

Ungewöhnliche Seminarangebote im „WZ“-Porträt - Teil 1: Lachseminare für Unternehmen

# Lernziel Heiterkeit

Von Eva Mandl

Im Büro haben Mitarbeiter oft wenig zu lachen. Das soll sich ändern: Immer mehr Unternehmen schicken ihre Mitarbeiter zu Fortbildungsseminaren in Gelotologie - der Wissenschaft vom Lachen. „Yogalachen verbessert das Arbeitsklima, den Teamgeist, die Produktivität, mindert Stress, entspannt, motiviert und macht Freude“, ist der Gründer des Vorarlberger Lach- und Atem-Forums Austria Peter Cubasch überzeugt.

Wenn demnächst auch österreichische Manager mit drohendem Zeigefinger und intensivem Blickkontakt durch den Konferenzsaal wandern, sich dabei krumm- und schiefachen oder pantomimisch einen Rasenmäher nachstellen, dazu eigenartige Geräusche von sich geben und sich dabei schallend zerkugeln, ist das kein Grund zur Besorgnis. Die Führungskräfte meinen es ernst: Sie stimmen sich mit „Zank-Lachen“ und der „Rasenmäher-Übung“ auf wichtige Meetings ein.

Diese und andere Lach-Yoga-Übungen werden in Lach-Yoga-Seminaren erlernt. Und die zeigen Wirkung, wie die Ergebnisse einer dänischen Computerfirma zeigen: Die Angestellten von „Four Systems“ führten regelmäßig 15-minütige Lach-Yoga-Übungen oder wöchentliche Lach-Sessions durch. Dabei wurden die Stresslevels gemessen. Die Resultate können sich sehen lassen: 70% weniger Stress, der Verkaufserfolg stieg

sich um 40% im Vergleich zum Vorjahr - obwohl der Wettbewerb auf dem IT-Markt härter geworden war.

„Lachen fördert Kreativität, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Stressmanagement, Arbeitszufriedenheit, Teambuilding, Entspannung, weckt Energien und hebt die Stimmung. Betriebsklima und Leistungsbereitschaft verbessern sich, und damit auch die Produktivität“, bestätigt die Wiener Lach-Yoga-Instruktorin und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Stressmanagement Christa Burger.

## Wundermittel Lachen

Seit der indische Arzt Madan Kataria 1995 in einem Park von Bombay das Lach-Yoga erfand, steckt die Methode immer mehr Lachbegeisterte an. Lach-Yoga, -Seminare, -Workshops, -Kongresse, After-Work-Laughter-Clubbings und Welt-Lachtage sind in Finnland, Schweden, Dänemark, USA oder Deutschland zum Trend geworden. Die

weltweite Lachwelle - international gibt es etwa 2.500 Lachgruppen - schwappt nun auch in die Alpenrepublik über. Ergebnisse aus der Lachforschung zeigen, dass zehn Minuten lachen einer Stunde joggen und eine Minute lachen 45 Minuten Entspannungstraining entsprechen. Psychotherapeut, Dozent am Mozarteum, Atem- und Lachtrainer Cubasch: „Beim Lachen stoppt der Körper das Stress bildende Adrenalin und produziert stattdessen das Glückshormon Endorphin.“

Lachen baut nicht nur Stress ab und trägt zu einem angenehmen Arbeitsklima bei, sondern „stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck, wirkt schmerzlindernd, löst die Muskulatur und hebt die Stimmung.“ ergänzt Burger. Demnach verwundert es nicht, dass auch helmische Unternehmen das Lachen für ihre Mitarbeiter entdecken.



In Lach-Workshops wird geübt, bis sich die Zwerchfelle biegen. Foto: Atemhaus Hohenems

## Lachen ohne Grund

Spieleisige Übungen fördern das Lachen. Zum Beispiel spreizen beim „Löwenlachen“ die Teilnehmer die Finger, halten beide Hände wie Löwenpranken vor ihr Gesicht, reißen dabei Augen und Münder so weit es geht auf, strecken ihre Zungen heraus und lachen absichtlich - zuerst leise, dann immer lauter bis sie sich vor Lachen biegen. „Das natürliche Lachen entsteht dann ganz von selbst“, sagt Burger. „Wenn man so tut, als ob man lacht, kippt nach kurzer Zeit das künstliche Lachen in ein echtes Lachen, und das befreit“, bestätigt auch Cubasch. Es kitzelt, sprudelt, prustet einfach he-

raus. „Wenn Scham oder Zweifel aufkommen, soll man sich auf die Schulter klopfen und bewusst weiterlachen“, rät der Lachexperte. Außerdem steckt Lachen an. Die Mimik der anderen bringt Menschen zum Lachen. Deshalb zählt Augenkontakt zu den Grundregeln des Lach-Yogas. Während der Seminare wechseln Lach-, Ruhe- und Atemphasen ab. Für Atemtherapeut Cubasch ist Lachen „die einfachste Art, das Zwerchfell zu befreien und so ganz automatisch das richtige Atmen zu lernen“. Lachen wird wie ein Muskel trainiert. „Je öfter wir lachen üben, desto schneller lernen wir es abzurufen“, ermutigt Burger.

Die Österreicher lachen zu wenig: drei Minuten täglich - drei Mal weniger als noch vor vierzig Jahren. Kinder pflegen ihr Zwerchfell rund 400 Mal am Tag, Erwachsene schaffen es nur mehr 15 Mal - obwohl man weiß, wie befreit und entspannt man sich nach einem Lachanfall fühlt.

Das soll künftig anders werden: Die Lachexperten Burger und Cubasch bieten von Wien und Vorarlberg aus jetzt auch für Firmen Lachworkshops an und bilden Lachtrainer aus. Wäre doch gelacht, wenn nicht auch österreichische Unternehmen zu Lachgemeinden werden. Infos: <http://www.lafa.at>, <http://www.lach-yoga.at>.

**BERUF &  
KARRIERE**

REDAKTION:  
PETRA MEDEK

Tel. (01) 206 99-414  
[p.medek@wienerzeitung.at](mailto:p.medek@wienerzeitung.at)