

Lachyoga-Kursleiter

von Tobias Schlosser

Konzepte, die sich mit dem Singen verbinden lassen, gibt es viele. Die meisten erfordern jedoch eine längere Aus- oder Weiterbildung, bis man sie auch selbst qualifiziert weitergeben kann und darf, wie beispielsweise die Alexandertechnik oder Feldenkrais. Die Lachyoga-Kursleiter-Zertifizierung ist hingegen eine kleine Zusatzfortbildung, die an einem Wochenende abgefrühstückt ist und großen Spaß macht, sofern man sich – wie beim Singen auch – darauf einlassen möchte.

Worum geht es beim Lachyoga?

Lachyoga ist ein Konzept, das 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria in einem Park in Mumbai mit gerade einmal fünf Menschen begonnen wurde. Heute gibt es tausende Lachclubs in über 70 Ländern. Man hat herausgefunden, dass es für das Gehirn kaum eine Rolle spielt, ob man „richtig“, nach einem Witz bzw. mit Humor, lacht oder nur vorgibt, das zu tun – nach ca. zehn bis fünfzehn Minuten intensiven Lachens stellt sich zumeist ein deutliches Wohlfühl ein. Der gesundheitliche Nutzen des Lachens nach dieser Zeit ist wissenschaftlich nachgewiesen. Das alltägliche Lachen, das meist nur wenige Sekunden dauert, reicht hingegen kaum aus, um dieselben biochemischen Veränderungen im Körper zu erzeugen. Dementsprechend muss zu diesem Zweck das Lachen über einen längeren Zeitraum geübt werden, wofür das Lachyoga eine gute Methode darstellt.

Es spielt hierbei keine Rolle, ob gute Laune vorhanden ist, ob man sich glücklich fühlt oder eben nicht. Das „so tun als ob“, oder „*Fake it until you make it*“, hat dieselben physiologischen und psychologischen Vorteile zur Folge wie ein echtes Lachen. Das Lachen sollte jedoch laut und aus dem Bauch heraus geschehen. Das ist in der Gesellschaft selten salonfähig, ein Lachclub

bietet jedoch hierfür eine geschützte Umgebung, in der es unmöglich ist, sich zu blamieren.

Voraussetzung beim Lachyoga ist eine Art kindliche Verspieltheit, die den intellektuellen Aspekt des Witzes bzw. des Humors komplett außen vorlässt. Allein die Bereitschaft, für einen Moment kindlich-spielerisches Verhalten zu pflegen und die Hemmungen in einem geschützten Raum abzulegen, führt zu einem befreiten Lachen, das keine weiteren Voraussetzungen benötigt. Man wartet nicht auf die „Erlaubnis“, zu lachen, sondern man entscheidet sich dafür. Man tut es einfach und bei den allermeisten geht das „falsche“ Lachen mit Blickkontakt und kindlicher Verspieltheit recht schnell in ein echtes Lachen über.

Wie laufen Lachyoga-Einheiten ab?

Eine Lachyoga-Einheit besteht aus vier Teilen:

- **Rhythmisches, kindliches Klatschen mit gespreizten Fingern im Rhythmus 1, 2, 1-2-3 in Verbindung mit den Silben Ho Ho, Ha-Ha-Ha.** Die Gruppe klatscht und spricht hier unisono. Dazu kommt Bewegung in verschiedenen Varianten und auch ein gemeinsames *accelerando* ist möglich. Das Ziel ist hier vorrangig, die Energie der Gruppe zu steigern. Eine Lachübung wird meistens mit diesem kleinen Ritual abgeschlossen.
- ▶ Zwischen Lachübungen werden **Atemübungen** eingebaut, um körperliche und mentale Entspannung zu fördern. Die Arme werden beispielsweise über den Kopf gehoben und der Oberkörper etwas nach hinten geneigt. Dabei fließt die Luft durch die Nase ein. Die Luft wird mit offener Glottis einige Sekunden gehalten und schließlich mit einem herzhaften Lachen losgelassen, welches mit verschiedenen Bewegungen kombiniert wer-



© Hagen Schrauss

Tobias Schlosser

studierte *Communication and Cultural Management (B.A.)* an der Zeppelin Universität Friedrichshafen sowie „Musikerziehung: Klassik Vokal“ (BA) mit den Fächern „Gesangspädagogik“ und „Vokale Ensembleleitung“ am Institut für Musik der Hochschule Osnabrück. In zahlreichen Weiterbildungen im In- und Ausland erwarb er weiterführende Kompetenzen in den Fachgebieten Popchorleitung, innovative Chorpädagogik sowie in verschiedenen gesangspädagogischen Methoden. Weiterhin absolvierte er die dreijährige Ausbildung zum staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrer und ist seitdem auch als Stimmtherapeut tätig. In seinem Studio in Wunstorf unterrichtet er Gesang, Atempädagogik und gibt (Online-)Seminare zu den Themen Prävention von Stimmstörungen

und Stimmkrisenbewältigung. Neben den stimmpädagogischen Tätigkeiten ist Tobias aktiver Chorleiter, chorischer Stimmbildner und gibt Chorcoachings zu verschiedenen Themen in ganz Deutschland. Weiterhin ist er Mitglied des Dozententeams der BDG Fortbildung „Durchatmen! Regenerationsbegleitung bei Long-Covid“, wo er den Teilnehmenden Wissen zu atempädagogischen, stimmtherapeutischen und kommunikativen Grundlagen für die Arbeit mit in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigten Menschen vermittelt.

den kann (beispielsweise auf die Oberschenkel trommeln). Nach Vorbild des Pranayama-Yoga wird darauf geachtet, dass die Ausatemungsphase länger ist als die Einatemungsphase.

► **Kindliche Verspieltheit**

Während des Lachyogas soll kindlich verspieltes Verhalten kultiviert werden, um einfacher in das Lachen ohne Grund zu kommen. Dafür wird u. a. der Spruch „*Very good, very good, yeah!*“ ausgerufen und mit Klatschen und Arme-in-die-Höhe-Strecken begleitet. Besonders wenn etwas schief geht, beispielsweise in der Anleitung oder auch als Abschluss einer Lachübung, kann das kleine Ritual erhalten. Miteinander auf Gibberish (Quatschsprache) zu reden und dabei verschiedene Emotionen auszudrücken, kann ebenfalls als kindliche Aufwärmübung dienen, um Hemmungen abzubauen.

► **Lachübungen**

Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Beliebte Übungen sind das „Ein-Meter-Lachen“, das „Lachsuppe-Löffeln“ oder das „Stolperlachen“. Auch das wertbasierte Lachen über beispielsweise unangenehme Dinge, wie das „Rechnungs-Lachen“ oder z. B. das „Vergebungslachen“ können helfen, das Leben nicht allzu ernst zu nehmen und durch Lachen mit positiven Emotionen zu koppeln.

Was hat das mit der Gesangspädagogik zu tun?

Lachyoga lässt sich gut mit Inhalten des Gesangsunterrichts verbinden. Es bringt eine positive Stimmung in den Raum und wer erst einmal die Hemmungen vor dem Lachen verloren und sich absichtlich „blamiert“ hat, verliert auch schnell die Hemmungen vor dem Singen.

Die Lachübungen können den Gesangsunterricht einerseits unterstützen und andererseits für diesen abgewandelt werden. Zum einen trainiert ein ausgiebiges Lachen über 15 Minuten die gesamte Atemmuskulatur. Beispielsweise wechselt das Zwerchfell ständig zwischen Anspannung bei der reflexartigen Luftergänzung und Lösung direkt nach dem Bauchdeckenimpuls. Zum anderen wird die Ausatmung beim Lachen wie auch beim Singen verlängert. Viele Menschen erreichen durch das Lachen zudem eine freie Stimmgebung, sofern sie sich trauen, den Ton auch laut loszulassen. Das entstehende *Staccato* kann beispielsweise zum Training des Stimmlippenschlusses verwendet werden. Abwandlungen für den Gesangsunterricht könnte beispielsweise das „Gorilla-Lachen“ zum Einsingen sein, bei dem man sich erst leicht auf die Brust klopft und leise lacht, schließlich immer fester trommelt und lauter wird. Ohne Körperübung kann so ein *Crescendolachen* ebenfalls verwendet werden, indem man zunächst leise „in sich hinein“ lacht (ohne Ton, als dürfe man gerade nicht laut lachen), dann locker auf „hu“ beginnt zu lachen und hin zu „ho“ mit offenem „o“ und „ha“ crescendo und umgekehrt. Die Höhe kann man mit einem Lachen auf „hi“ oder „hu“ herausfordern.

Selbstverständlich kann Lachyoga höchstens ein kleiner Bestandteil einer Gesangsstunde sein, aber gerade in

„Zum einen trainiert ein ausgiebiges Lachen [...] die gesamte Atemmuskulatur. Beispielsweise wechselt das Zwerchfell ständig zwischen Anspannung bei der reflexartigen Luftergänzung und Lösung direkt nach dem Bauchdeckenimpuls. Zum anderen wird die Ausatmung beim Lachen wie auch beim Singen verlängert.“

Gruppen lohnt es sich, es einmal auszuprobieren und mit etwas Kreativität auch zu neuen Gesangsübungen zu gelangen. Zudem ist es möglich, sich zumindest ein kleines Nebenstandbein mit Lachyoga aufzubauen.

Wie kann ich mich ausbilden lassen?

Die erste Stufe ist ein Wochenendkurs zur zertifizierten Lachyoga-Kursleiterin. Der kostet ca. 150 bis 250 Euro – die Anbieter legen ihren jeweiligen Preis selbst fest. Eine Stufe darüber kann man sich zum Lachyoga-Lehrer weiterbilden. Diese Fortbildung geht über eine Woche und anschließend ist man berechtigt, selbst Lachyoga-Kursleiterinnen nach Dr. Madan Kataria auszubilden.

Weitere Informationen finden Sie auf der recht ausführlichen Seite von Egbert Griebeling, der auch allerlei Studien zum Lachyoga zusammengetragen hat: https://www.lachyoga-sonne.de/was_ist_lachyoga/lachwissenschaft-gelotologie/

So hat dieses Konzept recht wenig mit Esoterik zu tun, sondern ist wissenschaftlich geprüft und mittlerweile recht gut untersucht, mit vielen positiven Ergebnissen. Wir wissen, dass Singen guttut – wir wissen, dass Lachen guttut: Was läge näher, als die beiden Aktivitäten zu verbinden? Viel Spaß beim Ausprobieren!



Video: Die vier praktische Schritte im Lachyoga – Lachyoga-Institut Sonne



Video: Die fünf Vorteile von Lachyoga – Lachyoga-Institut Sonne