

Redaktioneller Artikel

Ist Lachyoga lächerlich?

Lachyoga als Firmen-Event



Ist Lachyoga lächerlich? Lachyoga als Firmen-Event

Stellen Sie sich vor, als Verantwortliche/r für Veranstaltungen in einer Firma über Inhalte des nächsten Firmen-Events, einer Jubiläumsfeier oder eines Betriebsausflugs nachzudenken. Eventuell werden auch Vorschläge an Sie heran getragen. Plötzlich liegt die Idee „Lachyoga“ auf dem Tisch.

Redaktioneller Artikel

Ist Lachyoga lächerlich?

Lachyoga als Firmen-Event

Warum Lachyoga weder peinlich noch lächerlich ist

Vielleicht habe Sie selbst schon aus eigener Erfahrung Lachyoga kennen gelernt. Ihre Kolleg*innen kennen es möglicherweise noch nicht. Jetzt entstehen Fragen: Könnte das peinlich für irgendjemanden werden, macht sich die/der einzelne dabei lächerlich? Was ist mit denen, die das einfach nur „blöd“ finden? Häufig entscheidet sich eine Firma gegen Lachyoga, weil sie die Auswirkungen nicht einschätzen kann oder jemand im Kreis der Entscheider starke Bedenken äußert. Als langjähriger Lachyoga-Business-Trainer habe ich in vielen Unternehmen und Organisationen unterschiedlicher Branchen Lachyoga angeboten: Auf Events, bei Gesundheitstagen, Tagungen usw. In einem persönlichen Gespräch mit den Verantwortlichen kann ich diese Bedenken meistens leicht zerstreuen. Denn mit einer guten, kompetenten Anleitung ist Lachyoga eine hervorragend geeigneter Programmpunkt bei vielen Firmenevents, wenn es darum geht, wacher und energiegeladener zu werden, die Stimmung zu verbessern und Freude zu haben, ein Gefühl der Verbundenheit in der Gruppe herzustellen und auf neue Gedanken und Ideen zu kommen. In allen möglichen Kontexten, z.B. auf Seminaren, werden immer wieder Lachtrainer, die sich geoutet haben, gefragt: „Kannst du uns nicht mal 15 Minuten zeigen, wie Lachyoga geht?“ Und alle, die dann mitmachen, sind in der Regel anschließend begeistert, wach und gut gelaunt. Peinlich wird es nicht, das sind - verständlicherweise - die Bedenken von derer, die Lachyoga nicht wirklich kennen.

Was ist mit denen, die sich nicht darauf einlassen wollen?

Bei Gesundheitstagen und anderen BGM-Aktivitäten lassen sich Teilnehmende problemlos auf Lachyoga ein und erleben die kurzfristigen Wirkungen wie

Entspannung, mehr Energie und gute Stimmung. Denn zum Lachyoga-Angebot kommen nur Teilnehmende, die es bewusst und freiwillig gewählt haben.

Bei Firmen- oder Team-Events kann es vorkommen, dass Einzelne aus unterschiedlichen Gründen sich schwer damit tun, sich auf diese ungewöhnliche

Technik des Lachens ohne Witze einzulassen. Das stellt jedoch keine Problem dar, weil niemand gezwungen wird mitzulachen.

Solchen Kollegen wird immer die Gelegenheit geben, etwas anderes zu tun, z.B. den Raum zu verlassen um einen Kaffee trinken. Gleichzeitig werden sie nicht ausgegrenzt und gehören nach der Lachyoga-Einheit genauso dazu als wenn sie mitgemacht hätten. Die Erfahrung zeigt, dass so eine Vorgehensweise immer gut funktioniert.

Gerade wenn die Kollegen vorher nicht wissen, was passiert, ist es sehr wichtig, dass der Trainer/die Trainerin Lachyoga so einführt und erklärt, dass es als

angenehm und lustvoll empfunden wird. Und die allermeisten Menschen lachen einfach sehr gerne, sie haben den Wunsch nach mehr Freude und Leichtigkeit.

Was genau ist der Nutzen von Lachyoga bei Firmen-Events?

Durch das gemeinsame Lachen und damit verbundene spielerische Bewegungsaktivitäten passiert eine umgehende körperliche und mentale Veränderung der Befindlichkeit bei allen Teilnehmenden: Das Gedanken-Karussell stoppt, der Stress wird reduziert und sie fühlen sich miteinander verbunden. Durch die Lachyoga-Einheit haben schon viele eine Anregung bekommen, wie sie schnell ihren Stress reduzieren und sich besser fühlen können. In manchen Firmen wirkt das Lachyoga Event nach, indem die Mitarbeiter die Lachübungen später im Büro miteinander machen. Dies lenkt nicht etwa von der Arbeit ab, sondern es macht sie spielerischer und leichter.

Kann ich als Chef/in teilnehmen?

Die Lachyoga-Erfahrung kann ein Team sehr verbinden und führt insbesondere dazu, dass in dem Moment Hierarchien verblissen. Ein teilnehmender Chef bzw. Chefin wird zum „ganz normalen Mitmenschen“. Deswegen scheuen manche Vorgesetzte am Lachyoga teilzunehmen, weil sie befürchten, ihre Position oder den Respekt der Mitarbeitenden zu verlieren. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Hinterher ist natürlich wieder alles beim Alten und sie erfahren eher mehr Respekt und Achtung ihrer Mitarbeiter. Denn diese wissen es durchaus zu schätzen, dass sich die Chefin oder der Chef einmal ganz menschlich zeigt.

Der eigentliche Grund, der für Lachyoga spricht

Wir alle haben den Wunsch nach Glück in uns, nach einem Leben in Leichtigkeit und Freude. Die meisten sehnen sich nach unkomplizierter Verbundenheit mit anderen Menschen, egal ob im privaten oder im beruflichen Kontext.

Genau das können wir beim Lachyoga erleben. Lachende, glückliche, entspannte Gesichter um sich herum zu sehen, und das Lachen zu hören, erleben die

Teilnehmenden als entspannend und heilsam.

Die biochemischen Effekte des anhaltenden Lachens sind ebenfalls wohltuend, bewirken sie doch eine schnelle Produktion von Glücksstoffen wie Serotonin,

Dopamin und Oxytocin. Gleichzeitig wirkt Lachyoga auch positiv auf der mentalen Ebene, da wir lernen, auch über Dinge zu lachen, die wir bisher als schwierig oder ärgerlich eingestuft haben. Das macht sogar Spaß und die Anregung, die Dinge einmal anders zu betrachten, nehmen die Teilnehmer mit in ihren Alltag. Das bedingungslose und ausgedehnte Lachen, wie es im Lachyoga praktiziert wird, macht glücklich und wirkt langfristig persönlichkeitsfördernd. Dies ist die Erfahrung bei vielen Teilnehmern. Es führt zu mehr innerer Freiheit, Selbstvertrauen und Kreativität, um nur einige Aspekte zu nennen. Glück ist ein großes Wort und auch eins, das nicht immer klar definiert ist. Doch wissen wir alle, dass wir glücklich sein wollen und ebenso, dass Lachen zum Menschsein gehört.

Auch wenn durch Lachen die Schwierigkeiten des Lebens keineswegs verschwinden, kehrt doch mehr Leichtigkeit ein. Wir lassen uns nicht mehr so viel

ärgern und können so die Freuden des Menschseins mehr genießen.