

## **Veronika Spogis**

Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin  
Lach-Yoga-Trainerin  
Mitglied im Verband der deutschen Lach-  
Yoga-Therapeuten e.V.  
Kerkerinckstraße 16  
48151 Münster  
Tel.: 0251 4191587  
E-Mail: [info@lachtrainerin.de](mailto:info@lachtrainerin.de)  
Internet: [www.lachtrainerin.de](http://www.lachtrainerin.de)



Copyright: Veronika Spogis

## **1. Deutscher Lach-Yoga-Kongress vom 30. April 2010 – 2. Mai 2010**

### **Workshop: Lizenz zum Albern sein: Kindliche Verspieltheit kultivieren im Lach-Yoga**

Im Lach-Yoga soll eine kindliche Verspieltheit kultiviert werden. Grundlage hierfür sind ein spielerischer, verspielter und kreativer Umgang mit sich, den anderen, der Umwelt und mit den Elementen des Lach-Yoga. Verspielt sein, variieren, sich ausprobieren und herumalbern sind daher ausdrücklich erlaubt und erwünscht und stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.

---

Vorab: Ich habe mir dieses Thema ausgesucht, weil mir selber Lach-Yoga noch viel mehr Spaß bereitet, seitdem ich für mich den spielerischen Aspekt entdeckt habe: es macht flexibler, beweglicher und verspielter. Den spielerischen Effekt zu erreichen ist vor allem möglich, wenn eine (Alltags)Situation / Szene gespielt wird, in der eine Übungsabfolge im Zusammenhang steht. Es handelt sich vorrangig um solche Übungen, in denen ein Kontakt mit den anderen Mitlacher/innen ermöglicht wird, in der Gefühle dargestellt werden können und die Gestaltungsspielraum bieten.

Es werden in diesem Workshop keine grundlegenden / bekannten Lach-Yoga-Übungen vorgestellt, sondern vorrangig von mir überlegte Übungen, die zum Spielen anregen und die das Schema von bekannten Lach-Übungen (z.B.: Ha, Ha, Ha, Hahahahaha) aufgreifen. Zwischen den Übungen wird auch das HoHoHaHaHa-Klatschen variiert (ist hier im Einzelnen nicht aufgeführt).

### **Zu Beginn des Workshops: Sich bekannt machen - Woher kommen die Teilnehmer/innen**

- Teilnehmer/innen stellen sich nacheinander zu Gruppen zusammen entsprechend der Postleitzahlen (PLZ) ihrer Herkunftsstadt und begrüßen die anderen Gruppen mit einem freudigen, herzlichen Lachen

### **Thema der Übungsabfolge: Auf dem Jahrmarkt:**

- **Gibberish (Aufgeregt):**
  - o Alle gehen zusammen aufgeregt und voll Freude zum Jahrmarkt und unterhalten sich zu zweit oder dritt auf Gibberish darüber, worauf sie sich freuen, was sie alles machen möchten, was sie essen möchten - sie sehen schon von Ferne den Jahrmarkt etc...

- **Jahrmarkts-Orgel**
  - Am Rande des Jahrmarktes steht eine Jahrmarkts-Orgel. Diese spielt das Lied ‚Schön ist es auf der Welt zu sein‘: alle singen dieses Lied auf ‚hahaha‘ und machen dazu eine sich immer wiederholende mechanische Bewegungen – schön gemächlich
  - Blitz schlägt ein: Lied wird schneller auf hahaha gesungen und die Puppen (Personen) bewegen sich jetzt auch mechanisch durch den Raum und machen Bewegungen wie sie wollen – kommen in Kontakt
  
- **Autoscooter**
  - Zu zweit einhaken und losdüsen mit Lachen – Ablauf: einer holt einen Chip hervor (‚Ha‘ rufen), Chip in Schlitz stecken (‚Ha‘) und Chip ganz in den Schlitz reindrücken (‚Ha‘) und es geht los (‚Hahahahaha‘) mit Freude und viel Spaß durch den Raum fahren, sich anrempeln, ineinander verkeilen, ausweichen.... – nächste Runde rückwärts fahren
  
- **Handlesen: positive Zukunft**
  - Zu zweit: A liest B auf Gibberish aus der Hand seine positive Zukunft (Glück, Zufriedenheit... Kinder, Geld, Liebe etc...)
  - B liest A auf Gibberish aus Glaskugel die positive Zukunft
  
- **Eisessen mit zwei Eishörnchen**
  - Zwei Eishörnchen (in jeder Hand eins) mit jeweils einer Eiskugel mit leuchtenden Augen wegschlecken – Ablauf: einmal rechts schlecken (Ha), einmal links schlecken (Ha), einmal rechts schlecken (Ha), dann wild von beiden Eishörnchen schlecken (Hahahahaha)  
→ diese Übung habe ich auf dem Seminar ‚Das Erlebnis Lachen‘ kennen gelernt
  
- **Spiegellabyrinth**
  - Zu zweit gegenüber im Spalier stehen (Spalier nicht als gerade Linie sondern auch mit Biegungen) – die im Spalier stehenden sind die Spiegel. Nach und nach geht jeder durch das Spalier und die Bewegungen, Mimik und Laute werden von den Spiegeln imitiert
  
- **Losbude**
  - Ein Los greifen (Ha), Los aufklappen (Ha), ins Los schauen (Ha), nicht gewonnen → Enttäuschung (trauriges Hahahahaha): das 2 Mal machen
  - Beim dritten Mal: Anfang wie zuvor, dann: freie Auswahl → Jubel, große Freude
  - Jeder sucht sich etwas Wunderschönes aus und nimmt es mit, hält es liebevoll und stolz im Arm und zeigt es den anderen herum
  
- **Akrobatenvorstellung (zu fünft)**
  - Gruppen zu fünft bilden: sich zusammen eine Akrobatikübung (Standbild) überlegen, die in vier Schritten aufgebaut ist: Ha, Ha, Ha, Hahahahaha
  - Wenn alle Gruppen eine Akrobatikübung überlegt haben, stellen die Gruppen ihre Akrobatik nacheinander vor – jede Gruppe wird nach ihrer Vorstellung mit Applaus, Jubel und ‚Sehr gut, sehr gut, yeah‘ belohnt

Die Übungen könnt ihr so oder ganz anders nachspielen – oder euch noch ganz andere Übungen ausdenken. Die Reihenfolge ist abhängig vom Geschehen in der Gruppe – je nachdem, ob es Entspannung oder mehr Ruhe, ‚Action‘ oder Aktivierung braucht.

## Möglich wäre noch gewesen:

Hinweis: Es ist gut, einige Übungen mehr zu haben, als gebraucht werden, damit du bei der Lachstunde flexibel überlegen und auswählen kannst, welche Übung in der jeweiligen Situation passend ist und weil du nicht genau abschätzen kannst, wie lange eine Übung dauern wird – vor allem, wenn du vorher nicht weißt, wie viel Teilnehmer/innen da sein werden.

- **Geisterbahn**
  - In zwei Reihen gegenüber stehen (Spalier) mit Kurven – Personen in Reihen sind Geister und erschrecken diejenigen, die durch das Spalier gehen mit schrecklichem Gelächter
- **Kinderkarussell**
  - Jeder sucht sich das Karusselltier oder Fahrgerät aus, wie er möchte: alle fahren im Kreis und Lachen in gemütlichem Tempo, winken, tuten, läuten
- **Hau den Lukas**
  - Zu dritt: einer steht in der Mitte und nimmt mit dem schweren Hamm Schwung (Ha, Ha, Ha) dann feste mit Lautem und kräftigem HA den Hammer aufschlagen und alle schauen, wie die Anzeige bis ganz nach oben schnellt. Jubel bei allen dreien und Lob und Bewunderung auf Gibberish bei den beiden Zuschauern
  - Wechsel, so dass alle drei einmal dran waren
- **Schnelles Karusell: zu viert**
  - Sich zu viert anfassen: rechts rum drehen, links rum drehen und immer dabei im Raum bewegen – mit keinem anstoßen – und lachen
- **Jonglier-Vorstellung**
- **Massagestand zum Schluss (zur Entspannung)**
  - Zu zweit oder im Kreis (,Pizza'-Massage – ist vielen bekannt)



### Veronika Spogis

- Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin
- Lach-Yoga-Trainerin, Mitglied im Verband der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e.V.
- Laughter Yoga Leader, Dr. Kataria's School of Laughter Yoga
- In der Leitung des Lachtreff Münster: seit 2004 ([www.lachtreff-muenster.de](http://www.lachtreff-muenster.de))
- Seminare, Workshops und Vorträge zum Lach-Yoga: seit 2006
- Jahrgang 1960
- Internet: [www.lachtrainerin.de](http://www.lachtrainerin.de)