www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 36
Lachyoga-Mittagstisch

Die LachBar

Lachyoga-Mittagstisch-Teller zur LachBar

Betty Bach erheitert seit Oktober 2019 das Siegerland mit ihrem Lachen. In Freudenberg lacht, lebt und freut sich die Bankkauffrau, mit Mann, 2 Kindern und einer süßen, dicken Katze. Sie ist – wie sie selbst sagt – eine Frau der Zahlen, Daten und Fakten, liebt Listen, Strukturen und einen roten Faden. Auf der anderen Seite beschäftigt sie sich mit Positiver Psychologie, Glücksforschung und Achtsamkeit, was sie letztlich auch zum Lachyoga gebracht hat. Gehört hat sie vom Lachyoga in einem Podcast mit Angela Mecking beim Joggen. In Köln ließ sie sich bei Ela Narjes zur Lachyoga-Leiterin ausbilden und der Lachfunke sprang über. Im November gab sie erste Live-Kurse und startete durch. Als der Lockdown im März 2020 kam, stieg sie um auf Zoom, begann Montagslachen mit Betty, und ergänzte das Trainer:innen-Team des Morgenlachen von Susanne Klaus. Beim Weltlachtag 2020 lachte sie sich mit 14 Trainer:innen um die Welt. Dort lernte sie auch Heike Firsching kennen. Und als sie daraufhin von einer Freundin eine sehnsüchtige Nachricht in einer ihrer Messengergruppen bekam, dass man sich doch wieder einmal sehen möchte, puzzelten sich beim Joggen verschiedene Ideen zusammen, und sie initiierte ein Treffen mit Heike, um den Grundstein zu legen für ein gemeinsames Projekt: Die LachBar.

Diese Nachricht motivierte Betty zur Gründung der LachBar.

Zusammenfassung von Sandra Mandl

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 36
Lachyoga-Mittagstisch

Die LachBar

Heike Firsching, vom „ganz eigenartigen Völkchen aus dem Frankenland“, mit 1.000 bunten Ideen, neugierig, begeisterungsfähig, mit Herz und Seele bei allem, was sie tut, wollte erstmal vorschnuppern, bevor sie sich in ein solches Projekt stürzte. Betty, die so eine ganz andere Art hat wie Heike, und aus dem Siegerland kommt, das gehörte erstmal eingeordnet und verstanden. Susanne Klaus war – wie sie es so gut kann – Vermittlerin und „Lach-Mama“ und wurde vorbefragt. Beruhigt ging Heike in das Gespräch und sprudelte los. Und die beiden merkten, wie gut sie sich ergänzen. Einen Faden braucht Heike auch, allerdings soll dieser bunt sein. Und sie ergänzt die gut organisierte Betty, bewahrt Ruhe, wenn es mal brennt und ist zuverlässiger Feuerlöscher für alle Fälle.

> *Da haben sich zwei Seelen gefunden, die sehr unterschiedlich sind, aber sehr kreativ miteinander können. (Heike Firsching beim Lachyoga-Mittagstisch)*

In Kooperationen denken, gemeinsam Projekte umsetzen, das macht nicht nur mehr Freude, sondern bewährt sich besonders in herausfordernden Situationen, in denen verschiedene Stärken zusammenwirken.

Zettel von Bettys Visionboard: „Denk in Kooperationen!“

Mit der LachBar möchten Betty und Heike Menschen verbinden, Verbindungen schaffen. Lachen verbindet, und ebenso Musik. Und jedes Mal sind auch Lach-Neulinge dabei, die Lachyoga nicht kannten. Die beiden haben schon 4 LachBars durchgeführt und mit jeder lernten sie dazu. Ein Anliegen der LachBar ist es auch, Kunstschaffende zu unterstützen – besonders in der Corona-Zeit, die für viele Künstler:innen nicht einfach war. Als Künstler:innen waren bei der LachBar bisher:

- Original Dynamix
- Steffi List
- Nightlife
- Unart

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 36
Lachyoga-Mittagstisch

Die LachBar

Wie läuft eine LachBar ab?

Ablauf einer LachBar:

- 30 min Lachyoga, auch für Neulinge, passend zu kuriosen Feiertagen (dabei gibt's meistens das 5-Punkte-Lachen und das kleine Pannen-Lachen)
- Witz von Heike zum Abschluss des Lachyoga-Teils
- Dann Band / Musik, interaktiv mit Fragen im Chat

Wann findet die nächste LachBar statt?

Die nächste LachBar findet am 15.01.2022 statt. Bei der 5. LachBar wird NAK Acoustic auftreten Geplant war sie früher – doch die Band hatte abgesagt. Um die Geheimzutat zu bewahren (Freude und Liebe), sind Betty und Heike den Weg gegangen, sie nun in den Januar zu legen. Damit haben sie genug Zeit, mit aller Freude, Liebe und ganz ohne Druck zu planen, und umzusetzen. Und einen schönen Nebeneffekt hat es auch: Ein Zugang zur LachBar kann als Weihnachtsgeschenk verschenkt werden!

Was kostet die Teilnahme?

Ein Zugang zur LachBar kostet 19,90 €. Vor den Bildschirm können sich dann alle setzen, die möchten: Lachyogi, Hund, Katze, Familie, … Weitere Infos dazu gibt es auf den Homepages von Betty und Heike. Mit der nächsten LachBar möchten Heike und Betty auch Menschen unterstützen, und verschenken 20 Zugänge an Menschen, die von Hochwasser betroffen sind. Wer Ideen oder Hinweise dazu hat, darf sich gern an Betty wenden.

Auf ein Wiederlachen in alle Richtungen –
wo immer wir uns als nächstes zum gemeinsamen Lachen treffen!

Zusammenfassung von Sandra Mandl

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 36
Lachyoga-Mittagstisch

Die LachBar

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

➔ https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Link zum LY-Mittagstisch zur LachBar:

➔ https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/36-die-lachbar.html

LachBar bei Betty Bach

➔ https://www.lachen-mit-betty.de/lachbar

LachBar bei Heike Firsching

➔ https://www.einfach-heike.de/angebote/die-lachbar/

Interview bei 7mind mit Angela Mecking

➔ https://www.7mind.de/podcast/fragen-an-lachyoga-lehrerin-angela-mecking

Helfershuttle, das im Ahrtal Hilfe koordiniert (von Betty im Podcast erwähnt)

➔ https://www.helfer-shuttle.de/

LY-Mittagstisch zur Vereinsgründung des Lachtelefon (von Heike am Ende des Podcast erwähnt)

➔ https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/35-happy-e-v.html