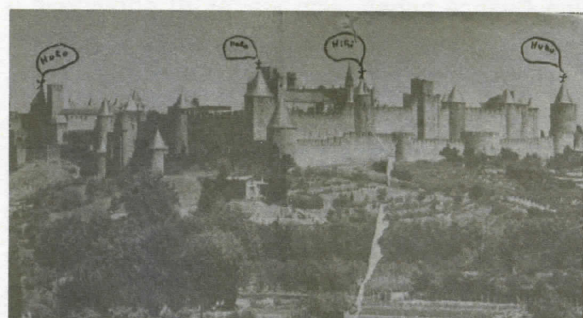


Auf der Suche nach der Berufung

Veronika Spogis (Abitur 1979)

ist Yoga-Lachtrainerin

Bei einem Besuch überreichte mein Vater mir und meinem Bruder vor Jahren einige alte Schulbücher, die er beim Aufräumen gefunden hatte. Mein Bruder, er ist Designer, entdeckte darin vielfältige Skizzen und Kritzeleien: „Schon in meiner Schulzeit konnte man erkennen, dass ich später einmal Designer werde!“, fand er. Ich hingegen stieß in meinem Französischbuch auf ein Bild mit einer Burg mit vielen kleinen Türmen. Auf vier davon hatte ich Strichmännchen gezeichnet, die sich gegenseitig „Hoho“, „Haha“, „Hihi“ und „Huhu“ zuriefen. Da dies Silben sind, die beim heutigen Lach-Yoga lautiert werden, griff ich den Scherz meines Bruders auf: „Und bei mir konnte man schon in der Schule erkennen, dass ich später einmal Lach-Yoga-Trainerin werde!“



Dabei war meine Begabung für eine solche Laufbahn lange nicht absehbar. Es fiel mir z.B. schwer, selbstbewusst und frei vor Gruppen zu sprechen, geschweige denn diese gar zum Lachen zu animieren. Ich musste erst 44 Jahre alt werden, Hürden und Wegkorrekturen erleben, ehe ich ans Ziel kam.

Als einziges Mädchen unter uns sieben Geschwistern war ich auf dem Gymnasium eher zurückhaltend. Häufig versank ich in Tagträumereien, beispielsweise in meine Lieblingsvorstellung, als Frontsängerin mit meinen Brüdern in einer Geschwisterband à la „Jackson Five“ Erfolge zu feiern. Meine „geistige Abwesenheit“ erreichte in der achten und neunten Klasse ihren Höhepunkt – mangelnde Unterrichtsbeteiligung sorgte für lauter „Vierer“ auf dem Zeugnis. Ich bin meiner damaligen Klassenlehrerin, Frau Menting-Poremba, sehr dankbar, die alle Schweigenden ermunterte, sich mindestens zehnmal im Unterricht zu melden. Das motivierte mich, aber zu einer großen Rednerin wurde ich dennoch nicht!

Trotz meines Leistungskurses Pädagogik und des Wunsches, nach dem Abitur eine sozialpädagogische Ausbildung anzustreben, wählte ich den

damals „überlaufenen“ Beruf zunächst nicht, sondern absolvierte ein Praktikum in einer Tischlerei mit dem Ziel, Architektur zu studieren. Doch mein Herz schlug für die soziale Arbeit. Nach dem Studium der Sozialpädagogik und dem Anerkennungsjahr fand ich eine Anstellung beim Landesjugendamt des Landschaftsverbands Westfalen Lippe. Dort, wo ich auch heute noch tätig bin, war ich für die Fortbildung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Kinder-Tageseinrichtungen und Heimen zuständig.

Übung macht den Meister, und so schaffte ich es allmählich immer besser, frei vor Gruppen zu reden. Es folgte der Entschluss, nebenberuflich Diplompädagogik an der Universität zu studieren. Meine Diplomarbeit hatte das Thema „Frauen in Führungspositionen“. Gleichzeitig kam auch die kommissarische Leitung unseres Sachbereichs auf mich zu, so dass ich mich in Theorie und Praxis mit meiner eigenen Führungseignung auseinandersetzen konnte.

Dabei wurde mir klar, dass ich die nötigen Qualitäten wie Verlässlichkeit, Loyalität, vorausschauendes Handeln, die Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen und aktiv an Veränderungsprozessen mitzuwirken, durchaus besaß. Die Fähigkeiten, Entscheidungen beherzt zu treffen oder Richtungen vorzugeben, fand ich bei mir allerdings nicht, so dass ich trotz einer sehr guten Diplomarbeit im Jahr 2001 zu der Erkenntnis kam, keine Führungskraft werden zu wollen, sondern andere berufliche Herausforderungen zu suchen – und diese vor allem entspannter, gelassener und selbstbewusster angehen zu können.



Veronika Spogis mit Dr. Madan Kataria, dem Begründer des Lach-Yoga

Der Zufall führte mich im Jahr 2004 zu einem Vortrag über Lach-Yoga. Ich lachte und lachte und lachte ... und fühlte mich hinterher wunderbar leicht und so entspannt wie lange nicht. Dabei wurde dort ohne Grund gelacht, anhand von spielerischen Übungen und aufbauend auf der ansteckenden Wirkung. Der wöchentliche Lachtreff ließ

dann in mir die Idee reifen, daraus ein zweites berufliches Standbein zu entwickeln. So folgten Seminare und eine Ausbildung zur Lach-Yoga-Trainerin sowie zur Lach-Yoga-Lehrerin.



Wöchentlicher Lachtreff in Münster im Gesundheitshaus: das ‚Handy-Lachen‘

Seit einigen Jahren gewinnt der Nebenberuf an Gewicht: Ich halte Vorträge und gebe Seminare, Workshops, Schnupperstunden rund um das Thema Lachen und Lach-Yoga und habe Anfragen von Volkshochschulen, Selbsthilfegruppen, Schulen, Krankenhäusern, Betrieben, Verwaltungen, Arbeitsämtern, Frauengemeinschaften und Kursleiterfortbildungen.

Wenn man lacht, entwickelt sich im Menschen ein positives Grundgefühl, und man kann gleichzeitig nicht denken – also sich auch keine Sorgen machen oder ängstlich sein. Darüber hinaus wird man entspannter im Umgang mit sich selbst – man lernt, wohlwollend über sich selbst zu lachen. Neben der Tatsache, dass ich einen unermesslichen Gewinn für mich selber aus dieser Methode gezogen habe, ist es gleichzeitig eine Berufstätigkeit, die Freude und Zufriedenheit erzeugt. Denn es ist schön zu sehen, wie das intensive Lachen die Menschen entstresst und entspannt, sie öffnet, befreit, selbstbewusster, kreativer und lernbereiter macht, sie strahlen und Sorgen und Krankheiten vergessen und häufig auch überwinden lässt. Ich gebe dazu den Rahmen und ermutige sie, es auszuprobieren. Ich berichte von den positiven Wirkungen des Lachens auf den Körper, die Seele und den Geist und bringe die Menschen zum Nachdenken darüber, warum wir in unserer abendländischen Kultur nur lachen, wenn wir einen Grund dafür haben. Der Gedanke, einfach zu lachen, damit wir die positiven Wirkungen des Lachens jederzeit für uns erfahren und nutzen können, ist für die meisten Menschen höchst befremdlich. Die Übungen des Lach-Yogas und die ansteckende Wirkung erleichtern dabei das Lachen.

Mit fast 53 Jahren fühle ich mich in meinen be-

ruhlichen Aktivitäten und im privaten Leben seit meiner Tätigkeit als Lach-Yoga-Trainerin und -Lehrerin an der richtigen Stelle angekommen. Ich habe meinen Beruf und meine Berufung gefunden und gehe auf meinem weiteren Weg sehr viel entspannter und gelassener und mit einem gesunden Selbstbewusstsein.



Intensives Lachen bei einer Lachmeditation
Text und Fotos: Veronika Spogis

Lach-Yoga ist eine universelle Methode, mit der jeder ins Lachen kommen kann, ohne Witze und Comedy. Dieses „Lachen ohne Grund“ wurde 1995 von einem indischen Arzt entwickelt. Ziel ist es, die vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens jederzeit für sich nutzen zu können. Lach-Yoga wird – je nach Zielgruppe – eingesetzt mit den Schwerpunkten Gesundheitsförderung, Stressabbau, Vermeidung von Burnout, zur Schaffung von mehr Lebensfreude und einer positiven Grundstimmung und zur Schmerzlinderung. Es erleichtert die Teambildung, schafft Selbstbewusstsein, fördert die Konzentration und die Kreativität sowie die Offenheit in Gruppen.



Die Jubelgasse beim Weltlachtag 2013 im Rathaus-Innenhof in Münster

Weitere Informationen auf der Homepage unter www.lachtrainerin.de.