

■ Ausgabe Nr. 12 ■ Januar 2005 ■

## „Grüsse aus Indien: Neuigkeiten für die Unternehmenskommunikation“



*Liebe Leserinnen und Leser,*

an der Tatsache, dass ich Ihnen noch schreiben kann, merken Sie schon: Die Tsunami hat meine Reisegruppe und mich Gott sei Dank nicht erwischt. Ich war in Nordindien und Nepal, Hunderte von Kilometern weiter nördlich. Auf diesem Wege bitte ich Sie um Geleit, geistig und finanziell, für die Opfer.

Ich bin nach Indien gefahren aus Interesse an einem Land, besser gesagt Subkontinent, von dem äußerst viele Impulse für uns Westeuropäer ausgegangen sind und noch ausgehen, die unser Leben heute prägen. Es beginnt mit der Melodie von „Oh Tannenbaum“, die ein Sitarspieler uns als jahrtausendealte indische Weise präsentierte (!), zieht sich weiter über die philosophischen Wurzeln von Yoga und Ayurveda, die den Alltag meines Bekanntenkreises sowie meinen eigenen Alltag prägen bis hin zu Gewürzen, die in unserer deutschen Küche selbstverständlich sind wie zum Beispiel Zimt. Schließlich folgt die luftig-leichte Sommerkleidung aus Baumwolle oder Seide, der schöne Schmuck oder – mancher mag sie, mancher mag sie weniger - die indischen Räucherstäbchen und leuchtenden Farben. Indien: Wiederentdeckung von Schönerem und Bekanntem?

Weit gefehlt. Nach dem ersten Tag in Delhi schrieb ich, völlig erschöpft, nur einen einzigen Satz in mein Reisetagebuch: „Heute Delhi: Das große Entsetzen“. Noch zwei weitere Abende rang ich mir einen Eintrag ab. Jedes Mal stand nur drin: „Data Overflow“. Anschließend klappte ich mein Tagebuch zu und erst beim Rückflug wieder auf. Stattdessen gab ich mich dem mitreißenden Strom des Lebens hin und versuchte gar nicht erst, etwas zu dokumentieren, mal abgesehen von meiner Digitalkamera, die bis an ihre Leistungsgrenzen strapaziert wurde. In meinen Augen bietet Indien wunderbare und reiche Architekturschätze aus vergangenen Zeiten, allen voran das Taj Mahal. Absolut sehenswert! Und die oben erwähnten typisch indischen Souvenirs waren alle vertreten. Aber unser aller Leben besteht ja nicht nur aus Materie, sondern auch aus Geist, Atmosphäre, Kultur... Und womit wir als Deutsche in der Gruppe trotz Reisevorbereitung nicht gerechnet haben, ist ein pulsierendes Land, was stets kurz vor der Implosion zu sein scheint. Von 5:30 bis 23:00h tobt das Leben auf überfüllten Straßen, selbst auf dem Lande „Fußgängerzonengefühl hoch Drei“: Stets auf der Hut vor rasend schnellen, massenweise bimmelnden und hupenden Rikschas, freilaufenden Kühen, Ziegen, Schweinen und Hunden, von Mitleid und Resignation bewegt beim Anblick von unzähligen Armen, Hungernden, Obdachlosen und Kranken, die sich Tag für Tag durchs hektische indische Leben schlagen, von ihren Männern blutig geschlagenen Frauen, von ihren Eltern verlassene Bettelkinder, Lärm, Dreck und Luftverschmutzung, die kaum mehr zu steigern sind. „Wir stehen hier bis zu den Knöcheln in der Scheiße“, meldete resümierend eine 60jährige, ansonsten sehr kultivierte Reisende ihrem verdutzten Enkel telefonisch nach Deutschland. Wie schön, nach diesen erschütternden Eindrücken in Nordindien noch nach Nepal reisen zu dürfen, wo Land und Leute buddhistische Gelassenheit pflegen und mir übrigens sogar die ein oder andere Yoga-Schule auffiel – wonach ich im Ursprungsland vergeblich Ausschau gehalten hatte.

Und doch kam erst in jüngster Zeit aus genau diesem umtriebigen Indien wieder ein Impuls, der sich nun bei uns ausbreitet und den ich als äußerst relevant für die Unternehmenskommunikation und auch für die Personalarbeit einschätze: „Lach-Yoga“. Entstanden in einem Land, wo die Menschen faktisch viel weniger zu lachen haben als bei uns, und nach meinem Eindruck auch wirklich ähnlich ernst sind wie wir Deutsche. Fragt sich nun: Wie kam es aus diesem Lebensernst und dieser Hektik heraus zu einer inzwischen weltweiten „Lach-Bewegung“? Angela Niesel ist Expertin für Lach-Yoga und wird Ihnen alles erklären.

Ich habe mir erlaubt, in dieser Ausgabe den Fokus mal nicht so eng wie sonst auf die Unternehmenskommunikation zu legen, denn erstens sammeln sich zu Lach-Yoga gerade erst die Erfahrungen und zweitens gehe ich davon aus, Sie als KommunikationsspezialistIn haben sich bewusst für einen innovativen Newsletter entschieden: Sie wissen Horizonsweiterungen zu schätzen. Gut so. Wir sind doch alle Reisende. In diesem Sinne...

Ihre

## Gar nicht lächerlich: Lach-Yoga als Impuls für die Unternehmenskommunikation

**wortstark:** Frau Niesel, Sie sind Lach-Yoga-Trainerin. Wie kamen Sie zu diesem Beruf, und wie kamen Sie überhaupt zum Lach-Yoga?

Lachen als Beruf?

**Niesel:** Gelacht habe ich schon immer gern! (lacht) Aber mit meinem Beruf hatte das zunächst überhaupt nichts zu tun. Nach meinem Wirtschaftsabitur habe ich die mittlere Beamtenlaufbahn bei der Deutschen Post AG eingeschlagen, die ich Ende 1994 beendet habe.

Von der lachenden Beamtin...

**wortstark:** Beamtin ist ja ein weiter Begriff: Worum ging es in Ihrem Alltag?

**Niesel:** Ich habe dort u. a. einen Schreibdienst geleitet und zuletzt war ich in der Personalabteilung tätig. Eigentlich gab es dort nicht mehr zu lachen als woanders, aber meine KollegInnen haben mir immer gesagt: „Dich hört man über drei Etagen“...

**wortstark:** Und dann? Rauswurf wegen „fortgesetzten lauten Lachens“ am Arbeitsplatz?

**Niesel:** (lacht) Nein, da gab es keine Probleme. Aber ich habe irgendwann erkannt, dass ich was anderes machen möchte und habe mich als Heilpraktikerin und Homöopathin ausbilden lassen. Im Januar 2003, also vor zwei Jahren, bekam ich dann in dem Zusammenhang einen Prospekt vom Deutschen Lach-Yoga-Verband in Köln auf den Tisch und bin auf ein 2-Tages-Seminar gegangen. Zuerst dachte ich: Was machen die denn da? (lacht) Diese Art und Weise war mir vollkommen fremd. Aber ich habe gemerkt, dass es wirkt.

über den Heilberuf ...

zur Lach-Yoga-Trainerin.

**wortstark:** Was heißt: „es wirkt“?

**Niesel:** Lachen ist gesund. Diese Erkenntnis gibt es schon seit der Antike. Sokrates hat es schon gewusst und Marc Aurel auch. Aber systematisch zur Heilung oder Gesunderhaltung oder einfach zum Wohlerfühlen eingesetzt haben sie es nicht. Auf diese Idee kam aber im März 1995 der indische praktische Arzt Dr. Madan Kataria in Bombay. Er hatte sich viel mit den positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Seele beschäftigt und schrieb einen Artikel über Lachen als beste Medizin. Aber vor allem wollte er praktische Anwendungen dieser Medizin voranbringen und gründete zu dem Zweck den ersten Lachclub der Welt. Da haben sich fünf Leute einmal die Woche im Park zum gemeinsamen Lachen getroffen.

Alte Weisheit:  
Lachen ist gesund

1995 erster systematischer Einsatz

1. Lachclub

**wortstark:** Klingt ein bißchen skurril, ehrlich gesagt, so ähnlich wie „Gehen wir mal zum Lachen in den Keller“!? Aber erzählen Sie bitte weiter...

**Niesel:** Den Menschen hat es jedenfalls sehr gut getan und es wurden immer mehr, die mitlachen wollten.

**wortstark:** Was hat der Arzt mit denen gemacht, damit alle anfangen zu Lachen?

**Niesel:** Zuerst hat er Witze erzählt. Aber irgendwann gingen ihm die Witze aus. Und dann hat er sich gezielte Übungen ausgedacht, wie Menschen am besten ins Lachen hineinkommen. Zum Beispiel das Löwenlachen kann man anfangen über eine Grimasse, die als Yoga-Figur das „Löwengesicht“ heißt, mit weit aufgerissenem Mund und Augen. Oder man kann, ganz zeitgemäß, sich „ins Handy lachen“. Dabei nimmt man die Hand so seitlich neben den Mund und kichert so leise hinein: „hihihi“...

Zuerst Witze, dann Hatha-Yoga-Figuren als Anreiz =>  
**Lach-Yoga.**

**wortstark:** (lacht) Okay, klingt lustig, noch dazu, wenn man so etwas ohne Grund tut. Aber finden das die Teilnehmer nicht auch lächerlich?

**Niesel:** Am Anfang kommen sich Viele schon noch komisch vor, das sage ich auch dazu.

**wortstark:** Warum gehen die Menschen denn hin? Niemand macht sich gern lächerlich.

Lächerlich?

**Niesel:** Sie spüren und wissen es doch auch, dass sie sich durch das Lachen etwas Gutes tun. Sie finden einen anderen Zugang zu sich und verbessern dadurch z. B. die Konzentration. Das kennen Sie von Besprechungen: Wenn mal zwischendurch gelacht wird, fällt danach plötzlich der Groschen und jemand hat eine gute Idee oder ganz neue Lösung für ein Problem.

Lachen fördert  
Konzentration +  
Innovation

**wortstark:** Stimmt. Wie kommt denn das mit der besseren Konzentration?

**Niesel:** Wenn Sie richtig lachen, können Sie nicht mehr denken. Das bedeutet eine umfassende Entspannung für das Gehirn und den ganzen Organismus. Das Atemvolumen vergrößert sich durch das Lachen, es wird mehr Sauerstoff aufgenommen, und diese tiefe blitzschnelle Entspannung am ganzen Körper macht es möglich, nach dem Lachen konzentrierter zu arbeiten.

Biologischer  
Ablauf

**wortstark:** Aha. Dann müsste also in den Konferenzräumen überall ein Schild hängen: „Lachen! Lachen!“ Oder am besten an jedem Arbeitsplatz. Aber wenn keinem nach Lachen ist: Wie sollen denn MitarbeiterInnen zum Lachen gebracht werden? Mit solchen Yoga-Übungen wie im indischen Park? Wie läuft so ein Lach-Yoga-Kurs ab?

Verordnetes La-  
chen im Betrieb?

**Niesel:** Es sollten zwischen 12 und 15 Personen sein. Eine große Gruppe ist gut, denn durch das Gehen während einer Übung sehen sich immer wieder die unterschiedlichsten Personen in die Augen. Der Augenkontakt ist mit das Wichtigste bei dieser Art der Kommunikation. Wenn sie dann anfangen zu lachen, kann dies zu Beginn künstlich sein. Aber es geht in richtiges Lachen über, wenn man sich einfach nur anschaut dabei. Das ist das Fantastische! Das gewinnt eine Wahnsinnsdynamik!

Ablauf Lach-Kurs

**wortstark:** Und dann?

**Niesel:** Fühlen sich alle besser. Zum Teil schon nach wenigen Minuten. Als Trainerin führe ich die Menschen zum Lachen, ich helfe ihnen beim Anfangen. Dahingehend wurde ich in der Ausbildung beim Deutschen Lach-Yoga-Verband geschult.

Rolle der  
Lach-Trainerin

**wortstark:** Was machen Sie mit einem Menschen mit Lachkrampf?

**Niesel:** Wenn ein Teilnehmer überhaupt nicht aufhört zu lachen, füge ich eine zusätzliche Pause mit Atem- und Meditationsübungen ein.

**wortstark:** Gehen wir doch mal auf diejenigen ein, die eben nicht lachen können. Ist das die normale Zielgruppe oder Teilnehmerzusammensetzung in Ihren Kursen?

**Niesel:** Nein. Die meisten, also 50 bis 60 Prozent sind Menschen, die gern lachen und nur verunsichert sind, also in ihrem Umfeld nicht so richtig lachen können oder das zumindest annehmen. Etwa 20 Prozent sind Menschen, die schon immer gern und viel gelacht haben und jetzt nur ein anderes, neues Umfeld dafür suchen. Und etwa 20 bis 30 Prozent sind wirklich die, die befürchten, das Lachen verlernt zu haben.

Wer geht zum  
Lach-Yoga?

**wortstark:** Gibt 's das wirklich? Kann jemand das Lachen verlernen?

**Niesel:** Wer eine Persönlichkeitstruktur hat, die ihn oder sie zu lange in schwierigen Lebenssituationen verharren lässt und sich dann auch noch mit Pessimismus umgibt, der verdeckt seine Fähigkeit zum Lachen mit der Zeit. Aber er verliert sie nie.

Lachen verlernt  
man nicht

**wortstark:** In solchen Fällen geht 's aber nicht in ein paar Minuten, oder?

**Niesel:** Nein, obwohl gerade diese Menschen eine Verbesserung merken. Sie brauchen aber

länger, bis sie ins Lachen hineinkommen. Ich mache ja nicht nur kurze Schnupperkurse sondern auch fortlaufende Abende, das sind dann zum Beispiel sieben mal eine Stunde. Dabei kann jeder sein Lachen wieder finden und entwickeln.

**wortstark:** Okay. Wechseln wir mal zu einem neuen Aspekt, den internationalen Vergleich: Müssen wir alle gleichermaßen das Lachen üben oder sind manche Völker „lachbedürftiger“?

**Niesel:** Was den europäischen Vergleich angeht, haben wir Deutsche schon ein besonderes Problem: Wir nehmen alles so schwer. Bei uns ist jeder Fehler ein Drama, wir sehen ihn nicht als Erfahrung. In Italien wird das Leben leichter genommen und mehr gelacht und in Großbritannien auch. Ich finde tatsächlich: In Deutschland ist der „Lachbedarf“ besonders hoch.

**wortstark:** Dann lassen Sie uns jetzt nochmal speziell auf den Einsatz von Lach-Yoga in Unternehmen kommen: Gibt es Firmen, die ihrer Belegschaft das angeleitete Lachen anbieten?

**Niesel:** Ja. In München hat es zum Beispiel das Herzzentrum des Klinikums rechts der Isar seine MitarbeiterInnen angeboten und hatte eine gute Resonanz. Auch die Audi-Akademie In Ingolstadt bittet es seinen Mitarbeitern an, nachzulesen bei „BusinessPro“ vom 01.12.04.

**wortstark:** Sie kennen die Controller: Betrieblicher Erfolg muss sich möglichst in barer Münze niederschlagen. Wie sehen die Erfolgsbeweise von Lach-Yoga in Firmen aus?

**Niesel:** Nachweisbar sind bei regelmäßigem Lach-Yoga, wobei Dauer und Häufigkeit individuell abweichen: Die Produktivität steigt, der Krankenstand sinkt und gleichzeitig steigt die Stressresistenz, die Motivation steigt, die Teamfähigkeit steigt (weil man ja mit seinen Kollegen lacht) und die Innovationskraft wächst. Ein paar wissenschaftliche Berichte dazu finden Sie bei Frau Prof. Ilona Papousek von der Uni Graz, Immunologe Lee S. Berk von der Med. Hochschule in Loma Linda/Los Angeles, von Paul E. McGhee, Pionier der Lachforschung und von Dr. William Fry, Lachforscher.

**wortstark:** Wow! Danke für die lange Liste. Und inhaltlich würde das ja heißen: Erfolg auf ganzer Linie!? Aber ich weiß nicht, ob jeder gern mit seinem Chef und seinen Kollegen zum Lachen ginge. Aus meiner Coaching-Erfahrung heraus vermute ich: Gerade die Chefs könnten fürchten, sich zu blamieren?

**Niesel:** Ja. Humor wird bei uns leider oft mit Autoritätsverlust gleichgesetzt, also einem „nicht-ernst-genommen-werden“. Deswegen biete ich immer zuerst Informationen an, wo jeder schauen kann, ob es etwas für ihn ist, und dann erst den Kurs. Die Chefs, die sich trauen, werden merken, dass ihre Echtheit aus dem Lachen den gegenseitigen Respekt fördert.

**wortstark:** Ich fasse zusammen: Wenn die Arbeit menschlich mehr Spaß macht und faktisch mehr Früchte bringt durchs Lachen, brauchen wir jetzt nur noch ein paar weiterführende Aufgaben: Wo kann man Lach-Yoga üben, wo und wie bieten Sie es an, was kostet es?

**Niesel:** Für Privatleute biete ich Schnupperkurse an: am 25.02.05 in Gräfelfing bei München zu EUR 7,00. Bei Firmen ist das Vorgespräch kostenlos, der Infotreff für die Belegschaft kostet EUR 150,00 und wenn sich dann genug Interessenten melden, komme ich für ein, zwei Wochen hinweg morgens ins Haus. Hier ist das Honorar nach Vereinbarung.

**wortstark:** Frau Niesel, mögen sich viele deutsche Firmen gesund lachen. Ich habe gerne mit Ihnen gelacht und danke Ihnen für das Gespräch!

Sie erreichen Angela Niesel per Tel. 089 – 85 46 66 18 oder E-Mail: [angelaniesel@aol.com](mailto:angelaniesel@aol.com)

Sponsor: ambranet webdesign & internetberatung, Mainz. Dr. Susanna Künzl, Tel. 06131 – 831967, E-Mail: [service@ambranet.de](mailto:service@ambranet.de), URL: [www.ambranet.de](http://www.ambranet.de).

Schneller Erfolg

Internationaler Lachvergleich:

Deutsche = ernst

Betriebliche Referenzen Lach-Yoga

Betriebswirtsch. Früchte von Lach-Yoga

Lacht auch der Boss/ die Chefin?

Ohne Maske lebt sich 's leichter

Zeit, Ort, Preise

