

## Purzelbäume ins Vertrauen – Scherbenlauf-Workshop

Zum Auftakt des diesjährigen Lachyoga-Kongresses fand parallel zum Advanced Training von Dr. Kataria und einigen anderen Angeboten der Scherbenlauf-Workshop mit 31 Teilnehmern statt. Bei dieser ganz besonderen Art des „Purzelbaums“ bildeten es die drei Themen Vertrauen, innere Kommunikation und Lebensfreude die Voraussetzung dafür, sich selbst und das eigene Potenzial auf neue Weise zu spüren und zu befreien. Und das ist es, worum es hier ging.

Im ersten Teil des Workshops – die Scherben lagen bereits gut sichtbar für alle im Seminarraum – habe ich die 31 Teilnehmerinnen mit der Philosophie hinter dem Scherbenlaufen vertraut gemacht. So handelt es sich dabei keineswegs um eine Mutprobe. Der Scherbenlauf bildet eher eine sehr schnelle Möglichkeit, sich an seine innere Kraft zu erinnern und sie zu spüren. Das kann helfen, rote Linien im Leben erfolgreich zu überschreiten, also scheinbar unlösbare oder schwierige Situationen zu meistern. Es folgte eine Einstimmung durch Bewegung (Motion is emotion!): Tanzen und eine spannende Übung zum Aufbau von Vertrauen, in der es darum ging, sich fallen zu lassen und aufgefangen zu werden.

Im zweiten Teil nach der Pause demonstrierte ich den Gang über das Glas und alle bis auf drei Teilnehmer liefen anschließend auf einzigartige Weise über die Scherben. Die Energie war hochkonzentriert und für mich war sehr eindrucksvoll und berührend, in welcher Qualität jede und jeder symbolisch für eine Entscheidung oder etwas Wichtiges im eigenen Leben über die Scherben ging. Nach einer gemeinsamen Freudentanz und dem Abschluss des Scherbenlauf-Workshops nahmen die Teilnehmer eine Scherbe als Symbol für die innere Kraft mit.



Anzumerken ist noch, dass beim Scherbenlaufen die Teilnahme immer absolut freiwillig ist, es wird nicht gepuscht und gedrängt. Ich persönlich bin der Ansicht, dass manchmal mehr Mut dazu gehört, nicht zu laufen als einfach mitzumachen. Deswegen meine Hochachtung für die drei, die diesmal als Beobachter dabei waren!

Das Laufen mit nackten Füßen über (echte) Scherben, ohne sich zu verletzen, ist fast immer ein Schlüsselerlebnis. Dies war auch hier, vor allem auch hinterher, wieder sehr deutlich. Das Interesse war so groß, dass es am 20. August 2011 in Hamburg einen Scherbenlauf exklusiv für Lachyoga-Lehrer und Kongressteilnehmer (and friends!) geben wird. Bei Interesse bitte melden.

Ich bin in Hamburg als Trainer, Coach und Lachklubleiter tätig und veranstalte neben Lachyoga und anderen Seminaren regelmäßig Scherbenläufe. Meine Kontaktdaten:

Alex Bannes

[abannes@herzcoach.de](mailto:abannes@herzcoach.de) | [www.herzcoach.de](http://www.herzcoach.de) | Tel. 040.431 83 785