

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 79  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kunst



Lachyoga-Mittagstisch Teller „Happy Kunst“

Patricia Paryz bringt in ihren Arbeiten unvereinbare Gegensätze zusammen. Als Künstlerin deutsch-polnischer Herkunft widmet sie sich eben diesen gespaltenen Wurzeln. Intermedial verhandelt sie familiäre Beziehungsgeflechte, Herkunft und Identität auf eine ambivalent-humorvolle Art.

International waren ihre Arbeiten u. a. beim Kolga Photo Festival Tiflis sowie beim Europäischen Monat der Fotografie Bratislava zu sehen. Auf nationaler Ebene zeigte sie ihre Arbeiten bei renommierten Ausstellungen wie den Darmstädter Tagen der Fotografie sowie an zahlreichen Kulturorten in Hamburg und Baden-Württemberg.

Patricia Paryz studierte Kommunikationsdesign an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg und besuchte die Universität der Künste in Posen, Polen. Zuletzt ließ sie sich zur zertifizierten Lachyoga-Leiterin ausbilden und war Meisterschülerin im Weißenhof-Programm der Bildenden Kunst an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Stuttgart. Neben einigen Gastvorträgen dozierte Paryz im Rahmen des Seminars Humorvolle Geisteshaltung als künstlerische Praxis an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Stuttgart. Sie ist Alumna der Studienstiftung des deutschen Volkes.

Nach einem Lachyoga-Einsteiger-Workshop bei Betty Bach und einer Ausbildung zur Lachyoga-Leiterin bei Susanne Klaus brachte sie wieder ein paar Dinge zusammen, die erstmal unvereinbar scheinen. Sie kreierte eine partizipative Lachperformance. Lachyoga im Kunstkontext einbringen, Lachen verbinden mit Institutionskritik, das erlösende Element des Lachens im Lachen entdecken

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein  
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 79  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kunst

und vermitteln, das sind Dinge, die sie zusammenbringt. Und daraus eine durchaus ambivalente Erfahrung konstruiert.



Foto: Maidje Meergans

Ausschnitt aus der partizipativen Lachperformance mit Patricia Paryz

Über eine Mitbewohnerin erfuhr sie von Lachyoga. Zu dieser Zeit gab sie ein Seminar über Humor und wollte ihren Studierenden die Möglichkeit geben, bei dem vielen Stoff – der durchaus theoretisch war – auch Lachen selbst zu ermöglichen. Sie buchte den Workshop bei Betty Bach und hatte zum Schluss ein Erlebnis, das sie dazu bewegte, das auch anbieten zu wollen.

*„Es war so, dass ich zum Schluss ein ganz irres Erlebnis hatte, dass sich ganz viele innerliche Anspannungen gelöst haben.“*

*(Patricia Paryz beim Lachyoga-Mittagstisch)*

In dieser Zeit war sie mit hohen Erwartungen und sehr vielen Enttäuschungen beschäftigt.

*„Das hat so viele Anspannungen gelöst – das ist doch das, was ich auch immer wieder in meiner Kunst suche – und das möchte ich auch machen.“*

*(Patricia Paryz beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Nachdem sie beschlossen hatte, Lachyoga in die Kunst mit einzubringen, überlegte sie sich, auf welche Weise es zu ihr passt. Was ist ihr Thema, wo liegt das, wo sie die Lösung der Anspannungen,

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein  
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 79  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kunst

das Befreiende einbringen möchte? Und sie kam darauf, dass es starke Macht- und Hierarchiestrukturen sind, die im Kunstbetrieb vorherrschen. In dieses Thema möchte sie etwas Lösendes, Befreiendes hineinbringen – und damit auch versuchen, sich ein Stück weit davon zu befreien.

Das Lachen hat für sie auch noch einen anderen Aspekt: Es gibt ihr die Möglichkeit, diese schwierigen Themen auch sichtbar zu machen.

*„Lachen kann auch sehr mobilisierend sein.“  
(Patricia Paryz beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Ein weiteres Anliegen von ihr ist, Besucher\*innen einen Einblick zu geben in die Kunstwelt, sie in Kontakt damit zu bringen. So ist die Performance für ein vielfältiges Publikum: Kunstschaffende selbst, denen sie in Erinnerung rufen möchte, an was sie sich gewöhnt haben, und Besucher\*innen, die manchmal gar nicht viel Einblick haben in die Kunstwelt.

Einfach war es für Patricia Paryz nicht, die partizipative Lachperformance anzubringen. Humorvolles wird oftmals als etwas „nicht ernstzunehmendes“ angesehen. Als kunstschaffende Person möchte man aber ernstgenommen werden – die Arbeit mit Lachen und Humor ist also immer ein Stückweit außerhalb der Komfortzone. So hat auch Patricia mit ihrer ersten Professorin die Erfahrung gemacht, dass diese es lächerlich fand. Sie fand jedoch Wege, es zu entwickeln (mit einer anderen Professorin und mit Unterstützung von Kurator\*innen).

Auch im Kontext ihrer Performance werden viele Facetten des Lachens sichtbar und verschiedene Gefühle ausgelöst. Anschließende Gespräche über das, was ausgelöst wurde, reichen von Schamgefühlen über Berührtsein, und Momente der Erlösung. Ein großes Spektrum, das sich mit Lachen und den in der Performance behandelten Themen von Macht und (institutioneller) Gewalt beschäftigt und zum Austausch anregt.

Die Leute nehmen immer beides gleichzeitig mit: Die Geschichte, in der Institutionskritik ein zentraler Punkt ist, und Lachyoga – das an sich überhaupt nicht politisch ist. Gegensätze, die erstmal nicht vereinbar scheinen – Patricia Paryz bringt sie zusammen und macht die Erfahrung, dass es gut funktionieren kann.

Für Patricia sind beide Aspekte wichtig: Sie möchte, dass die Besucher\*innen das Lachen mitnehmen und auch zukünftig mehr im Kunstkontext lachen und zum anderen möchte sie ihr Thema der Schwierigkeiten und Herausforderungen, der problematischen Strukturen sichtbar machen. Und wie sich daran etwas ändern kann: Über Gemeinschaft, die zum Beispiel über gemeinsames Lachen entsteht, über Verbindungen. Lachen kann eine unschätzbare wertvolle Ressource dafür sein, für sich persönlich und für die Gemeinschaft.

Jeden  
Mittwoch  
von 13:00 bis  
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH  
GLÜCKLICHSTE  
PODCAST  
ALLER ZEITEN!



## LACHYOGA- MITTAGSTISCH

### Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen  
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für  
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid  
herzlich willkommen, erst beim kosten-  
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein  
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

[www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html](http://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html)

Volume 79  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Kunst

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

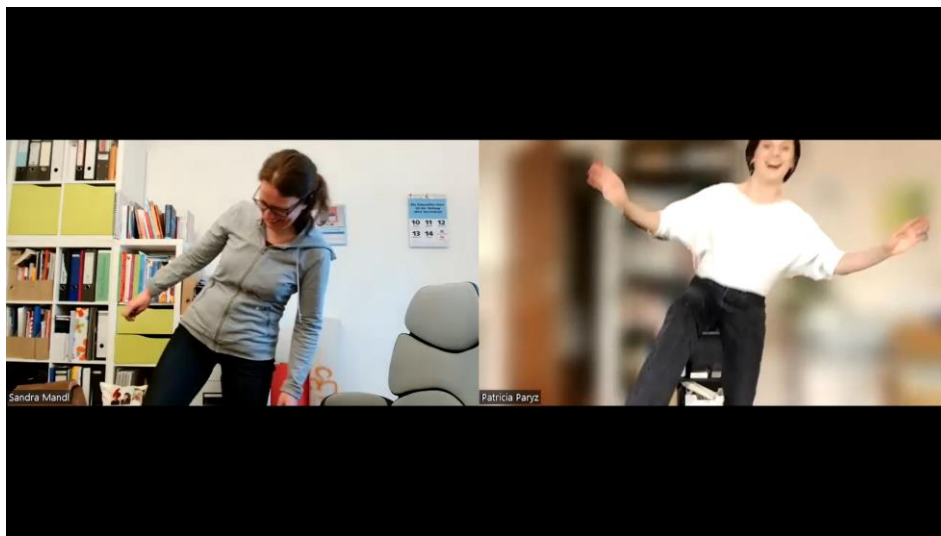
→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum LY-Mittagstisch „Happy Kunst“

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/79-happy-kunst.html>

Seite von Patricia Paryz

→ <https://patriciaparyz.com/>



*Lachübung: Nur ein Standbein haben*