

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!

<https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Volume 15  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Men

### Männer im Lachyoga

Tiefes, lautes, kräftiges Lachen, Weihnachtslachen, Grunzlachen und sogar dreckiges Lachen – Egbert Griebeling beherrscht die Klaviatur des Männerlachens perfekt. Kein Wunder, denn der umtriebige Lachyoga-Master-Trainer ist mit hoher Energie schon seit vielen Jahren in ganz Deutschland mit Lachyoga aktiv.



Seit einigen Wochen hat Egbert ein neues Projekt gestartet und zwar, Männern das Lachen näher zu bringen. Das Thema Männer und Männerarbeit begleitet ihn schon sein ganzes Leben, eine Frage nach (wenig) Männern in Lachclubs von Thorsten Gnida-Cink hat ihn sofort getriggert, dieses Thema aufzugreifen. Auf seinen Aufruf zur Produktion eines Videos meldeten sich 20 Männer, auch Madan Kataria machte ein Video zu dem Thema, in dem er sagt, dass Männer das Leben so ernst nehmen und anfällig werden für Stress und Burnout. Wenn Männer mehr lachen würden – so Dr. Madan Kataria – dann gäbe es auch weniger Krieg und mehr Frieden auf der Welt. Männer einzuladen, ihr inneres Kind zu entdecken, zu lachen, Freude und Leichtigkeit zu entwickeln, ist so wichtig.

Seit Egbert das Thema aufgegriffen hat, sind schon wichtige erste Schritte passiert hin zu einem Lachyoga-Angebot, das auch Männer deutlich anspricht, das Identifikationsmöglichkeiten für Männer bietet und das sich als etwas präsentiert, das auch (oder sogar besonders!) für Männer hilfreich, wichtig und wohltuend ist.

Egbert hat Videos dazu produziert und zusammengeschnitten, in denen Männer gemeinsam lachen, in denen sie viele Facetten des Mann-seins präsentieren und in denen Männer unter sich sind. Die ersten Treffen und Begegnungen fanden einen solchen Anklang, dass daraus eine Online-Lachyoga-Männergruppe entstand, die auch weiterhin Bestand haben wird. Vorerst einmal monatlich, längerfristig eventuell wöchentlich, trifft sich eine Gruppe von Männern zum gemeinsamen Lachen online. Als ergänzenden Raum für Männer, zusätzlich zu den offenen Lachclubs, die die meisten der teilnehmenden Männer regelmäßig besuchen und leiten und als Gegengewicht zu Lachclubs, in denen Männer in der Unterzahl, manchmal sogar allein – der „Hahn im Korb“.

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!

<https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

## Volume 15 Lachyoga-Mittagstisch

### Happy Men

Auf unsere Fragen hat Egbert Vermutungen mit uns geteilt, die er aus seiner langjährigen Lachyoga-Erfahrung und den Recherchen der letzten Wochen aufgestellt hat. Hier ist es Egbert wichtig, dass Männer genauso unterschiedlich sind wie Frauen, und die Vermutungen als Tendenzen zu verstehen sind.



### Warum gibt es beim Lachyoga mehr Männer als Frauen?

Egbert vermutet, dass Männer sich tendenziell eher schwer damit tun, die kindliche Verspieltheit zu kultivieren, Quatsch und Blödsinn zu machen, sich möglicherweise lächerlich zu machen. Vielleicht ist es auch eine Frage der Erziehung, in der Mädchen eher albern sein durften und Jungen das Lachen und Herumalbern eher aberzogen wurde? Oder spielt es eine Rolle, dass nach wie vor Frauen mehr mit Kindern spielen und herumalbern und so viel näher am Lachen und Spielen dran sind als Männer? Und Männer dadurch noch mehr Neuland betreten, wenn sie ins Lachyoga kommen, als Frauen?

### Lachen Männer anders?

Das Spektrum an Lachen ist bei Männern sehr groß, und eine Aussage darüber, wie Männer lachen, bleibt sehr pauschal. Einige interessante Effekte hat Egbert jedoch vor allem bei Männern beobachtet. Einer davon ist das, was Egbert den „Hirsch-Reflex“ nennt.

*„Ich erlebe tendenziell bei Männern in den Lachyoga-Kursen, dass sie lauter lachen – das nenne ich den Hirsch-Reflex, die wollen zeigen: Guck mal, wie toll ich lachen kann.“  
(Egbert Griebeling beim Mittagstisch)*

Auch das zweite Verhalten, den „Clown rauszukehren“, hat laut Egbert damit zu tun, dass manchmal Männer sich zeigen wollen, auffallen wollen, zum Beispiel indem sie besonders witzig sein wollen, alles kommentieren, immer einen Witz dazu erzählen möchten.

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!

<https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

## Volume 15 Lachyoga-Mittagstisch

### Happy Men

Männer und Männerlachen bereichert Lachclubs sehr und kann das Spektrum des Lachens erweitern. Ein wichtiger Punkt, um Lachclubs für Männer einladend zu gestalten ist, die Präsenz von Männern im Lachyoga zu erhöhen. Wie man mehr Männer dazu motivieren kann, zum Lachclub zu kommen, dazu hat Egbert ein paar Tipps geteilt und ist auch gern Ansprechpartner für alle, die sich für dieses Thema interessieren.

### Wie kann man Männer motivieren, zum Lachclub zu kommen?

- wenn bereits Männer im Lachclub sind und teilnehmen, fühlen sich Männer möglicherweise wohler, „beheimateter“
- Männer als Lachclub-Leiter bieten eine andere Identifikation für weitere Männer, zum Lachclub zu kommen -> mehr Männer zu Lachyoga-Leitern ausbilden!
- Fotos und Videos, in denen Männer vorkommen, lachende Männer auf Flyer, auf Facebook, visuelle Präsenz von Männern
- Feedback von Männern einholen, evtl. kleines Interview mit Männern, die beim Lachyoga waren



Auf Egberts Internetpräsenz [www.lachyoga-sonne.de](http://www.lachyoga-sonne.de) sind Männer stark vertreten.

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!

<https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Volume 15  
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Men

### Links:

Link zum LY-Mittagstisch

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Egbert Griebeling

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/15-happy-men.html>

Link zur Homepage von Egbert Griebeling

→ <https://www.lachyoga-sonne.de/>

Angebot „MännerLachen“

→ <https://www.lachyoga-sonne.de/online-lachyoga/#Maenner-Lachen>

Wissenschaftliche Artikel auf Egeberts Seite

→ [https://www.lachyoga-sonne.de/was\\_ist\\_lachyoga/lachwissenschaft-gelotologie/](https://www.lachyoga-sonne.de/was_ist_lachyoga/lachwissenschaft-gelotologie/)

Lachyoga Online Akademie

→ <https://www.lachyoga-sonne.de/lachyoga-online-akademie/>

Lachyoga in Zeiten von Corona (für Lachyoga-Anbieter:innen)

→ <https://www.lachyoga-sonne.de/ly-und-cv/>

Youtube-Kanal von Egbert Griebeling

→ [https://www.youtube.com/channel/UC9OyuFh\\_UologIqsLkdV5bQ](https://www.youtube.com/channel/UC9OyuFh_UologIqsLkdV5bQ)

→ <https://www.youtube.com/watch?v=tyl6SaUlK18> (Video „Männerlachen“)

→ <https://www.youtube.com/watch?v=fADH4K5ZtRc> (Video „Wie lachen Männer“)

→ [https://www.youtube.com/watch?v=Q5be9m\\_9Zwk](https://www.youtube.com/watch?v=Q5be9m_9Zwk) (Video von Dr. Madan Kataria zum Thema „Männer und Lachen“)

Buch „Kleine Helden in Not. Jungen auf der Suche nach Männlichkeit.“

→ [https://www.fairbuch.de/shop/article/11341122/dieter\\_schnack\\_rainer\\_neutzling\\_kleine\\_helden\\_in\\_not.html](https://www.fairbuch.de/shop/article/11341122/dieter_schnack_rainer_neutzling_kleine_helden_in_not.html)