

# (fast) ALLES über Lachseminare

von Francesco Muzio



*Lachseminare bewegen, beleben und sind gleichermassen lustig und informativ.*

*Sie bringen die Menschen einander näher, stärken den Team-Geist und den Zusammenhalt.*

*Gut integriert, verbessern sie die Lebensqualität im Alltag.*

*Sie lassen sich leicht an jedes beliebige Thema anpassen und passen auch in schwierige Situationen.*

„Ein Lach-Seminar?  
Will ich das?“

Fragen Sie mich nicht! Selbstverständlich empfehle ich Ihnen, ein Lachseminar zu buchen. Ich empfehle es Ihnen wärmstens. Aber ich bin ja auch der Anbieter dieser wunderbaren Inputs. Ich will Sie und ihr Team beglücken.

Ich mache das übrigens schon seit 25 Jahren. Dass es mir nicht verleidet ist und ich meinen „Stoff“ immer noch mit der gleichen Begeisterung rüberbringe, hat gute Gründe. Vielleicht verrate ich Ihnen mehr im Workshop. 😊

Okay, das reicht mir.

Ich buche jetzt & sofort.

„Aber ...“

Ist es nicht unanständig das Lachen zu zelebrieren, während sich allenthalben Katastrophen breit machen? Wenn ich mir die News anschau, ist es mir nicht ums Lachen.

Lachen kann sehr paradox daherkommen. Grundsätzlich ist es Ausdruck von Lebendigkeit; es bejaht das Leben. Das Leben zu bejahen ohne das Schreckliche auszublenden, – da geht's lang.

*Mich kann man übrigens nicht buchen, um Schwierigkeiten im Team oder im Unternehmen wegzulachen (als **Konfliktklärer und Krisencoach** aber schon...)*

Wenn's schwierig ist, ist's schwierig. Das ist aber noch lange kein Grund das Lachen zu massakrieren, denn es kann für die ersehnte Durchlüftung sorgen.

Was, wenn meine Mitarbeitenden sich für das Lachseminar etwa so sehr interessieren wie für die DIN-Vorgaben von Essiggurken?

Das lassen Sie mal meine Sorge sein. Es ist mein Job, ihren Mitarbeitenden

den Einstieg ins Thema zu verschaffen, die Neugierde hervorzukitzeln und sie zur Kooperation zu bewegen.

Wir sind zu beschäftigt, als dass wir Zeit zum Lachen hätten.

-> Das ist ein Witz, oder?!

Wir sind so oder so schon eine lustige Truppe; was brauchen wir da noch ein Lachseminar?

Ich will Euch nicht das Lachen beibringen! Das könnt Ihr bestimmt schon ganz gut; die einen mehr, die anderen weniger.

Wir erweitern das Verständnis für das Lachens, feiern es in speziellem Rahmen ab und nutzen seine Kraft.

Die Leute mögen während des Seminars ja abgehen wie eine Rakete. Was ist nachher? Haut die graue Realität dem inneren Clown eins auf den Deckel, und das war's?

Ich gestalte meine Inputs so, dass alle ein bisschen was in den Alltag retten können. – Wenn sie das denn wollen...

Ich befürchte, ein Lachseminar ist etwa so wirksam wie wenn sich eine Schildkröte eine Clown-Nase auf den Panzer schnallt und dann auf gute Laune wartet.

Ich habe mit Clown-Nasen nichts am Hut und kenne mich damit nicht aus. Schildkröten kann man mit Feingefühl am Hals kraulen und dann kriegen sie gute Laune.

Lachen mag die beste Medizin sein, aber gute Medizin ist in der Regel teuer. Unser Budget ist dünn wie ein schlechter Witz.

Erzählen Sie mir Ihren schlechten Witz! Wir reden über Ihr Budget und meine

Ansprüche – und wir werden uns finden.

Wird man mich als Chefin oder Chef noch ernst nehmen, wenn ich den Leuten ein Lachseminar vorsetze?

Aber sicher schon. Sie sind souverän genug, um zwischen den Rollen pendeln zu können. Als gute Chefin oder guter Chef\* definieren Sie sich nicht ausschliesslich über Ihre Führungsrolle.

\* [Hier](#) ein Blog-Artikel zum Thema guter Chef / gute Chefin.)

Genau das waren meine Bedenken.

Ready for Booking.

„Wie kann ich mir das vorstellen?“

Neben „Was kostet das?“ ist das die meistgestellte Frage.

Verständlich, denn vor dem Betreten von unbekanntem Gebiet ist Vorsicht geboten.

Stellen Sie sich vor: ich lade Sie in ein bhutanisches Restaurant zum Essen ein. Ich erzähle Ihnen das wenige, was ich über die dortige Kultur weiss, schildere wie die Speisen daherkommen und dann hangeln wir uns durch die Menumkarte.

Mit dem Bild, das Sie nun im Kopf haben, harren Sie der Dinge die da kommen werden.

Und dann kommt das Ema Datshi! Mitsamt Eze und Momos. Khabzey darf natürlich auch nicht fehlen.

Sie beginnen zu essen, sind begeistert – und es hat wenig mit dem zu tun, wie

Sie es sich vorgestellt haben. Die Menukarte ist nicht das Menu.



Dasselbe, wenn ich Ihnen ein Lachseminar beschreibe.

Ich verrate Ihnen wie es aufgebaut ist, welche Teile was bewirken und wie es ungefähr schmecken wird.

Ich erwähne, was es zu berücksichtigen gilt und schildere die optimalen Voraussetzungen.

Aber auch wenn ich mir mit den folgenden Erläuterungen viel Mühe gebe: Ein Lachseminar zu erleben ist etwas anderes als darüber zu lesen.

## Vorbereitung

Sie haben mich vorgängig gebrieft.

Ich weiss, ob ich einem Kick-Off zu ein bisschen Schub verhelfen soll, ob eine kopflastige Schulung oder Konferenz aufgelockert sein will, ob vor allem der Teamgeist gestärkt werden soll, ob ein spassorientierter Team-Event gefragt ist, oder ob mein Input eher Vortrags-Charakter haben soll.

Ich weiss wie gross die Gruppe ist, die mich erwartet (ich arbeite mit jeder Gruppengrösse) und wie's um die hierarchischen Verhältnisse steht.

Vielleicht haben Sie mich auf „eine spezielle Atmosphäre“ vorbereitet (sprich:

dass es in der Gruppe gerade **krise**lt). Oder Sie haben den Wunsch geäußert, dass ich Teile des Lachseminars mit dem Thema Ihres Anlasses verknüpfe.

Auch die Dauer der Aktion haben wir vereinbart; sie liegt wohl zwischen 45 und 120 Minuten.

(Oft werde ich übrigens völlig ahnungslosen Gruppen vorgesetzt. „Und jetzt kommen wir zu unserer Surprise!“ – Da bin jeweils ganz froh, wenn ich das vorher weiss...)

## Beziehung schaffen

Zu Beginn des Lachseminars haben die Teilnehmenden die Gelegenheit mich zu beschnuppern.

Das geschieht während ich mich vorstelle und meine Geschichte erzähle: Wie ich dazu gekommen bin, ein solch merkwürdiges Angebot zu entwickeln und damit durch die Lande zu tingeln, was die lehrreichen Anfängerfehler waren, welche aufschlussreichen Episoden mir aus den vielen Jahren als „Lachtrainer“ geblieben sind etc.

In dieser Phase kommen die Leute hoffentlich zum Schluss, dass sie diesem Muzio vertrauen können und er sie ins Reich des Lachens führen darf.

## Einverständnis einholen

Dann präsentiere ich kurz einige Erkenntnisse, die die **Gelotologie** (die Wissenschaft des Lachens) hervorgebracht hat und wie diese von den Fachleuten in der Medizin, Psychologie und Soziologie interpretiert und umgesetzt werden.

In dieser Phase richte ich mich an den **Verstand** der Zuhörenden.

Ein minimales **Verständnis** der Materie hilft, um mit dem weiteren Vorgehen **einverstanden** zu sein.



# Action!

Mit dem weiteren Vorgehen ist der Action-Teil gemeint.

Ich leite einfache Übungen und Spiele an, die allen zugänglich sind.

Niemand muss befürchten, bloss gestellt zu werden.

Schritt für Schritt entwickeln wir zusammen die Dynamik, die am Schluss etwas Phänomenales ermöglicht: Zusammen grundlos (!) zu lachen.

(Natürlich lachen wir schon auf dem Weg dahin ziemlich viel; aber das ist eher eine Nebenerscheinung, wir müssen nichts Besonderes dafür tun.)

## „Das war aber lecker!“

Im bhutanischen Restaurant lehnen Sie sich nun zurück, spülen den letzten Bissen mit einem Schluck Zumzin runter und bewerten das Erlebnis.

Nach dem Lachseminar nehmen Sie Ihr Wohlgefühl wahr und die lockere Stimmung in der Gruppe:

Dass Lachen direkt auf den Körper wirkt, dürfte klar sein. Schliesslich atmen wir dabei sehr viel intensiver und arbeiten hart; wir aktivieren dafür rund 200 Muskeln, was wiederum Stress abbaut.

(Bestimmt erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie vom Lachen geschüttelt wurden und wie Sie sich danach gefühlt haben!)

Die gute Stimmung unter den Teilnehmenden ist dem Umstand geschuldet, dass alle gemeinsam unbekanntes Gelände betreten – und sich und die anderen mal ganz anders wahrgenommen haben. Das stärkt den Teamgeist.

Niemand konnte in dieser Situation besser sein als die anderen – und auch nicht schlechter; alle fanden sich auf der gleichen Ebene wieder. Teambuilding mal anders.

Und ich werde zum x-ten Mal feststellen: „Es war wieder ganz anders!“

Denn jede Gruppe ist anders, und für jede neue Gruppe ist dieses Lachseminar „das erste Mal“.

So ist auch für mich jedes Lachseminar das erste Mal.

## Ein letztes Gläschen Zumzini und letzte Bemerkungen

Die Zeit, die ich für den Theorie-Teil bzw. für die Action aufwende, ist nicht immer gleich.

Es gibt Gruppen die nach vielen Informationen verlangen, andere wollen rasch in Bewegung gebracht werden, wieder andere fühlen sich im Anschluss angeregt, das Erlebte philosophisch zu reflektieren.

(Es beschäftigt sich nicht nur die die Medizin / Psychologie / Soziologie mit dem Lachen. Ausführliche Auseinandersetzungen finden sich auch in der Philosophie und in den Religionen.

-> Dazu finden Sie im [Blog](#) verschiedene Artikel.)

### Veranstaltungsort und Infrastruktur

Lachseminare können so gut wie überall veranstaltet werden. Als Trainer landete ich in Alphütten, sterilen Seminarräumen, Kronleuchter-Sälen, Luftschutzbunkern, Schulzimmern, Seminarhotels, Beizen-Hinterzimmer, Uni-Hörsälen und und...

Meine Lieblingsvoraussetzungen sind: • Ein Raum in dem man sich wohl fühlt, • genügend Platz damit sich alle gut bewegen können, • pro Person ein Stuhl, und • ein Beamer. (Letzterer ist aber nicht zwingend nötig.)

---

Jetzt sind Sie hoffentlich so gut im Bild, dass die Frage „Will ich das?“ hinfällig geworden ist.

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen!