

Lachen macht glücklich!



„Der Lachyoga-Trainer Robert Butt wird uns in einem ca. 2-stündigen Workshop die enorm unterschätzte Macht des Lachens näher bringen“.

So stand es in der Einladung zum Seminar der HIP-Akademie am 17.05.2010. Abgesehen von einigen Veranstaltungen aus dem kirchlichen Bereich hatten die von mir besuchten Seminare eher die harten Fakten im Fokus. Ich war also sehr gespannt auf das, was auf mich als Physiker zukommen sollte. Dabei will ich nicht verheimlichen, dass zu der besagten Spannung auch ein kleines Fünkchen Angst dazu kam.

Wie in der Einladung beschrieben, kam ich also um 16:00 Uhr am Sporthotel Advantage mit Wollsocken und einer Wolldecke an. Der Seminarraum war nicht bestuhlt, und an der Stirnseite war auch kein Rednerpult zu sehen. Damit war klar – es wird bei diesem HIP Seminar nicht um eine theoretische Erörterung über das Lachen an sich gehen sondern um das ganz praktische Lachen an sich!

Mit gemischten Gefühlen stellte ich mich zu den anderen ca. 25 HIP-Mitgliedern, welche – teilweise mit Ehepartnern – mehr

oder weniger gelassen auf den Beginn des Seminars warteten.

Doch nun zum Lachseminar selbst. Herr Butt gab uns zu Anfang eine kurze theoretische Einführung in das Lachen an sich und betonte die positiven Auswirkungen des Lachens auf den Körper und auf die Psyche. Es folgten ein paar Übungen zur Auflockerung, Übungen zum Lachen, zum Rumlalbern, zum Atmen und Übungen zur Gewinnung von Vertrauen und Nähe. Wir haben also genau das getan, was ich zu Anfang befürchtet hatte, nur mit dem Unterschied, dass es unglaublich viel Spaß gemacht hat und tatsächlich sehr entspannend war.

Dass ich gegen Ende der Veranstaltung gemeinsam mit anderen Geschäftsführern aus dem HIP-Wellsee lachend am Boden lag, kann ich jetzt im Nachhinein kaum mehr glauben – aber es gibt Zeugen für diese Tatsache. Alle lagen am Boden. Ich habe nochmal nachgefragt. Alle! Ehrlich.

Und irgendwie war die gemeinsame Tasse Kaffee nach Ende des Seminars anders als sonst, denn wir hatten uns von einer neuen Seite kennen gelernt...

Dr. Andreas Heesemann



Zoologisches Museum Impressionen

Ein tolles Erlebnis...

war es für die HIP-Mitglieder. Viele kamen auch mit Kindern oder gleich der kompletten Familie, um durch die Räume des Zoologischen Museums Kiel zu streifen und dort alles über die Anatomie und Lebensweise der Wale zu lernen.

Abgerundet wurde das beeindruckende Erlebnis durch die spannende Führung des Kustos Herrn Dr. Brandis.

