

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 01
Lachyoga-Mittagstisch

Happy End

Lachen lässt mein Leben mich meistern, ich bin geboren im Kreise der Lebensgeister.

Sie tragen und schützen mich und lassen mich schweben. Lachen ist Atem, ist Fülle, ist Leben.

(aus: „Leben, Lieben, Lachen“ von Kerstin Spoer)

Kerstin Spoer ist als „Kongresspoetin“ bekannt geworden. Auf jedem Lachyoga-Kongress hat sie ein wunderbares Lach-Gedicht geschrieben und vorgetragen – auf deutsch und mit „... and now the English version“. Ihre Gedichte sind sehr humorvoll und gleichzeitig eine unglaubliche Analyse des Lachens. Wie eine Höhlenforscherin hat sie sich in ihren Gedichten dem Thema Lachen genähert und das Lachen beleuchtet und beschrieben, wie es sonst bis heute niemand geschafft hat. Seit Juni 2020 widmet sie sich ganz einem neuen Thema, das in ihren Gedichten auch schon immer wieder durchklingt, und das sie jetzt ganz und gar in den Fokus genommen hat. Oder – wie Kerstin es beschreiben würde – sie wurde vom Thema in den Fokus genommen.

„Es ist mir klar geworden, dass ich dieses Thema in die Welt tragen muss. Es ist etwas, was in mich gekommen ist und ich kann garnicht anders als dieses Thema jetzt – als bestes Instrument der Welt – in die Welt zu bringen. Und dann habe ich nach dem Wie gesucht – und darauf habe ich dann diverse Antworten gefunden.“

(Kerstin Spoer beim Lachyoga-Mittagstisch, 21.10.2020)

Dieses Thema ist die Verbindung von Lachen und Leichtigkeit mit Tod, Sterben und Trauer. Und die Beschäftigung damit hat sehr viel mit ihr gemacht.

„In den ersten Wochen habe ich kontinuierlich mein Lachtraining, wie ich es nenne, durchgezogen. Und habe festgestellt, dass – je mehr ich auch forsche in diesem Bereich, wo es um Tod und Sterben und Trauer und diese Schwere geht, dass ich dadurch in die Tiefe komme. Und das hätte ich nie für möglich gehalten, dass das so beflügelnd wird, dass das so in mich hineindringt, dass ich dadurch einen anderen Blick auf das Leben bekomme und sage: Ja, ich sage JA zu dem was ist. Denn ich habe auch, indem ich hier auf die Welt gekommen bin ja gesagt zu dem: Ich kann lachen und ja, eines Tages werde ich hier nicht mehr lachen, denn dann geh ich aus dem Körper.“

(Kerstin Spoer beim Lachyoga-Mittagstisch, 21.10.2020)

Im September 2020 ist ihre Lachfreundin dann „aus dem Körper gegangen“ und Kerstin hat mit ihrer anderen Lachfreundin Anke am Sarg gestanden und mit stark klopfendem Herzen gesagt: „Und jetzt lachen wir.“ Und sie haben es hinbekommen, der Schwere die Leichtigkeit „wieder beizubringen“, wieder einzuimpfen.

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 01
Lachyoga-Mittagstisch

Happy End

Für Kerstin verbindet uns Tod und Sterben mit Menschen auf der ganzen Welt, genauso wie uns das Lachen verbindet. Und genauso wie wir gemeinsam auf die Lach-Expedition gehen, und uns dabei unterstützen, so können wir uns auch beim Thema Tod und Sterben gegenseitig an die Hand nehmen und uns fortbewegen. Und forschen, was passiert, wenn Lach-Enthusiast_innen mit dem Thema Tod und Sterben konfrontiert sind und sich das auch aktiv suchen und dem nachgehen. Kann das Lachen auch etwas Leichtigkeit hineinbringen? Die Antwort gibt Kerstin mit einem ganz besonderen Event, das am 21./22. November 2020 online stattfinden wird: Das virtuelle Get-Together „Zum Tod lachen“. Dort wird sie mit 11 Speakern, 15 Inspirationen und reisebereiten Teilnehmern und Teilnehmerinnen die Exkursion wagen, und das Lachen und die Leichtigkeit in das Thema Tod, Sterben und Trauer bringen. Verschiedene Perspektiven auf das Leben und auf das Sterben einnehmen und kennenlernen.

Dass das Event im November stattfindet – und auch noch am Ewigkeitswochenende – ist kein Zufall. Es ist der Beginn der Winterzeit, in der Ruhe, Stille, Tiefe einkehren kann. In diesem Jahr auch deshalb eine herausfordernde Zeit, weil wir mit dem „physical distancing“ neue Möglichkeiten brauchen, um in Kontakt zu treten. Kerstins Wunsch ist es, mit ihrem Event so etwas wie „virtual connectedness“ zu zelebrieren, Herzverbundenheit zu spüren. Mit dem Thema, das sie sich von sich aus garnicht ausgesucht hätte, von dem sie sich aber wünscht, dass sie auf ihrem Weg viele lachende Seelen, lachende Herzen und lachende Herzensmenschen begleiten. Zusammen ist es einfacher, für alle.

Und wir – Gabriela und Sandra – wünschen Kerstin von ganzem ganzem Herzen alles Gute für diesen Weg und ihr Projekt. Und freuen uns, auch Wegbegleiterinnen sein zu dürfen.

Und wir verabschieden uns bis zur nächsten Begegnung mit einem kleinen Text aus dem Buch von „Buddha ist, wer trotzdem lacht“:

Nun bleibt uns nichts weiter übrig, als dir von Herzen eine fröhliche Buddha-Fahrt zu wünschen.

Mögest du das Leiden niemals ernst nehmen, auf dass es sich beleidigt von dannen trollt.

Mögest du Menschen, Lehren und Übungen finden, durch die du dich vollkommen verwandelst, damit du wirst, was du immer warst.

*Mögest du beherzt hinabtauchen in den See der Wahrheit, um deinen wertvollsten Schatz zu heben:
Keine Perlen oder Juwelen, sondern das Lächeln der Weisheit.*

Oder ein befreites Lachen.

(Text aus: Karin Burschik, Buddha ist, wer trotzdem lacht)

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 01
Lachyoga-Mittagstisch

Happy End

Links:

Link zum Lachyoga Mittagstisch

→ <https://glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum Interview mit Kerstin Spoer

→ <https://glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/1-happy-end.html>

Kerstins Veranstaltung: Zum Tod lachen

→ www.zumtodlachen.de oder <https://get-together-vo1.dielachverstaendige.de/>

Kerstins Buch: Lesen. Lieben. Lachen

→ https://www.fairbuch.de/shop/article/26040811/kerstin_spoer_lesen_lieben_lachen_.html

Buch von Karin Burschik: Buddha ist, wer trotzdem lacht

→ https://www.fairbuch.de/shop/article/38654651/karin_burschik_buddha_ist_wer_trotzdem_lacht.html

Weitere Bücher zu Lachen und Tod:

Buch von Silvia Rößler: Lachen trotz und alledem – Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?

→ <https://www.verlag-vianova.de/lachen-trotz-und-alledem.html>

Buch von Harald-Alexander Korp: Am Ende ist nicht Schluss mit lustig

→ <https://www.vab-buchversand.de/literatur/trauer---seelsorge/am-ende-ist-nicht-schluss-mit-lustig.html>