



25.–26.10.2014 in Basel
www.humorkongress.ch

Emmelmann, Christoph
Betriebswirt, Buchautor, Ausbilder im europäischen
Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V

Sein HumorImpuls am Kongress:

«Beruflicher Alltag»

Sonntag, 26.10.2014, 14.15 – 15.30 (Parallelveranstaltung)

«Humor als Erfolgskonzept für Alltag und Beruf»

Humorvoller Werkzeugkasten. Christoph Emmelmann hat den Weg vom Lachyoga zum Humor gefunden. Was von den Begegnungen mit Christoph Emmelmann im Gedächtnis bleibt, dies ist sein sympathisches Lächeln. Es ist sein optimistisches Auftreten, er verbreitet eine Atmosphäre, die lachend mitnimmt. Er verbreitet er Zufriedenheit, wenn man ihn in einem Münchner Brauhaus, einer Weinschenke oder bei einer Lachyoga-Veranstaltung trifft.

Dies ist nicht immer so gewesen. Schliesslich hat Christoph Emmelmann den Weg zum Lachen und zum Humor über eine Herzerkrankung gefunden. Selbstständig war Emmelmann im Baumanagement tätig, hat mehrere Firmen aufgebaut. Dies ist so lange gut gegangen, bis das Herz nicht mehr im gewohnten Rhythmus schlagen wollte.

Eine Tugend hat Christoph Emmelmann aus der Not gemacht. Er hat ernst damit gemacht, seinem Leben eine Wendung zu geben. Erst hat er die Münchner Lachyoga-Schule gegründet, damals eine Pioniertat. Inzwischen ist er freiberuflich tätig. Christoph Emmelmann hält Vorträge über das Lachen und die Freude. Er bildet Humor- und Lachyoga-Trainer aus. Er geht in Unternehmen und öffentliche Einrichtungen, um dort seine Ideen über das Stressmanagement weiter zu geben.

Es ist mir wichtig, dass ich an der Basis wirken kann, erzählt er im Gespräch. Deshalb arbeitet er gegenwärtig beispielsweise mit Erzieherinnen und Erziehern in der bayrischen Landeshauptstadt München. Es helfe nicht, grosse Theorien zu verkaufen. Wer eine Botschaft habe, müsse diese für die Arbeit an der Basis fruchtbar machen.

Mit seinen Büchern verfolgt er dasselbe Ziel. «Der kleine Krisenhelfer – Mit Übungen für mehr Gleichgewicht im Leben» oder «Schluss mit

frustig – Wie Sie sich zu mehr Lebensfreude aktivieren» sind unter anderem die Titel. Es sind kleine Bücher, die in jede Jackentasche passen. Es sind Taschenbücher, die zu einem kleinen Preis in der Bahnhofsbuchhandlung mitgenommen werden können. Emmelmann: «So hat jedermann die Gelegenheit, seine gewohnten Bahnen im Leben zu unterbrechen, am Seitenstreifen anzuhalten und im besten Falle die ein oder andere Anregung im Alltag umzusetzen.». Er schreibt keine theoretischen Bücher, sondern konkrete Praktiken, dennoch kommt darin etwas «Spirituelles» vor, es ist kein Lachen um des Lachens willen.

Lebensfreude und Humor im Alltag umzusetzen, dies sei seine Botschaft. Menschen müssten einfach immer wieder die Perspektiven verändern, mit denen sie auf ihren Alltag und ihr Leben schauen. Er meint: «Ich bin sicher, dass viele Menschen den Humor gern als Werkzeug für ein genussvolleres Leben einsetzen würden, doch sie wissen nicht, wie genau sie das anstellen sollen.» Wenn sich die Menschen mit seinen Büchern beschäftigten, so ist sich Emmelmann sicher, packten sie in kleinen Schritten den Werkzeugkasten. Die Kunst des Humors bestehe nicht im Witzigsein, sondern in einer unbefangenen und spielerischen Art des Umgangs mit dem Leben.

Christoph Emmelmann scheint dies für sich – zumindest ein Stück weit – geschafft zu haben. Sein Grinsen bleibt im Gedächtnis. Sein schelmisches Lächeln wird auch spürbar, wenn man mit ihm telefoniert. Und man hat es vor Augen, wenn man sein Buch in der Hand hält und eine Verschnaufpause in der U-Bahn-Station macht. Aus eigener Erfahrung kann ich davon berichten.

Text: Christoph Müller