführt, sind an andere Teilnehmer der Sitzung als potentiell Publikum gerichtet und sind somit als Zeichenhandlungen aufzufassen. Beim Vollzug von Lachübungen wird die verbale Komponente ausgeklammert – lediglich der Leiter darf während der Mustervorführung sprechen. Somit bieten die Übungen einen Vorrat an pantomimischen Darstellungen von mehr oder weniger charakteristischen Lachsituationen.

Im Folgenden werden die Aktivitäten im Lachyoga aus mehreren Blickwinkeln untersucht. Nach der Beschreibung der Technik (Abschnitt 2) werden die zugrunde liegenden Zeichenprozesstypen in Anlehnung an die allgemeine Zeichentheorie Roland Posners (1994) modelliert (Abschnitt 3). Anschließend werden einzelne Arten von Lachübungen in eine Taxonomie der (pantomimisch dargestellten) Situationskontexte gegliedert; dabei werden Fragen nach dem Verhältnis zwischen Lachen und Gesten behandelt (Abschnitte 4 und 5). Zum Schluss wird der Slogan der Lachyogis „Lachen ohne Grund“ diskutiert (Abschnitt 6).

2. Was ist Lachyoga?

Ein Blick in die Entstehungsgeschichte des Lachyoga hilft, die Eigenart dieses Projektes zu verstehen. Es sind 20 Jahre vergangen, seit der praktische Arzt Madan Kataria in Mumbai den ersten Lachclub gegründet hat: Sein Ziel war es zunächst, in einer Gruppe von Gleichgesinnten regelmäßig zu lachen, um die Heileffekte des Lachens zu erforschen.⁴ Als Stimuli wurden Witze genutzt, was sich jedoch später als problematisch erwies, weil der Vorrat an guten Witzen nicht ausreichend zu sein schien und einige Teilnehmer sich durch bestimmte Witze gekränkt fühlten (vgl. Kataria 1999=2007: 30f.). Daraufhin versuchte Kataria eine Lachtherapie auf der Basis von verlängertem willkürlichem Lachen zu entwickeln, die Yoga-Elemente wie Atem- und Dehnübungen integrieren sollte. Seine Technik charakterisierte er als „Lachen ohne Witze“ bzw. „Lachen ohne Grund“ (vgl. Kataria 1999=2007). Er schuf eine Reihe von speziellen Lachübungen sowie eine Lachmeditation. Dabei stützte er sich auf einige frühere Versuche, Lachen in Yoga einzubauen; zu nennen sind vor allem die Lachmeditationen von Chandra Mohan Jain (genannt auch Bhagwan Shree Rajneesh), der seine späteren Schriften unter dem Pseudonym Osho publizierte (vgl. Osho 1988).

Lachyoga in der heutigen Form ist von der Humorthherapie oder dem Humortraining (vgl. Falkenberg u.a. 2013) zu unterscheiden. Für die therapeutischen Lachgruppen steht die gemeinsame Aktivierung des Lachens im Vordergrund: „Lachgruppen, anders als Humortraining, bezwecken zunächst einmal, Menschen, denen vielleicht ‚das Lachen vergangen‘ ist, wieder zum Lachen zu bringen“ (Wild 2012: 3). Kataria behauptet, dass die Teilnehmer an Lachyoga-Sitzungen gar keinen Sinn für Humor brauchen, die Lacherlebnisse könnten allerdings zur Förderung des Humors beitragen (vgl. Kataria 1999=2007: 16).

Die Fachliteratur über Lachyoga ist überschaubar. Die Anleitungstexte von Kataria (1999=2007, 2012) wenden sich an ein breites Publikum; ähnlich orientiert sind auch neuere deutschsprachige Beschreibungen dieser Technik (z.B. Emmelmann 2014 oder Steiner-Junker 2006). Gelegentlich wird Lachyoga in Übersichtsstudien über die neueren psychotherapeutischen Techniken erwähnt: Titze (2012) vergleicht Lachyoga mit anderen psychotherapeutisch relevanten Methoden, die Lachen nutzen, und stellt fest, dass sich Lachyoga vor allem in psychosozialer Hinsicht als erfolgreich erweist (Titze 2012: 261). Im letzten Jahrzehnt sind außerdem erste empirische Studien über Lachyoga erschienen, welche die Wirkungen dieser Technik auf die Teilnehmer untersuchen (zur Erhöhung des Selbstwertgefühls und der Selbsteinschätzung siehe z.B. Beckman u.a. 2007, zur Wirkung auf subjektives Wohlbefinden siehe z.B. Weinberg u.a. 2013).⁵ Im vorliegenden deskriptiven Aufsatz, der die Aktivitäten im Lachyoga aus zeichentheoretischer Sicht untersucht, werden Fragen nach der therapeutischen Wirksamkeit dieser Praktik nicht behandelt.

2.1 Einzelne Techniken

Gemäß dem neuesten Stand der Technik (vgl. Kataria o. J.) dauert eine Lachsitzung etwa eine Stunde und besteht aus folgenden Grundbausteinen: Am Anfang werden Atem- und Dehn-Übungen und einfache Aufheiterungsübungen (Hände-Klatschen mit begleitender Äußerung von Silben HA, HO) eingesetzt, danach folgen die eigentlichen Lachübungen. Bei Sitzungen mit Liegemöglichkeit wird in der zweiten Hälfte die Lachmeditation integriert, die in angeleitete Yoga-Entspannung übergeht. Die Atem- und Dehn-Übungen werden zwischendurch auch in der Phase der Lachübungen eingesetzt; generell wird empfohlen, nach jeder Lachübung tiefes Atmen einzusetzen. Die Lachmeditation wird nicht durch weitere Elemente unterbrochen, sondern geht direkt in die Entspannung über.

Die anfänglichen Aufheiterungsübungen, die im rhythmischen Klatschen bestehen, enthalten die vokalen Embleme „HA“ und „HO“. Diese werden gesungen oder skandiert.⁶ Das Atmungsmuster des Lachverhaltens ist daher zunächst noch nicht vorhanden; die Beschleunigung der Silben-Wiederholung kann aber eine größere Ähnlichkeit zu diesem Muster herbeiführen. Die Aufheiterungsübungen werden ostentativ durchgeführt.

Die ebenfalls an andere Teilnehmer gerichteten Lachübungen tragen zur Verlängerung des Lachens bei, was in der Regel eine Art Rückkoppelung und dadurch eine Aktivierung des spontanen Lachens bewirkt (vgl. Titze 2012: 260). Den Kern einer Übung bildet das HA-HA-Lachen, die Sprachkomponente wird bis auf wenige Ausnahmen ausgeklammert. Insgesamt darf lediglich der Leiter sprechen, Kataria nennt ihn deshalb „Moderator“. Jede Lachübung wird zunächst durch den Leiter vorgeführt, danach kommt der gemeinsame, synchronisierte Vollzug der Lachübung, „wenn der Moderator den Befehl ‚1, 2 ... jetzt‘ gibt“ (Kataria 1999=2007: 53). Man kann individuelle Übungen von Kollektivübungen unterscheiden. Letztere setzen die Beteiligung von mehreren Teilnehmern und den Körperkontakt voraus. Eine Zwischenstufe bilden Paarübungen, bei welchen ein Interaktionspartner aus der Gruppe der Teilnehmer vorgesehen wird (vgl. unten Abb. 2); diese enthalten oft auch eine Berührungskomponente, zum Beispiel fremdberührende emblematische Gesten. Die individuellen und Paarübungen werden in der Regel im Stehen durchgeführt. Die Kollektivübungen werden teils im Stehen und teils im Liegen durchgeführt. Sehen wir uns zur Illustration zwei individuelle Übungen aus dem ursprünglichen Programm von Kataria an:

[Das Löwen-Lachen]

Diese besondere Form des Lachens wurde von einer Yogahaltung abgeleitet, die als Simha Mudra (Löwenhaltung) bekannt ist. In der Löwenhaltung streckst du bei weit geöffnetem Mund deine Zunge soweit wie möglich heraus. Mit weit geöffneten Augen streckst du deine Hände aus wie die Tatzen eines Löwen und fauchst wie ein Löwe, gefolgt von einem Lachen, das tief aus deinem Bauch heraus kommt (Kataria 1999=2007: 49).

[Das Milchshake-Lachen]

Die Teilnehmer werden gebeten, zwei imaginäre Gläser mit Milch oder Kaffee zu halten, und auf Anweisung des Moderators wird die Milch aus dem einen Glas in das andere gegossen, während man Aeee... singt. Dann wird die Milch in das erste Glas zurückgegossen, wobei man wieder Aeee... singt. Danach lachen alle, während sie eine Geste machen, als ob sie die Milch trinken würden (Kataria 1999=2007: 48f.).

Die angeführten Übungen repräsentieren unterschiedliche Übungsarten, gemäß der funktionalen Klassifikation von Kataria (1999=2007). Er unterscheidet wertbasierte Lachtechniken, Yoga-Lachtechniken und spielerische Lachtechniken. Demnach wäre das Löwen-Lachen als Yoga-Lachtechnik einzustufen, da es aus einer Yoga-Haltung entwickelt wurde. Das Milchshake-Lachen gilt als spielerische Lachtechnik, die den Menschen helfen soll, „ihre Verspieltheit wiederzufinden“ (Kataria 1999=2007: 45). Die wertbasierten Lachtechniken sollen einem helfen, harmonische Beziehungen anzubahnen und zu bestimmten Lebensbereichen positive Einstellungen zu gewinnen.

Beide präsentierten Lachübungen entstammen dem Übungsprogramm, das Kataria in seinem ersten Buch *Laugh for no reason* (1999) vorstellt. Als Beispiele einer Mustersitzung werden darin lediglich 15 Übungen näher beschrieben. Mittlerweile ist die Anzahl der Übungen wesentlich gestiegen, die Lachübungen sind zu einem offenen System geworden, das sich kreativ auffüllen lässt. Der Bedarf an Erneuerungen zwecks Vergrößerung von Überraschung motiviert nämlich die Kursleiter zum Improvisieren und zum Schaffen neuer Übungen nach dem von Kataria angegebenen Muster. Dabei sind auch nachträgliche Auswahlverfahren von Kataria zu berücksichtigen. Auf seinen Reisen durch Lachclubs in ganzer Welt sucht er sich die besten Übungen aus, die er in seine Lehrmaterialien integriert und weiter empfiehlt (vgl. die DVDs *Laughter bank I* und *II*). Zusammen mit der ursprünglichen Serie (DVD *40 Foundation Exercises*) ergeben sich so hundert Übungen, die als Grundlage für die folgende Studie dienen. Neben der Analyse von genannten Videoquellen und Schriften, welche zur offiziellen Präsentation des Lachyoga bestimmt sind (Kataria 1999=2007 und 2012), beruht diese Studie auf der teilnehmenden Beobachtung in Lachsitzungen in Tschechien und Deutschland.

Lachyoga in der heutigen Gestalt liefert also einen regelgeleiteten Rahmen, in dem einzelne Lachyoga-Sitzungen ein differenziertes Programm ermöglichen. Die uns zur Verfügung stehenden Daten legen nahe, dass die Unterschiede eher auf der Ebene von einzelnen Lachyoga-Clubs auftreten, als dass sich ausgeprägte kulturspezifische Differenzen auffinden ließen. Wie die Bezeichnungen von Lachübungen (z.B. *Handy-Lachen*, *Milkshake-Lachen* nach Kataria 2007) zeigen, wurde bereits die ursprüngliche Serie von Übungen für ein globales Publikum konzipiert. Im Bereich der emblematischen Gesten lassen sich zwar einige indische Belege auffinden, die auf das Herkunftsland des Lachyoga hinweisen: der Namaste-Gruß (zusammengelegte Hände) oder das Ziehen am Ohrläppchen für ‚Entschuldigung‘, im untersuchten Korpus sind aber auch Embleme aus anderen Kulturen vertreten (siehe Abschnitt 5.1). Das Fremde, Neue wirkt erfrischend und kann den Komikeffekt vergrößern.

Die angeführten Beispiele legen nahe, dass Lachübungen Affinitäten zu diversen Theater-Übungen und -spielen aufweisen. In Frage kommen einfache Aufwärmspiele, komische Spiele, Emotionsspiele (Rellstab 1999), Übungen für das Improvisationstheater (Lambrich 2003) und Pantomime-Übungen (Zwiefka 1987). Jedoch sind die Funktionen der Lachübungen von diesen Übungsarten verschieden: Im Unterschied zu den Improvisationsübungen zielen die Lachübungen nicht primär auf die Entfaltung der Kreativität, da die Teilnehmer jeweils kurze, vorgespielte Szenen nachahmen und nur begrenzten Raum für eigene Initiativen haben; im Unterschied zu traditionellen Pantomime-Übungen stehen weder die motorischen Fähigkeiten noch die Geschicklichkeit bei einer Handlungsnachahmung im Vordergrund. Auf den Realismusgrad des Emotionsausdrucks kommt es ebenfalls nicht an; sogar eine besondere Intensität wird nicht angestrebt. Entscheidend ist die Empfindung des Vollzugs, der gelassen

sein sollte: „es sollte eher ein Fühlen und Genießen des Prozesses sein“ (Kataria 1999=2007: 53).

2.2 Die Förderung von ansteckendem Lachen

Lachen und Lächeln gehören zusammen mit Komik, Spiel, Kitzel und Lachgas zu den Auslösern der Erheiterung (vgl. Ruch 2000). Das ansteckende Lachen trägt nicht nur dazu bei, dass man selbst lacht, sondern auch dazu, dass man sich erheitert fühlt: Es ist ein Spezifikum der emotionalen Ansteckung, dass die behaviorale Synchronisierung zur emotionalen Übertragung beiträgt (vgl. Hatfield u.a. 1994).

Die emotionale Ansteckung wird im Lachyoga auf verschiedene Weise gezielt gefördert – von der visuellen über die taktile bis zur akustischen Sinneswahrnehmung. Empfohlen wird ständiger Blickkontakt; deswegen ist bei einer Anzahl bis zu 20 Teilnehmern eine kreisförmige Konstellation geeignet, zumindest bei Übungen im Stehen oder Sitzen. Auch durch Zeigegesten kann die Aufmerksamkeit auf starke Sender emotionaler Ansteckung⁷ gerichtet werden: In tschechischen Lachsitzungen mit unterschiedlichen Leitern konnte beobachtet werden, dass der Leiter sowie andere Teilnehmer auf eine intensiv oder auffällig lachende Person zeigten. Diese Strategie wird jedoch in Katarias Anleitungstexten nicht erwähnt und es kann nicht ausgeschlossen werden, dass sie in anderen Gruppen als unpassend empfunden würde (zur Unhöflichkeit von Zeigegesten vgl. Müller 1996).

Die emotionale Ansteckung wird außerdem durch leichten Körperkontakt und gemeinsames Fühlen von Vibrationen gefördert. Dies wird insbesondere bei Kollektivübungen beim Liegen genutzt, dabei ist die Konfiguration mit zueinander gerichteten Köpfen beliebt. Einige Kollektivübungen führen zu einer Konstellation, bei der jeder Teilnehmer den Kopf auf den Bauch des anderen legt. Dabei bewirken die Zwerchfell- bzw. Kopf-Bewegungen des Interaktionspartners eine Rhythmisierung und daher Förderung eigenen Lachverhaltens.

Der akustische Kanal spielt beim ansteckenden Lachen eine große Rolle (vgl. Provine 1992 sowie 2012: 39ff.). Jegliche Störquellen einschließlich verbaler Kommentare der Teilnehmer sind im Lachyoga zu vermeiden. Es findet keine Musikbegleitung statt, diese ist lediglich in der Phase der abschließenden Entspannung erlaubt. Auch keine Hintergrundprojektion von Lachgeräuschen wird vorgesehen, obwohl sie die emotionale Ansteckung vergrößern könnte (zur Wirkung von „laugh tracks“ vgl. Provine 1992 sowie Hatfield u.a. 1994). Dies liegt wohl an dem gestalterischen Minimalismus des Lachyoga, der sich aus Katarias Idee des „Lachens ohne Grund“ ergibt. Das Lachen kann zwar durch emotionale Ansteckung in der Gruppe gefördert werden, soll jedoch ohne externe Stützung auskommen. Dem Konzept des „Lachens ohne Grund“ entspricht auch die Tendenz, keine speziellen Artefakte bei den Übungen zu verwenden – komische Requisiten, Kostüme oder Masken sind unerwünscht.

3. Zeichenprozessstypen

Das gegenwärtige Übungsprogramm des Lachyoga enthält drei unterschiedliche Techniken, die mit Lachen bzw. lachähnlichen Verhaltensmustern arbeiten: anfängliche Aufheiterungsübungen, Lachübungen und die abschließende Lachmeditation. Sie unterscheiden sich in der Qualität des Lachausdrucks und in den bei ihm auftretenden Zeichenprozessen. Diese sollen in Anlehnung an die Systematik der Zeichenprozesse von Roland Posner (1994) modelliert werden; mitberücksichtigt wird deren Weiterführung in Posners psychosemiotischem Ansatz (1998).

Posners allgemeine Zeichentheorie basiert auf der Annahme, dass Zeichen auf der Grundlage der Prozesse, in denen sie auftreten, beschreibbar sind. Seine Systematik lässt sich durch eine zweidimensionale Matrix veranschaulichen: Einerseits definiert er fünf grundlegende Arten von Zeichenprozessen, die sich durch die Art der Reaktion seitens des Empfängers unterscheiden (hierzu siehe auch Wu und Trautsch in diesem Heft); andererseits werden einzelne Zeichenbegriffe hierarchisch nach Reflexionsstufen geordnet (vgl. Tab. 1).

Zeichenprozesse sind laut Posner (1994: 386) eine spezielle Art von Kausalprozessen: Zu Zeichenprozessen werden Kausalprozesse, wenn ein reagierendes Verhaltenssystem zwischen Ursache und Wirkung tritt. Als Zeichen niedrigster Stufe sind *Signale* zu betrachten. Sie lassen sich durch folgende Formel beschreiben, die so zu deuten ist, dass ein Ereignis *f* ein Verhaltenssystem *a* zu einer Reaktion *r* veranlasst: $E(f) \rightarrow T(a, r)$. Ein Signal setzt noch keine mentale Repräsentation voraus, es kann sich um einen einfachen physiologischen Reflex handeln. Bei einem weiteren elementaren Zeichentyp, dem *Anzeichen*, ist schon eine mentale Repräsentation beteiligt – ein Ereignis *f* ist diesmal die Ursache für das Vorkommen einer speziellen Reaktion, nämlich des Glaubens von *a* an die Proposition *p*. Bei einem weiteren elementaren Zeichentyp, dem *Ausdruck*, wirkt das Vorkommen eines Ereignisses *f* wieder als Ursache für das Vorkommen eines Glaubens von *a* – allerdings handelt es sich hier um eine Annahme speziellen Typs, nämlich den Glauben, dass es jemanden *b* gibt, der das Ereignis *f* produzierte und sich dabei in einem bestimmten Zustand *Z* befand. Die Formel für Ausdrucksprozesse lautet: $E(f) \rightarrow G(a, Z(b))$. Der letzte elementare Zeichenprozessstyp, die *Geste* (später von Posner zur Vermeidung von Missverständnissen zu „Intentionsausdruck“ umbenannt, vgl. Opletalová 2015: 59f.), enthält wieder eine spezielle Annahme: Es ist „ein Ausdruckereignis, dessen Botschaft darin besteht, dass sein Produzent die Absicht hat, ein weiteres Ereignis zu erzeugen“ (Posner 1994: 389). Die Formel für Gestenprozesse lautet: $E(f) \rightarrow G(a, I(b, T(b, g)))$.

Die beschriebenen elementaren Zeichenprozesse, die auf der niedrigsten Reflexionsstufe liegen, setzen noch keinen Sender voraus, der sie mit Absicht produziert hätte (Ausdruck und Geste setzen nur einen virtuellen Zeichenproduzenten voraus). Dieser Umstand ist erst für die höheren Reflexionsstufen kennzeichnend – so liegen auf der Reflexionsstufe 1b einfache

Zeichenhandlungen vor. Die Reflektiertheit der Zeichenprozesse wächst weiter, indem der Sender voraussetzt, dass seine Mitteilungsabsicht erkannt wird. So kommt zu der Primärabsicht, dass der Empfänger etwas tut oder glaubt (Primärwirkung), noch eine Sekundärabsicht hinzu. Die Kommunikation ist dabei als eine höhere Stufe der Zeichenverwendung definiert: Als komplexer Zeichenprozess ist sie aus Zeichenprozessen niedrigerer Reflexionsstufen aufgebaut.

Die horizontale Gliederung nach (tatsächlichen oder beabsichtigten) Reaktionen des Empfängers bestimmt auch die Unterscheidung von Kommunikationsakten. Die von Posner definierten Kommunikationsakte entsprechen den fünf Sprechakttypen nach Searle (1979=1982): Es handelt sich daher um *deklarative, direktive, assertive, expressive und kommissive Kommunikationsakte*. Jedoch bilden die Posner'schen Kommunikationsakte einen Spezialfall eines Begriffssystems, „welches auf einem unabhängig begründeten System einfacher Zeichenprozeßtypen und einer allgemein notwendigen Hierarchie der Reflexionsstufen beruht“ (Posner 1994: 409). Die Aufrichtigkeitsbedingungen im Ansatz von Posner stimmen mit der Konzeption Searles überein: In beiden Theorien ist die Aufrichtigkeitsbedingung nur bei Assertiven, Expressiven und Kommissiven denkbar (vgl. Posner 1994: 417).

Posners Systematik der Zeichenprozesse wird in der Tabelle 1 veranschaulicht, die die üblichen Reflexionsstufen berücksichtigt (zur oberen Grenze von Reflexionsstufen vgl. Posner 1994: 413). In der Tabelle 1 werden Zeichenprozesstypen grau markiert, die im Falle des Lachens zentral sind: Es handelt sich um Signale (bzw. Signalisier-Handlungen usw.) und Ausdrücke (bzw. Ausdrucks-Handlungen usw.).

Tab. 1: Zeichenprozesstypen verschiedener Reflexionsstufen nach Posner (1994).

Reflexionsstufe 2b_{com} Senderzeichen (Kommunikation)	Deklaration	Direktiv	Assertiv	Expressiv	Kommissiv
Reflexionsstufe 2b Senderzeichen (Simulation)	Anzeige einer Handlung	Anzeige einer Signalisier- Handlung	Anzeige einer Anzeige- Handlung	Anzeige einer Ausdrucks- Handlung	Anzeige einer Gestikulier- Handlung
Reflexionsstufe 2a Empfängerzeichen	Anzeichen einer Handlung	Anzeichen einer Signalisier- Handlung	Anzeichen einer Anzeige- Handlung	Anzeichen einer Ausdrucks- Handlung	Anzeichen einer Gestikulier- Handlung
Reflexionsstufe 1b Senderzeichen (Manipulation)	Handlung	Signalisier- Handlung	Anzeige- Handlung	Ausdrucks- Handlung	Gestikulier- Handlung
Reflexionsstufe 1a Empfängerzeichen	Ursache	Signal	Anzeichen	Ausdruck	Geste

Diese Zeichenprozesse sind im Lachyoga-Kontext festzustellen. Es lässt sich aber vermuten, dass eine vergleichbar breite Palette an Zeichenprozessstypen auch in alltäglichen Interaktionen vorzufinden ist.⁸ Die Besonderheit von Lachyoga besteht darin, dass hier einige Zeichenprozessstypen von besonderer Relevanz sind, die sonst im Zusammenhang mit Lachen nur marginal auftreten.

3.1 Elementare Empfängerzeichen und Zeichen-Produktionen

Bleiben wir zunächst auf der Ebene der elementaren Zeichenprozesse. Da in den Lachübungen auf Nähe und Augenkontakt geachtet wird, wird die Ansteckung durch Lachen von anderen gefördert. Lachen kann hier sowohl als *Ausdruck* der (tatsächlich vorhandenen oder vorgespielten) Erheiterung, als auch als *Signal* fungieren. Beides kann in Reaktion auf denselben Zeichenträger zugleich auftreten: Den Empfänger *a* bringt das Lachen (*f*) von *b* zur Annahme, dass *b* sich in einem bestimmten Zustand *Z* befindet, und er wird zugleich mit dem Lachen angesteckt (*r*) – siehe Abb. 1.

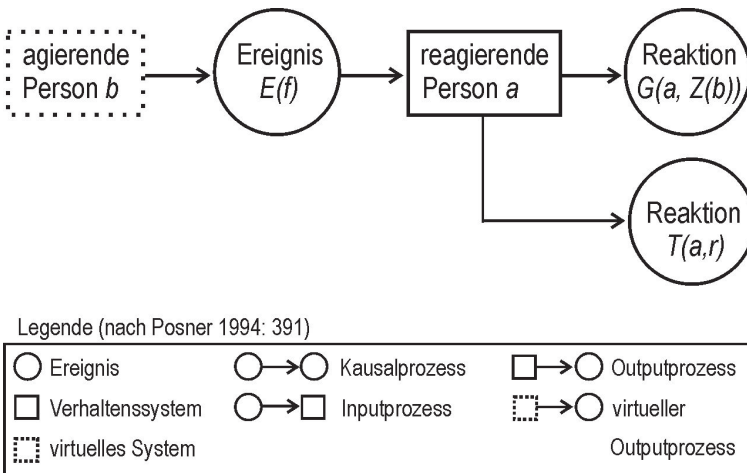


Abb. 1: Lachen als Ausdruck und als Signal.

Mit Hinblick auf Posners Weiterführung der allgemeinen Systematik im psychosemiotischen Ansatz *Mensch und Computer als Selbstdarsteller: Der Reagan-Effekt* (1998) lässt sich eine weitere Differenzierung modellieren, die als Zwischenstufe zwischen den elementaren Empfängerzeichen und den Zeichenhandlungen (Senderzeichen) anzusehen ist. Man drückt eine Emotion aus, ohne es den anderen zeigen zu wollen (vgl. Posner 1998: 52): $T(b, f) \wedge E(f) \rightarrow G(a, Z(b))$.

Gegenüber der Stufe 1a wird hier die Verhaltenskomponente akzentuiert, Posner spricht deswegen von *Ausdrucks-Produktionen*. Die

Differenzierung zwischen elementaren Empfängerzeichen und Zeichenproduktionen erlaubt die Situationen mit den tatsächlichen und den virtuellen Zeichenproduzenten zu unterscheiden. So kann auf der Stufe 1a ein lachähnliches Geräusch eine Person *a* zur Annahme bringen, dass sich in der Nähe eine andere Person *b* befindet, die erheitert ist – die Annahme von *b* kann aber auch ein Fehlschluss sein. Im Falle der Ausdrucks-Produktion ist nun das agierende Verhaltenssystem expliziert.

Auf ähnliche Weise modelliert Posner auch Anzeichen-Produktionen (1998: 51); wobei sich nach diesem Muster auch weitere Arten von „Zeichen-Produktionen“ formulieren lassen. Für die Zeichenprozesse im Lachyoga sind die Signal-Produktionen von Relevanz: *b* lacht, ohne daran zu denken, und sein Lachen bewirkt eine Verhaltenssynchronisierung von *a* als Reaktion: $T(b,f) \wedge E(f) \rightarrow T(a,r)$.

3.2 Zeichenhandlungen

Bei den Zeichenhandlungen haben wir es mit beabsichtigten Reaktionen zu tun – dabei ist zu berücksichtigen, dass ein Prozess als Zeichenhandlung anzusehen ist, auch wenn die beabsichtigte Reaktion nicht eintritt. Die Zeichenhandlungen liegen auf unterschiedlichen Reflexionsstufen. Dabei kann der Lachende seine emotionale Lage mit Absicht ausdrücken als eine einfache Ausdrucks-Handlung (Stufe 1b, Manipulation), als Anzeige einer Ausdrucks-Handlung (Stufe 2b, Simulation) oder als Expressiv (Reflexionsstufe $2b_{com}$, Kommunikation). Alle drei Zeichenprozesstypen enthalten die Absicht des Lachenden *b*, dass sein Lachen (*f*) einen Empfänger *a* zur Annahme bringt, dass *b* sich in einem Erheiterungszustand befindet: $T(b,f) \wedge I(b, E(f) \rightarrow G(a, Z(b)))$.

Auf der Stufe 2b kommt zu dieser Primärabsicht noch die Sekundärabsicht hinzu, dass der Empfänger die Primärabsicht versteht. Die Kommunikation ($2b_{com}$) ist darüber hinaus durch das Glauben des Senders gekennzeichnet, dass dieses Verständnis einen Prozess bewirkt, der zur Primärwirkung führt (zur Annahme von *a*, dass *b* sich in einem Erheiterungszustand befindet). Sowohl die Lachübungen als auch die anfänglichen Aufheiterungsübungen, welche lediglich die Verbalisierungen des Lachens enthalten, können als Zeichenhandlungen charakterisiert werden. Für Letztere ist die Stufe der Simulation (2b) kennzeichnend.

Für das Vorliegen von Zeichenhandlungen ist daher charakteristisch, dass das Lachen absichtlich aktiviert wird, wobei der deklarierte Erheiterungszustand häufig nicht vorliegt. Es handelt sich dann um Expressive, bei denen die Aufrichtigkeitsbedingung nicht erfüllt ist: Der Zeichenproduzent befindet sich nicht im angegebenen Zustand *Z*. Jedoch können im Falle des Lachens auch Expressive auftreten, bei denen die Erheiterung vorliegt: In Reaktion auf einen komischen Stimulus oder das ansteckende Lachen kommt ein spontaner Lachausbruch, der absichtlich gezeigt (und zugleich leicht reguliert oder verlängert) wird. Für die zeichentheoretische

Analyse heißt es, Phasen des Verhaltens unterscheiden zu müssen: Der Zeichenproduzent *b* wird sich des unabsichtlich produzierten Lachausdrucks allmählich bewusst; folglich beabsichtigt *b*, dass jemand anders annimmt, dass *b* erheitert wird (*Z*). Das Bewusstwerden kann aber auch umgekehrt dazu führen, dass *b* mit dem Verhalten schnell aufhört.

Wenn wir an die in der Abb. 1 veranschaulichte Koppelung der Zeichenprozesse denken, so steht fest, dass all die oben genannten Zeichenhandlungen durch eine einfache Signal-Reaktion begleitet werden können. Der Empfänger mag durch die Beobachtung (bzw. das Hören) einer lachenden Person angesteckt werden, unabhängig davon, auf welcher Reflexionsstufe der andere Zeichenprozess liegt. Außerdem kommen im Lachyoga Fälle vor, in denen die Menschen absichtlich andere durch ihr Lachen anstecken. Dann geht es um *Signalisier-Handlungen*, die häufig durch den Lachyoga-Leiter durchgeführt werden. Dieser lacht (*f*) und beabsichtigt, dass sein Lachen bewirkt, dass der Adressat *a* ebenfalls lacht: $T(b,f) \wedge I(b, E(f) \rightarrow T(a,r))$.

Der Leiter lacht manchmal auch während der Erklärung der Prinzipien einer Übung. Auch dieses „sprecherseitige Initiaallachen“ (Kotthoff 1998: 108), das als Einladung zum Mitlachen dient, liegt in der Regel auf der manipulativen Stufe. Jedoch erfolgt es im Unterschied zum Anstecken durch Lachen indirekt: Es ist eine *Anzeige* einer spielerischen Situation, an der die Empfänger teilnehmen dürfen (zu den indirekten Zeichenprozessen vgl. Posner 1994: 424). Da der ganze Rahmen von Lachyoga durch einen Spielmodus gekennzeichnet ist, ist die Funktion von solchen Lacheinladungen teilweise anders als in alltäglichen Gesprächen, bei denen das Lachen des Sprechers eine Rahmungsfunktion (vgl. Kotthoff 2006) hat. Im Lachyoga wird der Spielmodus nicht abgegrenzt, sondern gesteuert.

Sogar *Direktive*, bei denen Lachen als Zeichenträger fungiert und zugleich als erwartete Reaktion gilt, können vorliegen. Denken wir an folgenden Fall: Der Lachyoga-Leiter *b* fängt an zu lachen und beabsichtigt (Primärabsicht), die Teilnehmer dadurch zum Lachen zu bewegen (Primärwirkung); außerdem beabsichtigt *b* (Sekundärabsicht), dass sein Lachen bewirkt, dass die Teilnehmer seine Primärabsicht verstehen (Sekundärwirkung) und schließlich glaubt *b*, dass dieses Verständnis einen Prozess bewirkt, der zur Primärwirkung führt. Dieses Verfahren ist im Lachyoga konventionalisiert: Das exemplarische Lachen des Leiters fordert zum Mitlachen auf.

Auch die Lach-Reaktionen bei diesen Zeichenprozessen können auf unterschiedlichen Reflexionsstufen liegen. Dabei sind sie unter Umständen als Zeichenträger in weiteren Zeichenprozessen aufzufassen. Neben dem unabsichtlichen Lachausdruck lassen sich Zeichenhandlungen auf unterschiedlichen Stufen finden. In Reaktion auf das oben beschriebene Direktiv ist eher eine kommunikative Reaktion zu erwarten, wenn auch der Empfänger zugleich angesteckt werden kann.

Roland Posner (1994) macht darauf aufmerksam, dass ein und dasselbe Ereignis zum Zeichen auf unterschiedlichen Reflexionsstufen werden

kann, je nachdem welche Absichten der Sender bei seiner Erzeugung hat und der Empfänger ihm bei seiner Interpretation zuschreibt, wobei ein Empfänger bezüglich der Zuschreibung von Absichten auch Fehlschlüsse ziehen kann (vgl. auch Posner und Schmauks 1998: 16). Im Falle des Lachens sind bestimmte Formunterschiede (insbesondere auf der Ebene des Gesichtsausdrucks) davon abhängig, ob das Lachen spontan, aufgrund tatsächlich gespürter positiver Emotion geschieht („emotionales Lachen“) oder absichtlich aktiviert wird („willkürliches Lachen“). Auf die Beschreibungen der konkreten mimischen Manifestationen, die von dem Duchenne-Lachen auf der einen Seite bis zur breiten Palette an willkürlichen Lachformen auf der anderen Seite reicht, soll hier nicht eingegangen werden (vgl. z.B. Ruch und Ekman 2001 oder Hofmann und Ruch in diesem Heft). Anzumerken ist jedoch, dass die vorliegende Zeichensystematik eine weitere Differenzierung mit sich bringt und dass es zu sehr vereinfacht wäre, zwischen spontanem Lachen und elementaren Zeichenprozessen einerseits und willkürlichem Lachen und Zeichenhandlungen andererseits ein Gleichheitszeichen zu setzen. Das willkürliche Lachen, bei dem keine Erheiterung vorliegt, gilt dann als Zeichenhandlung, wenn es an einen oder mehrere Empfänger gerichtet ist (vgl. Abb. 2). Die nicht adressierenden Formen dieses Lachverhaltens sind als Ausdrucks-Produktionen oder nicht zeichenhafte Handlungen einzustufen (siehe unten Abschnitt 3.3). Das spontane, emotionale Lachen liegt in der Regel auf einer niedrigen Reflexionsstufe (als Ausdruck oder Ausdrucks-Produktion, bzw. als Signal oder Signal-Produktion). Es kann aber auch am Anfang eines komplexen Prozesses stehen, bei dem das Lachen allmählich absichtlich anderen gezeigt wird. Dabei ist mit intentionaler Regulierung oder Verlängerung des Ausdrucks zu rechnen. Für die zeichentheoretische Analyse folgt daraus, dass bei solchen Emotionsausdrücken mehrere Verhaltensphasen zu unterscheiden sind.

3.3 Nicht adressierendes Verhalten

Das absichtliche Lachen wird manchmal im Sinne des „falschen Lachens“ (gebildet in Anlehnung an die *false smiles* nach Ekman und Friesen 1982) als Vortäuschung des emotionalen Ausdrucks vor einem oder mehreren Empfängern verstanden. Einige Lachyoga-Techniken zeigen aber, dass das absichtlich erzeugte Lachen nicht immer adressierend sein muss. In diesem Zusammenhang ist die Technik „Laughter Yoga Alone“ zu nennen, die Kataria in den letzten Jahren als eine Alternative zur Gruppenform entwickelte. Hier gilt es, allein willkürlich zu lachen, wodurch gesundheitliche Fortschritte erzielt werden sollen. So kann dabei das willkürliche Lachen als eine Handlung fungieren, die noch nicht als zeichenhaft gilt, da in ihrer Definition kein Empfänger vorgesehen ist: $T(b,f) \wedge I(b, E(f) \rightarrow E(e))$.

Da sich aber auch die einsamen Lachenden imaginäres Publikum vorstellen können (vgl. Fridlund 1991), sind bei dieser Technik auch Zeichenhandlungen denkbar.



Abb. 2 (links): Adressierendes Lachen in einer Lachübung.

Abb. 3: Nicht adressierendes Lachen während der abschließenden Lachmeditation.

Aus zeichentheoretischer Sicht ist auch die abschließende Lachmeditation von Interesse, die im Sitzen oder Liegen stattfindet. Das Lachverhalten wird hier im Unterschied zu den vorhergehenden Techniken keinen formalen Einschränkungen unterworfen. Es ist ein „Zustand des Geistes, in dem man sich nicht mehr um das Lachen bemühen muss“ (Kataria 1999=2007: 53). So kommt es dabei zu einer Entspannung: Die Teilnehmer sollen völlig im Lachen versinken und sollen dabei vergessen, wie ihr Verhalten auf andere wirkt. Sie können sitzen und einander fixieren oder aber liegen und sogar die Augen schließen, und dann ist ihr Lachen zumindest in Bezug auf die visuellen Aspekte nicht mehr adressierend (vgl. Abb. 3). Für die Lachmeditation sind daher neben Ausdrucks-Handlungen auch Ausdrucks-Produktionen charakteristisch.

Zusammenfassend lässt sich konstatieren, dass der Umstand, ob Lachen in Einsamkeit oder in Gesellschaft vorkommt, nicht ausschließend dafür determinierend ist, ob es absichtlich oder unabsichtlich aktiviert wird und adressierend oder nicht adressierend ist. Dabei ist nur die Richtung auf einen Adressaten für die Zeichenhaftigkeit des Lachens (im Sinne von Posner 1994) bestimmend.

4. Kinesik

In den Lachübungen bildet der vokale Lachausdruck jeweils den Kern der Aktivität (die einzige Ausnahme bildet die Übung *Stilles Lachen*). Als Begleitung des akustischen Ausdrucks kommen sowohl körperliche Ausdrucksweisen vor, die das Lachen im Alltag situationsgebunden begleiten (z.B. Zeigegesten), als auch Verhaltensweisen, die üblicherweise mit dem Lachen nicht in Verbindung gebracht werden (z.B. Übungsbewegungen). Eine besondere Rolle kommt in den Übungen verschiedenen Gestentypen zu, die aufgrund des sprachlosen Charakters der Übungen

oft dazu dienen, einen situativen Kontext anzudeuten, der dem Lachen gegeben wird.

Wenn wir von der einfachen Unterscheidung zwischen redebegleitenden und redeersetzenden Gesten ausgehen (vgl. Müller 1998: 15; Kolarova 2012: 2), so liegt es nahe, in den sprachlosen Lachübungen die letzteren zu suchen. Trotzdem lassen sich in Lachübungen auch illustrierende Bewegungen finden, welche eine funktionale Entsprechung zu redebegleitenden Gesten aufweisen. In Bezug auf die redeersetzenden Gesten wird im Folgenden untersucht, welche Rolle in unterschiedlichen Übungstypen die emblematischen Gesten spielen; es stellen sich auch Fragen nach dem Verhältnis zwischen Lachen und pantomimischen Gesten.

Als „e m b l e m a t i s c h e G e s t e n“ werden im Folgenden Körperbewegungen mit redeersetzender Funktion und einem bestimmten Grad an Konventionalisierung bezeichnet. Dieser Emblem-Begriff geht auf David Efron (1941) zurück und entspricht auch der Auffassung von Ekman und Friesen (1969), die Embleme in Relation zu anderen Arten des nonverbalen Verhaltens beschrieben haben. Ein Emblem weist eine bestimmte Körperkonfiguration und einen bestimmten Bewegungsverlauf auf, die eine konventionelle Bedeutung tragen. Kleinere Variationen auf der Signifikantenseite sind möglich. In Bezug auf die Signifikatseite ist zu berücksichtigen, dass Embleme polysem sein können, wobei die Polysemie sich gelegentlich durch den Gesichtsausdruck desambiguieren lässt (Lynn 2012: Xf.). Emblematische Gesten sind kulturspezifisch und weisen erhebliche Unterschiede in der Distribution auf: Während einige emblematische Gesten räumlich eng beschränkt vorkommen, sind andere sogar als gestische Internationalismen anzusehen. Seit den 1970er Jahren gibt es eine Reihe von Projekten ihrer lexikographischen Erfassung, die sich an den Sprach-, Staats- oder Kulturgrenzen orientieren (z.B. Arif 2013; Kolarova 2012; Lynn 2012; Serenari 2012). Diese Lexika bilden eine Grundlage für die nachfolgende Analyse der Lachübungen, die ebenfalls Embleme aus unterschiedlichen Kulturen enthalten. Der Inhalt von Emblemen lässt sich verbalisieren; in einigen alltäglichen Situationen (z.B. bei Lärm) werden Embleme tatsächlich auch als funktionaler Ersatz für mündliche Äußerungen verwendet. Ein solcher Situationskontext wird im Lachyoga künstlich mit Hilfe eines spielerischen Sprachverbots kreiert.

Die zentrale redeersetzende Funktion schließt aber nicht aus, dass emblematische Gesten auch redebegleitend auftreten können; so lässt sich von einer „fakultativen Präsenz der Rede“ (McNeill 2000: 2) sprechen. Pantomimische Gesten werden dagegen durch die Absenz der Rede gekennzeichnet. Es handelt sich um Nachahmungen von Bewegungen, Handlungen und Gegenständen, welche nicht redebegleitend vorliegen und zugleich nicht als konventionelle und einfach verbalisierbare Zeichen gelten (vgl. McNeill 2000).⁹ Anzumerken ist jedoch, dass pantomimische Nachahmungen von Handlungen ihrerseits auch als (Zeichen-)Handlungen im Sinne eines absichtlichen zielgerichteten Verhaltens einzustu-

fen sind; sie sind aber nicht dazu bestimmt, den Zweck der Handlung, auf die Bezug genommen wird, zu erfüllen.

Die Auffassung der pantomimischen Geste in der Gestenforschung lässt sich einem weiter gefassten theaterwissenschaftlich fundierten Pantomime-Konzept gegenüberstellen: Demnach kann *Pantomime* als ein ikonischer Darstellungsmodus verstanden werden, der durch „Dominanz der gestischen [...] Zeichen charakterisiert“ ist (Fischer-Lichte 2003: 3106). Neben den singulären pantomimischen Gesten ist auch das Auftreten der Embleme in der Pantomime durchaus natürlich, zumal es viele verhaltensbasierte Embleme gibt (vgl. Serenari 2012; Posner 2002). Emblematische Gesten in der Pantomime können in ihrer Form und Funktion gegenüber dem Alltagsgebrauch leicht variieren: So behalten einige Embleme in der Pantomime ihre ursprüngliche, nicht übertragene Bedeutung (zu unterschiedlichen Stufen der Ritualisierung von Emblemen vgl. Posner 2002). Auch Mimik, vokale Nachahmungen von Lauten sowie verschiedene Affektlaute sind für die so weit gefasste Pantomime konstitutiv (vgl. Švehla 1989). Der weite Pantomime-Begriff scheint über die „künstlerische Mimesis“ (vgl. Weiler 1992) hinaus begründet zu sein. Der funktionale Einsatz der Pantomime findet insbesondere in der Kommunikation der Gehörlosen als bildliche Ergänzung der Gebärdensprache seine Begründung (vgl. Marschark und West 1985). Ferner kommt sie gelegentlich in der Humorinteraktion und im Kinderspiel vor, zu denen die Lachübungen eine Affinität aufweisen. Mit Bezug auf den weiten Pantomime-Begriff lassen sich nun die meisten Lachübungen als pantomimische Aktivitäten betrachten. Für das Verhältnis von Lachen und pantomimischer Geste (enger Pantomime-Begriff) ist dabei symptomatisch, dass Lachen als Kommentar zur Handlung dient. Darüber hinaus kann Lachen die pantomimische Geste als funktionaler Bestandteil einer artefaktbezogenen Handlung ergänzen, indem es das Geräusch des gestisch dargestellten Artefakts repräsentiert (vgl. unten Abschnitt 5.4).

Weitere Gestentypen werden als *red ebegleitende Gesten* zusammengefasst, die das Gesagte illustrieren, präzisieren oder hervorheben. Wir können zwischen referierenden und nichtreferierenden red ebegleitenden Gesten unterscheiden, wobei die letzteren zum Beispiel lediglich die Rede segmentieren. Bei den referierenden red ebegleitenden Gesten liegen unterschiedliche Arten des Zeichen-Objekt-Bezugs vor, sodass sich ikonische, symbolische und deiktische Gesten unterscheiden lassen (vgl. Fricke 2007: 222). Hierzu ist anzumerken, dass Zeigegesten als prototypische deiktische Gesten nicht nur in red ebegleitender Funktion vorkommen, sondern sie lassen sich je nach Gebrauch auch Emblemen oder pantomimischen Gesten zuordnen (vgl. Fricke 2007: 151ff.). Auch manche ikonische Gegenstands- und Handlungsdarstellungen, die für red ebegleitende Gesten typisch sind (z.B. gestische Darstellungsweisen „die Hand repräsentiert“ und „die Hand modelliert“ nach Müller 1998: 114ff.), können in der Pantomime in redeersetzender Funktion vorkommen.

Eine weitere Differenzierung innerhalb der redebegleitenden Gesten kann anhand des Grades der Konventionalisierung vorgenommen werden. Neben den Gesten, die spontan während des Sprechens entstehen, gibt es auch wiederkehrende Gesten, die einen bestimmten Grad an Konventionalisierung haben. Sie werden als „rekurrente Gesten“ bezeichnet und weisen strukturelle sowie funktionale Gemeinsamkeiten mit Emblemen auf (vgl. Bressemer und Müller 2014).

In Lachübungen lassen sich aufgrund des Sprachverbots keine redebegleitenden Gesten im strengen Sinne finden (mit Ausnahme der kommentierten Mustervorführung). Es kommen aber folgende Fälle vor: Das Lachen in einer vorgespielten Interaktionssituation ersetzt vollständig die Rede und wird durch Bewegungen illustriert, die für redebegleitende Gesten typisch sind und deren Funktion unter anderem darin besteht, auf den redeersetzenden Status des Lachens hinzuweisen. Zugleich ist die Funktion solcher Bewegungen, das Lachen selbst zu illustrieren, zu berücksichtigen.

Das Zusammenspiel zwischen Gelächter und Gesten in der Pantomime soll nun an Beispielen ausgewählter Lachübungen demonstriert werden.

5. Taxonomie der Kontexte und die Rolle von Gesten

Die Übungsanweisungen haben dreierlei Format: Entweder wird ein Situationskontext (i) angegeben, der das Verhalten bestimmt, oder es wird eine Bezugsgröße (ii) angegeben, deren (Lach-)Verhalten imitiert werden soll; in beiden Fällen wird das angestrebte Verhalten durch konkrete Hinweise näher spezifiziert. Schließlich liegen auch einfache Verhaltensbeschreibungen (iii) ohne solche Vorstellungsstützen vor. Nur die erstgenannten zwei Gruppen von Übungen sind als pantomimische Aktivitäten anzusehen.

Als Beispiele von Übungen, die lediglich Spezifizierungen des Lachverhaltens enthalten (iii), können *Stilles Lachen* und *Summen-des Lachen* angeführt werden. Bei ersterer „wird der Mund so weit wie möglich geöffnet und die Teilnehmer lachen, während sie sich gegenseitig anschauen“ (Kataria 2007: 49). Bei letzterer „sind die Lippen geschlossen und man versucht zu lachen, indem man ein summendes Geräusch macht“ (Kataria 1999=2007: 50).

Eine etwas größere Gruppe (15 %) ¹⁰ bilden *Nachahmen* des Lachens von anderen Menschen, Tieren oder Robotern. Die Teilnehmer beziehen sich dabei auf stereotypes Verhalten von bestimmten Menschengruppen (z.B. Cowboys, Aristokraten, Kinder, alte Menschen) und improvisieren ihr Lachen. So bedienen sich beispielsweise die Teilnehmer bei der Übung *Königslachen* einer moderierten Winkgeste in der Gesichtshöhe. Bei der Nachahmung des Lachens von alten Menschen gehen die Teilnehmer leicht gebückt mit langsamen Schritten umher und ersetzen gelegentlich das Lachen durch Hüfteln. Bei dem tierischen Lachen werden einige Charaktermerkmale des Tieres pantomimisch nachgebildet (siehe die in Abschnitt 2.1 beschriebene Übung *Löwen-Lachen*).

Die meisten Übungen (75 %) bestehen in der Thematisierung von alltäglichen Situationen, in denen gelacht wird, sowie von Situationen, in denen Lachen weniger üblich ist. Insgesamt werden keine Kontexte geschaffen, in denen man über das Unheil des anderen lachen könnte. Dadurch wird das Lachen aus Schadenfreude systematisch vermieden – das Lachen über andere ist insofern möglich, als es sich um das Lachen über den komischen und ansteckenden Lachausdruck des anderen handelt. In den Übungsanweisungen werden (1) der Kommunikationsakttyp, (2) der Gegenstand des Lachens, (3) imaginäre taktile Reize oder (4) eine praktische Tätigkeit, während der gelacht werden soll, angegeben. Alle vier Fälle sollen anhand von Beispielen näher beleuchtet werden.

5.1 Lachen in der Interaktion – Sprechakte und weitere Kommunikationsakte

In den Übungen wird eine Reihe von typischerweise sprachlichen Interaktionssituationen thematisiert, in denen Lachen üblich (z.B. Gruß, Flirt) oder weniger üblich (Trost, Tadel) ist. In den betreffenden Übungen, die auf Sprechakte Bezug nehmen, ersetzt aber das Lachen vollständig die Worte. Der Ersatz erfolgt hier im synekdochischen Modus als Pars pro Toto: Das Lachen, das auf der Ebene der Referenten die Rede begleitet und ergänzt, tritt hier als einziges vokales Ausdrucksmittel auf. Eine große Rolle spielen dabei Gesten, die die Bedeutung der darzustellenden Sprechakte erkennen lassen. In dieser Gruppe von Übungen kommen auch Bewegungen vor, die für redebegleitende Gesten typisch sind. Als Beispiel kann die nicht näher spezifizierte Situation des Handygesprächs angegeben werden, dabei wird das Gerät durch eine emblematische Geste des Telefonierens dargestellt, die zweite Hand begleitet das durch Lachen ersetzte Gespräch. In den Anleitungs-DVDs wurde beispielsweise die rekurrente Geste des Wegwerfens gefunden (*throwing away* nach Bressemer und Müller 2014: 1581), die im deutschsprachigen Kontext die pragmatische Funktion der Abweisung eines langweiligen Gesprächsthemas hat (vgl. Abb. 4). In dieser Übung behält außerdem die Geste des Telefonierens ihre elementare Bedeutung. Anstelle der üblichen direktiven oder kommissiven Illokution („Ruf mich an!“ oder „Ich rufe dich an.“) dient sie lediglich der Nachahmung des Geräts innerhalb der pantomimischen Darstellung des Telefonierens.



Abb. 4: Lachübung *Handy-Lachen*.

Außerdem lassen sich Übungen finden, die auf Kommunikationsakte referieren, welche häufig mit Sprachkomponente erfolgen, aber auch ohne sie möglich sind. Dabei werden in der Regel Embleme eingesetzt (zur Erweiterung des Sprechaktbegriffs auf emblematische Gesten siehe Lynn 2012). So wird beispielsweise die Übung *Begrüßungslachen* als Grüßen durch Embleme konzipiert, zur Auswahl stehen dabei Begrüßungsgesten aus unterschiedlichen Kulturen, die nicht selten direkt nacheinander durchgeführt werden:

[Das Begrüßungslachen]

Wieder nach der Leitung des Moderators kommen die Mitglieder ein wenig näher zusammen und begrüßen sich gegenseitig mit einer bestimmten Geste. Dabei lachen sie mäßig laut und halten den Blickkontakt aufrecht, während sie gleichzeitig umhergehen und verschiedene Leute begrüßen. Man kann sich die Hände schütteln, sich dabei in die Augen schauen und leise lachen. Bei der indischen Form der Begrüßung werden beide Hände zusammengelegt (das Namaste-Lachen) (Kataria 1999=2007: 47).

Es kommen auch weitere gestische Kommunikationsakte vor: ‚Anerkennung‘ durch gehobenen Daumen oder ‚Tadel‘ durch gehobenen Zeigefinger (vgl. Abb. 5). Die Durchführung dieser Übungen ist partnerorientiert. Sie besteht in mehrfacher Wiederholung des Kommunikationsaktes, jeweils gegenüber einem anderen Partner. Bei jedem auf diese Weise konstituierten Paar ist die Ausführung der Bewegungsabläufe beider Partner symmetrisch. Dies ist bei reziproken symmetrischen fremdberührenden Gesten wie dem Handschlag natürlich (vgl. Lynn 2012). Bei weiteren Kommunikationsakten kann die Spiegelung (z.B. ‚Entschuldigung‘ und ‚Gegenentschuldigung‘) die Komik vergrößern. Diese Übungen beruhen aber nicht direkt auf dem Prinzip der Spiegelpantomime, bei der die „Bewegungen des Gegenübers spiegelbildlich nachgeahmt werden“ (Zwiefka 1987: 31) – jeder Teilnehmer führt die Bewegung auf eigene Weise durch, wie die Abb. 5 zeigt. Die Abbildung dokumentiert außerdem einen beobachteten Fall, in dem die Geste mit gehobenem Zeigefinger in das Zeigen auf den anderen fließend überging. Dadurch wird auf den Adressaten des Tadels (und das Objekt des Lachens) referiert.



Abb. 5: Tadeln oder Streiten durch Lachen (auch genannt „Diskussions-Lachen“).

Tab. 2: Sprechakte und weitere Kommunikationsakte als Thema von Lachübungen.

<div>Kommunikationsakt- typ</div> <div>Gestik</div>	„Grüßen“	Weitere Kommunikationsakte	Nicht spezifizierte Redesituation
Redeersetzende Gesten: Embleme in der Pantomime	Namaste [Hände zusammengelegt] Handschlag [spielerische Variante 1: beidhändig durchkreuzt; Variante 2: ausweichend] High Five [gegenseitiges Handklatschen]	„preisen“, „anerkennen“ [beide Daumen hoch oder Ringgeste] „sich entschuldigen“ [Ohrläppchen ziehend oder Schulter hebend] „tadeln“ [gehobener Zeigefinger]	„Handygespräch“ [Geste des Telefonierens]
Redebegleitende Gesten in der Pantomime	—	„streiten“ [gehobener Zeigefinger mit betonender Funktion]	„Handygespräch“ [eine Hand begleitet das Lachen]

In Tabelle 2 werden die Redesituationen angeführt, auf die die Übungen Bezug nehmen, und Gesten, die darin vorkommen.¹¹ Im Bereich der emblematischen Gesten lassen sich einige indische Belege finden: Namaste-Gruß (beide Hände zusammengelegt, siehe Kataria 2007: 47) oder das Ziehen an den beiden Ohrläppchen für ‚Entschuldigung‘ (Kataria 2007: 51, zum Ursprung dieser Geste und ihrer Bedeutung im Kontext der informellen (Selbst-)Bestrafung siehe Arif 2013). Im Korpus sind auch nordamerikanische Embleme vertreten, die in Europa inzwischen gut bekannt sind, wie das gegenseitige Handklatschen in oder oberhalb der Gesichtshöhe (auch „High Five“ genannt, siehe Lynn 2012: 27ff.).

Für einige Übungen werden bedeutungsähnliche Gesten vorgesehen, die eine unterschiedliche Distribution haben können: So erwähnt Kataria neben dem Ohrläppchenziehen auch das Schulterheben als die „westliche Variante für Entschuldigung“ (Kataria 2009, DVD *Laughter Bank 1*). Solche synonyme Embleme werden meistens direkt nacheinander durchgeführt. In den Übungen kommen auch spielerische Gestenvarianten vor: Darunter findet sich beispielsweise eine nicht konventionalisierte Variante des beidhändigen Handschlags mit durchkreuzten Händen oder die Übung *Elektrisches Lachen*. Diese besteht aus einer vorbereitenden Bewegung zum Handschlag – im Moment der gegenseitigen Berührung weichen jedoch die Partner rasch aus, als würden sie einen elektrischen Schock erleben.

5.2 *Lachen über etwas*

In der Übungsanleitung wird ein imaginärer oder vorhandener Gegenstand oder Sachverhalt angegeben, über den gelacht werden soll. Die meisten Übungen dieser Art gehören zu den wertbasierten Techniken – man lernt dabei über sich selbst oder über problematische Tatsachen zu lachen (vgl. Kataria 1999=2007: 45). So lacht man über einen unvorteilhaften Kontoauszug (diesen mit offener Handfläche repräsentierend) oder über leere Taschen (vorhandene oder imaginäre seitliche Kleidertaschen zeigend).

Andere Übungen aus dieser Gruppe können aber auch Erinnerungen an etwas Erheiterndes mit sich bringen: So lacht man über eine witzige Buchpassage (das Buch mit verbundenen offenen Handflächen repräsentierend).

Neben ikonischen Objektdarstellungen sind in dieser Übungsgruppe Gesten von Relevanz, die deiktischen Charakter haben. Es dominieren Zeigegesten, die zum Teil selbst- sowie fremdberührend sind. So lacht man beispielsweise über eigene Körperteile und berührt diese mit dem Zeigefinger. Beim Lachen über den Kontoauszug oder eine komische Buchpassage berührt man mit dem Zeigefinger die eigene Handfläche oder die Handfläche des Partners – vgl. Abb. 6. Diese Abbildung demonstriert außerdem, dass man den durch die Hand repräsentieren Gegenstand bereits durch die Orientierung der Handfläche dem Adressaten zeigt.



Abb. 6: Lachen über den Kontoauszug oder über eine komische Buchpassage.

In dieser Gruppe von Übungen lassen sich auch Embleme finden: Dazu gehört das Hinweisen auf das Handgelenk („Lachen über die Zeit“) oder das bereit erwähnte Herausziehen imaginierter Kleidertaschen („Lachen über Geldmangel“). Ferner kommt die Winkgeste vor, die den imaginierten Gegenstand lokalisieren hilft: Wenn man über ein verpasstes Flugzeug lacht, wird das Winken nach oben gerichtet.

5.3 Lachen in Reaktion auf taktile Reize

Eine verwandte Gruppe von Übungen besteht in der Darstellung eines Situationskontextes, in dem Kitzelreize oder ähnliche taktile Reize vorliegen. In diesen Übungen kommen Selbstberührungen vor, deren Effekt dadurch potenziert wird, dass bereits „Erinnern, Imagination oder Suggestion erheiternder Ereignisse“ die Erheiterung hervorrufen können (Ruch 2000: 235). Die Teilnehmer sollen sich beispielsweise vorstellen, Ameisen in den Hosen zu haben, und sollen versuchen, sie durch schnelles Abtasten der Beine

mit den Fingern loszuwerden. Der Selbstkitzel über den Stoff der Hose geht dabei mit der Vorstellung der Fremdkörper einher. Auf ähnliche Weise funktioniert der pantomimische Versuch, einen imaginierten Eiswürfel im Rücken loszuwerden. Die kinesischen Ausdrucksmodi in beiden Übungen lassen sich daher als selbstberührende pantomimische Gesten einstufen. Gelegentlich werden Kontexte imaginiert, in denen andere Arten von taktilen Reizen vorliegen – so sollen sich die Teilnehmer beispielsweise vorstellen, dass sie über heißen Sand laufen, wobei sie für den Bodenkontakt der Füße sensibilisiert werden.

Dazu ist anzumerken, dass kitzelartige Reize in verschiedenen Typen von Übungen vorkommen, die auch andere Motivierungen enthalten. Zur Selbstberührung kommt es beispielsweise, wenn man eine Tierart nachahmt (das stereotype ‚Sich-Kratzen der Affen‘) oder über eigene Körperteile lacht und auf sie zeigt (vgl. Abschnitt 5.2).

5.4 Lachen während einer praktischen Handlung

Eines der produktivsten Bildungsmuster für die Übungen konstituiert der Bezug auf praktische Handlungen, zum Beispiel Hausarbeit. Die Übung besteht in pantomimischer Nachahmung der Tätigkeit (etwa Bügeln oder Staubsaugen), dabei bzw. darüber wird gelacht. Auf ähnliche Weise können verschiedene Sportarten pantomimisch nachgeahmt werden (z.B. eine imaginäre Hantel über den Kopf heben). Pantomimisches Nachahmen von Sportübungen scheint eine Besonderheit des Lachyoga zu sein: Es werden nicht gezielt bestimmte Muskeln aktiviert, stattdessen dient die unbeholfene Nachahmung der Übung als komischer Stimulus.

In einigen Übungen geht es um die Handhabung von Geräten, deren Geräusche durch Lachen repräsentiert werden. Dies ist als eine Anreicherung der pantomimischen Mimesis um vokale Zeichen anzusehen. So steht das Lachen für das Geräusch des startenden Motors eines Autos, eines Motorrads, eines Rasenmähers oder eines Motorschiffs. Die durch Laryngale begleitete Ausatmung in schnell nacheinander folgenden Stößen ähnelt dem Geräusch des stoßweise anlaufenden Motors. In einer zweiten Phase repräsentiert das nunmehr intensivere Lachen das Gerät im Lauf.

Als Beispiel sei die Übung *Rasenmäher-Lachen* beschrieben (vgl. Abb. 7). Die Teilnehmer sollen sich einen Rasenmäher vorstellen und ziehen an der imaginären Schnur des Geräts. Bei jedem Ziehen (zunächst kurz, dann länger, bis die imaginäre Schnur von tief unten nach ganz oben über den Kopf bewegt wird) wächst die Anzahl der Lach-*Calls*. Dies geht in intensives Lachen über, das die Handhabung eines laufenden Rasenmähers begleitet. In dieser Phase gehen oder laufen die Teilnehmer herum. Das Lachen dient zugleich dem Kommentieren der Tätigkeit und kann in spontanen Ausdruck der Freude über die Tätigkeit übergehen.

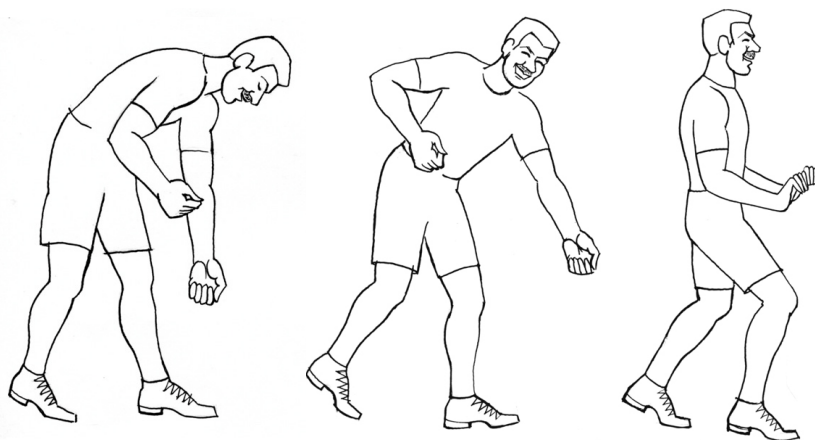


Abb. 7: Lachübung *Rasenmäher-Lachen*.

6. Diskussion – Ursachen für das Lachen ohne Grund

Der Titel des grundlegenden Buchs über Lachyoga *Laugh for no Reason* (Kataria 1999) ist zum Slogan geworden, der die Lachyogis verbindet und ihnen Mut gibt, auch in schwierigen Momenten zu lachen oder das verlorene Kinderlachen zu aktivieren. Nach außen gerichtet, ist es zugleich ein effizientes (Marketing-)Instrument, um Lachyoga von anderen therapeutischen Techniken abzugrenzen und der sich konstituierenden „Lachbewegung“ (Kataria 1999=2007: 34ff.) eine Richtung zu geben. Dadurch wird zur Kenntnis gegeben, dass man sogar an eine Lachtherapie aktiv herantreten soll, und nicht nur eine passive Unterhaltung erwarten soll. Aber gerade diese aktive Einstellung hängt durchaus von einem Grund ab, nämlich der vermuteten Heilsamkeit von gemeinsamem Lachen. Dies sieht Kataria selbst als wichtige Motivation an: „Die Mitglieder des Lachclubs lachen wegen der Erleuchtung und der gesundheitlichen Vorteile, die ihnen das bringt, die Zuschauer aber lachen über deren Dummheit“ (Kataria 1999=2007: 107). Er ist sich auch der Rolle von Spiel und der Wirksamkeit von emotionalen Ansteckungen bewusst (vgl. Kataria 1999=2007: 106ff.). Die Relevanz der Kitzelreize thematisiert er jedoch nicht und die Bedeutung von Komik behandelt er unter wechselnden Aspekten. Einerseits stuft er seine Technik als „[laughing] in the form of an exercise in a group at absolutely nothing“ ein (Kataria 2012: 23) und betont, dass die Teilnehmer gar keinen Sinn für Humor brauchen (Kataria 1999=2007: 16). Andererseits weist er auf die Rolle der Absurdität und Albernheit in Lachübungen hin und betont das komische Potential des Lachens über nichts: „The very idea of laughing in a group at nothing is so absurd that it makes us laugh“ (Kataria 2012: 23).

Sein Slogan „Lachen ohne Grund“ lässt sich aber auch mit Blick auf die Dynamik von Lachyoga-Sitzungen interpretieren. Das Lachen kann laut

Kataria insofern geübt werden, als aufgrund der vergrößerten Sensibilität und Aktivierung von Muskeln immer geringere externe Stimuli vorausgesetzt werden müssen. So bezeichnet Katarias Slogan de facto das Ziel der Übungen. Dieses Ziel manifestiert sich am deutlichsten in der abschließenden Lachmeditation – als einem Zustand, in dem „das Lachen ganz ohne Grund aus einem herausfließt wie aus einer Quelle“ (Kataria 1999=2007: 53).

Wie wir den Slogan auch interpretieren, es steht fest, dass diese Einstellung des Lachyoga-Gründers eine Art formalen Minimalismus der Lachübungen zur Folge hat: die Kürze sowie das Fehlen von Sprache, Masken und Requisiten. Die subtilen Gags drehen sich jeweils um das Lachen, und Lachyoga ist deswegen als eine einzigartige Datenbank von einfachen pantomimischen Lachthematizationen zu betrachten. Einige Einbettungen des vokalen Lachverhaltens in pantomimische Bewegungen scheinen dabei eine Besonderheit des Lachyoga zu sein, wie zum Beispiel die lautmalerische Darstellung eines Gegenstands durch Lachen. Die in diesem Kontext besprochenen Übungen (z.B. *Rasenmäher-Lachen* in Abschnitt 5.4) sind dadurch bemerkenswert, dass mehrere Funktionen des Lachverhaltens fließend ineinander übergehen, von der Objektdarstellung über das Kommentieren der Objekthandhabung bis hin zum Ausdruck der Erheiterung über die Darstellungstätigkeit.

Anmerkungen

- * Für anregende Hinweise bedanke ich mich bei den Teilnehmern des Seminars für Lachyoga-Leiter im Juni 2015 in Prag, insbesondere beim Kursleiter Petr Fridrich, dem ich auch die Fotografien verdanke. Jarmila Opletalová danke ich für die Zeichnungen. Für theoretische Anregungen danke ich den Teilnehmern des Doktorandenkolloquiums der Arbeitsstelle für Semiotik an der Technischen Universität in Berlin unter der Leitung von Prof. Dr. Roland Posner, und den Dozenten der Internationalen Sommerschule für Humor und Lachen in St. Petersburg (Juli 2015). Die Forschungsreisen wurden durch die Philosophische Fakultät der Palacký-Universität in Olmütz gefördert (Forschungsprojekt FPVC2015/10).
- 1 Zur auditiven Lachansteckung siehe Provine (1992) und (2012: 39ff.); zur Ansteckung durch Mimikbeobachtung siehe Wild u.a. (2003).
- 2 Bereits ungelungene Imitationen des Lachens anderer können komisch sein, wie der Lachyoga-Gründer Kataria anmerkt: „Wenn du alleine lachen willst, dann besteht eine andere Anwendungsmöglichkeit für diese Theorie darin, daß du in den Spiegel schaust und versuchst, das Lachen einer anderen Person zu imitieren, die du kennst, vielleicht aus einem Film. Sage Ha Ha Ha Ha, und versuche es mehrmals hintereinander. Wenn du es nicht schaffst, diese Person richtig zu imitieren, dann wirst du dich albern fühlen. In dem Augenblick, in dem man beginnt, sich dumm oder albern zu fühlen, entsteht eine wirklich lachhafte Situation“ (Kataria 1999=2007: 108).
- 3 Kataria bezeichnet seine Übungen als „laughter yoga exercises“, die Übersetzerin seines Buchs *Laugh for no Reason* Ulrike Kraemer wählt eine einfachere

- Bezeichnung „Lachübung“, an die wir uns im Folgenden halten. Nach ihrem Muster wird auch von „Lachsitzungen“ (für „laughter yoga sessions“) die Rede sein.
- 4 Zu den Wirkungen des Lachens auf den Organismus siehe z.B. Mora-Ripoll 2010.
 - 5 Diskussionen der Ergebnisse von weiteren experimentellen Untersuchungen zum Lachyoga finden sich in Titze (2012: 262ff.) und Weinberg u.a. (2013: 26f.). Es kommen auch Untersuchungen zur therapeutischen Funktion bei ausgewählten Personengruppen und Vorschläge für die Anpassung dieser Technik vor: Die Wirkungen von Lachyoga bei alten depressiven Menschen wurden von Shahidi und Kollegen (2011) untersucht, die ein vereinfachtes Übungsprogramm im Sitzen vorschlagen; Högner und Opletalová (im Druck) entwerfen ein Übungsprogramm für Personen mit Hörsehschädigung.
 - 6 Kataria behandelt diese Anfangsübungen in einigen Schriften oder DVDs gesondert (als „hand clapping“ oder „grounding exercises“), manchmal zählt er sie zu Lachübungen. Aufgrund der Unterschiede von den übrigen Übungen behandle ich sie gesondert.
 - 7 Das Zustandekommen sowie die Intensität der Gefühlsansteckung hängen von diversen Persönlichkeitsmerkmalen sowohl auf der Produzentenseite als auch auf der Empfängerseite ab. Bestimmte Personen haben größere Fähigkeiten, andere mit Emotionen anzustecken – solche Personen fühlen generell starke Emotionen und sind imstande, diese Emotionen (mimisch, vokal oder durch die Körperhaltung) auszudrücken; sie sind dagegen wenig sensibel für Emotionen von anderen, falls diese mit ihren eigenen Emotionen inkompatibel sind (Hatfield u.a. 1994: 128f.).
 - 8 Zu den Zeichenprozesstypen bei den Gesichtsausdrücken siehe Wu und Trautsch (in diesem Heft), die darauf hinweisen, dass bei den Emotionsausdrücken alle elementaren Zeichenprozesstypen nach Posner (1994) vorkommen können.
 - 9 Pantomimische Gesten werden in der Gestenforschung wenig thematisiert oder *ex negativo* definiert, diese Merkmale weist auch die Definition von McNeill (2000) auf (zur Kritik siehe Farnell 2004: 106, die McNeills Auffassung der Pantomime als „catchall category“ ansieht; zur Verortung der Pantomime in der gegenwärtigen Theater- und Gestenforschung vgl. Faltýnková und Opletalová in Vorbereitung).
 - 10 Diese Angaben entsprechen dem Korpus von hundert Übungen, die den Instruktions-DVDs *40 Foundation Exercises* und *Laughter Bank* (Vol. 1 und 2; jeweils 30 Übungen) entnommen wurden. Dabei ist Folgendes zu berücksichtigen: Einige Übungen finden sich gleichzeitig auf mehreren DVDs; diese Überlappungen werden wieder durch Varianten und Übungsgruppen kompensiert, die Kataria jeweils als eine einzige Übung auffasst (z.B. die Übungsgruppe *Aged Laughter* für ‚Lachen wie ein Kind‘, ‚junger Mann‘, ‚alter Mensch‘ usw.).
 - 11 Die Bezeichnungen der Embleme richten sich nach Serenari (2012); die von ihm nicht besprochenen Embleme werden nach gleichem Muster benannt.

Literatur

- Arif, Hakim (2013), „BEE hand gestures reflecting Bengali culture“. *Southern Semiotic Review* 1, 1. URL: <http://www.southernsemioticreview.net/bee-hand-gestures/> [Letzter Zugriff am 28.11.2015].

- Beckman, Heidi, Nathan Regier und Judi Young (2007), „Effect of workplace laughter groups on personal efficacy beliefs“. *The Journal of Primary Prevention* 28: 167–182.
- Bressemer, Jana und Cornelia Müller (2014), „A repertoire of German recurrent gestures with pragmatic function“. In: Cornelia Müller, Alan Cienki, Ellen Fricke, Silva H. Ladewig, David McNeill und Jana Bressemer (Hrsg.), *Body – Language – Communication. An International Handbook on Multimodality in Human Interaction*. Bd. 2. Berlin und Boston: De Gruyter: 1575–1591.
- Efron, David (1941), *Gesture and Environment*. New York: King's Crown Press.
- Ekman, Paul und Wallace V. Friesen (1969), „The Repertoire of Nonverbal Behavior: Categories, Origins, Usage and Coding“. *Semiotica* 1, 1: 49–98.
- Ekman, Paul und Wallace V. Friesen (1982), „Felt, False, and Miserable Smiles“. *Journal of Nonverbal Behavior* 6, 4: 238–252.
- Emmelmann, Christoph (2014), *Das kleine Lachyoga-Buch. Mit Lachübungen zu Glück und Entspannung*. 5. Auflage. München: dtv.
- Falkenberg, Irina, Paul McGhee und Barbara Wild (2013), *Humorfähigkeiten trainieren. Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Schattauer.
- Faltýnková, Andrea und Veronika Opletalová (in Vorbereitung), „Pantomimická gesta“. In: Petra Chvojková (Hrsg.), *Výzkum neverbálního chování. Východiska a výzvy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Farnell, Brenda (2004), „Developments in the Study of 'Gesture' in Language“. *Anthropological Linguistics* 46, 1: 100–115.
- Fischer-Lichte, Erika (2003), „Semiotische Aspekte der Theaterwissenschaft: Theatersemiotik“. In: Roland Posner, Klaus Robering und Thomas A. Sebeok (Hrsg.), *Semiotik. Ein Handbuch zu den zeichentheoretischen Grundlagen von Natur und Kultur*. Bd. 3. Berlin und New York: De Gruyter: 3103–3119.
- Fricke, Ellen (2007), *Origo, Geste und Raum. Lokaldeixis im Deutschen*. Berlin und New York: De Gruyter.
- Fridlund, Alan J. (1991), „Sociality of Solitary Smiling: Potentiation by an Implicit Audience“. *Journal of Personality and Social Psychology* 60, 2: 229–240.
- Glenn, Phillip J. (1989), „Initiating shared laughter in multi-party conversations“. *Western Journal of Speech Communication* 53, 2: 127–149.
- Hatfield, Elaine, John T. Cacioppo und Richard L. Rapson (1994), *Emotional Contagion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hofmann, Jennifer und Willibald Ruch (in diesem Heft), „Gibt es ein Lachen des Schadenfreude?“ *Zeitschrift für Semiotik* 37, 1–2: 55–79.
- Högner, Nadja und Veronika Opletalová (2016/im Druck), „Die psychologische Bedeutung von Humor und Lachen bei Menschen mit Hörseherschädigung und Möglichkeiten der Förderung durch Lachyoga“. *HörgeschädigtenPädagogik* 70, 3: 94–100.
- Jefferson, Gail (1979), „A technique for inviting laughter and its subsequent acceptance/declination“. In: George Psathas (Hrsg.), *Everyday Language. Studies in Ethnomethodology*. New York: Irvington: 79–95.
- Kataria, Madan (1999), *Laugh for no Reason*. Mumbai: Madhuri International. Deutsch von U. Kraemer: *Lachen ohne Grund*. 2. Auflage. Petersberg: Via Nova 2007.

- Kataria, Madan (2012), *Inner Spirit of Laughter. 5 Secrets from the Laughing Guru*. Mumbai: Madhuri International. E-Book.
- Kataria, Madan, *Your Happiness Guide. All you need to know about Laughter Yoga. Laughter Yoga Information Booklet*. URL: <http://laughteryoga.bg/sites/default/files/booklet.pdf> [Letzter Zugriff am 24.10.2015].
- Kolarova, Zornitza (2012), *Lexikon der bulgarischen Alltagsgesten*. Dissertation. Berlin: Technische Universität. URL: https://depositonce.tu-berlin.de/bitstream/11303/3637/1/Dokument_6.pdf [Letzter Zugriff am 26.11.2015].
- Kotthoff, Helga (1998), *Spaß Verstehen. Zur Pragmatik von konversationellem Humor*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Kotthoff, Helga (2006), „Lachen über sich selbst. Selbstbewitzelungen und ihre Funktion im Kontext informeller Gespräche“. In: Wolfram Mauser und Joachim Pfeiffer (eds), *Lachen*. Würzburg: Königshausen & Neumann: 57–76.
- Lambrich, Jörg (2003), „Spiele & Übungen für das Improvisationstheater“. *Eine Beispielsammlung des Zap A Lot Improvisationstheaters Hamburg*. URL: http://www.impro-theater.de/dmdocuments/spielesammlung_zapalot.pdf [Letzter Zugriff am 25.11.2015].
- Lynn, Ulrike (2012), *Keep in Touch – A Dictionary of Contemporary Physical Contact Gestures in The Mid-Atlantic Region of the United States*. Dissertation. Berlin: Technische Universität. URL: <https://depositonce.tu-berlin.de/handle/11303/3665> [Letzter Zugriff am 28.11.2015].
- Lynn, Ulrike (2014), „Gestures in dictionaries: Physical contact gestures“. In: Cornelia Müller, Alan Cienki, Ellen Fricke, Silva H. Ladewig, David McNeill und Jana Bressen (Hrsg.), *Body – Language – Communication. An International Handbook on Multimodality in Human Interaction*. Bd. 2. Berlin und Boston: De Gruyter: 1502–1511.
- Marschark, Marc und Sue A. West (1985), „Creative language abilities of deaf children“. *Journal of Speech and Hearing Research* 28: 73–78.
- McNeill, David (2000), „Introduction“. In: ders. (Hrsg.), *Language and Gesture*. Cambridge: Cambridge University Press: 1–10.
- Mora-Ripoll, Ramon (2010), „The therapeutic value of laughter in medicine“. *Alternative Therapies in Health & Medicine* 16: 56–64.
- Müller, Cornelia (1996), „Zur Unhöflichkeit von Zeigegesten“. *OBST* 52: 196–222.
- Müller, Cornelia (1998), *Redebegleitende Gesten. Kulturgeschichte – Theorie – Sprachvergleich*. Berlin: Berlin Verlag.
- Opletalová, Veronika (2015), *Komik und Intentionalität im Bild. Eine zeichentheoretische Untersuchung*. Olomouc: Filozofická fakulta Univerzity Palackého.
- Osho (1988), *Leben, Lieben, Lachen*. Köln: Rajneesh.
- Posner, Roland (1994), „Zur Genese von Kommunikation – Semiotische Grundlagen“. In: Karl-Friedrich Wessel und Frank Naumann (Hrsg.), *Kommunikation und Humanontogenese*. Bielefeld: Kleine: 384–429.
- Posner, Roland (1998), „Mensch und Computer als Selbstdarsteller: Der Reagan-Effekt“. *Psychologie und Postmoderne. Berichte aus dem Colloquium im Studiengang Psychologie der Freien Universität Berlin* 1: 37–70.
- Posner, Roland (2002), „Alltagsgesten als Ergebnis von Ritualisierung“. In: Matthias Rothe und Hartmut Schröder (Hrsg.), *Ritualisierte Tabuverletzung, Lachkultur und das Karnevaleske*. Frankfurt a.M.: Peter Lang: 295–421.

- Posner, Roland und Dagmar Schmauks (1998), „Die Reflektiertheit der Dinge und ihre Darstellung in Bildern“. In: Klaus Sachs-Hombach und Klaus Rehkämper (Hrsg.): *Bild – Bildwahrnehmung – Bildverarbeitung: Interdisziplinäre Beiträge zur Bildwissenschaft*. Wiesbaden: DUV: 15–31.
- Provine, Robert R. (1992), „Contagious laughter: Laughter is a sufficient stimulus for laughs and smiles“. *Bulletin of the Psychonomic Society* 30, 1: 1–4.
- Provine, Robert R. (2012), *Curious Behavior: Yawning, Laughing, Hiccupping, and Beyond*. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press. Deutsch von S. Vogel: *Ein seltsames Wesen: Warum wir gähnen, rülpfen, niesen und andere komische Dinge tun*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 2014.
- Relstab, Felix (1999), *Handbuch Theaterspielen. Wege zur Rolle*. Bd. 2. 2. Auflage. Wädenswil: Stutz.
- Ruch, Willibald (2000), „Erheiterung und Heiterkeit“. In: Jürgen H. Otto, Harald A. Euler und Heinz Mandl (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen*. Weinheim: Beltz: 231–238.
- Ruch, Willibald und Paul Ekman (2001), „The Expressive Pattern of Laughter“. In: Alfred W. Kaszniak (Hrsg.), *Emotion, Qualia, and Consciousness*. Tokyo: World Scientific Publisher: 426–433.
- Searle, John R. (1979), *Expression and Meaning. Studies in the Theory of Speech Acts*. Cambridge: Cambridge University Press. Deutsch von A. Kemmerling: *Ausdruck und Bedeutung. Untersuchungen zur Sprechakttheorie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 1982.
- Serenari, Massimo (2012), „68 Gesten aus dem BLAG“. In: Ellen Fricke und Maarten Voss (Hrsg.), *68 Zeichen für Roland Posner. Ein semiotisches Mosaik*. Tübingen: Stauffenburg: 370–372 + CD.
- Shahidi, Mahvash, Ali Mojtahed, Amirhossein Modabbernia, Mohammad Mojtahed, Abdollah Shafiabady, Ali Delavar und Habib Honari (2011), „Laughter Yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial“. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 26: 322–327.
- Steiner-Junker, Gudula (2006), *Lachyoga. Lachen ist gesund und Glück ist trainierbar*. München: Südwest.
- Švehla, Jaroslav (1989), *Tisícileté umění pantomimy*. Praha: Melantrich.
- Titze, Michael (2012), „Wie therapeutisch sind Lachgruppen?“ In: Barbara Wild (Hrsg.), *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis*. Stuttgart: Schattauer: 253–272.
- Weiler, Christel (1992), „?,Nijinsky? – ?,Marceau? Zitieren in Ballett und Pantomime“. *Zeitschrift für Semiotik* 14, 3: 225–233.
- Weinberg, Melissa K., Thomas G. Hammond und Robert A. Cummins (2013), „The impact of laughter yoga on subjective well-being: A pilot study“. *European Journal of Humor Studies* 1, 4: 25–34.
- Wild, Barbara (2012), „Einleitung“. In: Barbara Wild (Hrsg.), *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis*. Stuttgart: Schattauer: 1–7.
- Wild, Barbara, Michael Erb, Michael Eyb, Mathias Bartels und Wolfgang Grodd (2003), „Why are smiles contagious? An fMRI study of the interaction between perception of facial affect and facial movements“. *Psychiatry Research. Neuroimaging* 123: 17–36.

Wu, Yixin und Christian Trautsch (in diesem Heft), „Die Struktur und Funktion von mimischen Emotikons in Deutschland und in China“. *Zeitschrift für Semiotik* 37, 1–2: 177–187.

Zwiefka, Hans J. (1987), *Pantomime – Ausdruck – Bewegung*. Moers: edition aragon.

Videoquellen

40 Foundation Exercises (2008, Regie: M. Kataria, DVD; revidierte Version 2015)

Laughter Bank (2009, Regie: D. Wadia, DVD, Vol. I und II)

Mgr. Veronika Opletalová, Ph.D.
Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra germanistiky
Křížkovského 10
CZ-77147 Olomouc
E-Mail: veronika.opletalova@upol.cz