

Zauber des Lachens, Zauber des Singens

zum Selbst-Ausprobieren

Summkreis, jedeR legt die rechte Hand aufs eigene Brustbein und spürt die Vibration, die beim Summen entsteht, dann dazu die linke auf Schulter oder Rücken der Nachbarin, summen und spüren, wie es auch da kribbelt und vibriert (vielleicht viel feiner, als du erwartest)

Schwingen (eine Übung aus der Schlaffhorst-Andersen-Schule für Atem und Stimme):

a) in Kreuzfassung im Kreis: Hände hinter dem Rücken der direkten NachbarInnen entlang zur / zum Übernächsten reichen und gut fassen. Der Kreis muss rund sein und alle sehr aufmerksam und fürsorglich!!!! Dann können sich alle EIN BISSCHEN nach hinten lehnen (ca. 2 kg Gewicht anlehnen, mehr erstmal nicht), und mit einem Summton wieder leicht an den Händen ziehen, so dass alle gleichzeitig wieder über ihren eigenen Füßen landen. Dann mit der Einatmung alle gleichzeitig wieder nach hinten lehnen, evtl. schon ein bisschen mehr anlehnen, und ausatmend mit Summton zurück zur Mitte. (Nicht weiter als ins eigene Gleichgewicht, nach vorn lehnen geht mit dieser Fassung nicht!!!! Dazu kommen wir gleich.) So eine Weile schwingen, immer nach hinten mit gemeinsamer passiver Einatmung, vorschwingen mit gesummtem oder gesungenem Ton, auf ssss oder wwww oder ssssssooooo oder wwwwwwaaaaa etc.

b) im Stern: einmal durchzählen 1,2,1,2,1,2 etc. (oder hihi, hoho, hihi, hoho etc, dann gehen alle 2er oder hohos einen Schritt zur Kreismitte und drehen sich mit Blick nach außen. Jetzt werden die NachbarInnen, die uns entgegensehen, sternförmig auf Schulterhöhe an den Händen gefasst, und JETZT kann man sich nach vorn lehnen! Dazu reicht es, dir Hände mit Fingerspitzen nach oben gegeneinander zu legen. Beim Zurückschwingen wird umgefasst, am besten so, dass jedeR die Handgelenke der Gegenübernachbarn fasst, das ist am stabilsten, dann ziehen alle gemeinsam wieder leicht an den Händen und schwingen mit Summton vor.

Bei dieser Variante ist der Schwingradius viel weiter und das Tempo langsamer.

Sehr wichtig ist, dass alle immer mit ihrer Wahrnehmung beim ganzen Kreis sind und keiner mal eben zum Jux ruckt oder sich gefühllos mit dem ganzen Gewicht reinschmeißt! (Bei Kindern dauert das oft eine Weile, bis sie merken, wie viel schöner diese Spiele sind, wenn sie funktionieren dürfen, als wenn man sie kaputtmacht, weil das kurzfristig lustig ist)

Es gibt noch viele andere Möglichkeiten des Schwingens, zu zweit oder am runden Seil, und alle sind sowohl zentrierend als auch aktivierend für verschiedene Ecken des Zwerchfells.

Summzopf: So wie Lachzopf, aber tönend und summend: Alle legen sich auf den Boden in folgendem Muster: Person 1 legt sich auf eine Matte, Person 2 in rechtem Winkel dazu mit dem Kopf auf dem Bauch von 1. Person 3 parallel zu 1, nach unten versetzt, den Kopf auf dem Bauch von 2. 4 parallel zu 3, Kopf auch dem Bauch von 3. 5... ich muss jetzt nicht alle erklären, oder? So gehts immer weiter. Wer den Film „Wie im Himmel“ gesehen hat, weiß, wie das geht. Jetzt wird gesummt oder getönt, evtl. auch gelacht, ich habe keine Ahnung, ob es sinnvoll ist, das zu kombinieren, wir werden sehen.

im Kreis hinsetzen mit Tönen: In einen sehr engen Kreis stellen. Dann alle mit der rechten Schulter zur Mitte. Oder mit der linken, aber AUF JEDEN FALL alle mit derselben, keine

Sonderregelung für LinkshänderInnen oder Skorpione, und dann noch wesentlich dichter zusammenrücken. Es muss so eng sein wie in der U-Bahn in Tokio, dabei aber ein perfekter Kreis, sonst klappt es nicht. (Günstigerweise steht auch nicht ein Riese neben einem 8-jährigen Kind, Größenübergänge schaffen!).

Und dann beginnen alle einen Ton zu summen und fühlen mit ihrem Bauch, wie der Ton im Rücken der Vorderfrau / des Vordermannes vibriert, und fühlen mit ihrem Rücken die Schwingung der Hinterfrau / des Hintermannes, und dann setzen sich alle ganz langsam und gelassen summend ihrer Hinterfrau / ihrem Hintermann auf den Schoß.

Das klappt, wenn es ALLE mit Gefühl machen und der Kreis keine Ecken, Kanten und Lücken hatte. Und wenn ihr ganz toll seid, könnt ihr auch wieder summend aufstehen. Man kann natürlich auch ein Lied dabei singen, aber ich vermute, das ist noch schwerer.

Ton der Freude-Liebe-Begeisterung (nach Ella Kensington):

im Kreis stehen oder in zwei Reihen gegenüber oder verteilt im halligen Treppenhaus:

alle singen einen Ton: ihren persönlichen „Ton der Freude“, so wie er sich jetzt gerade zeigt.

Nicht denselben, das kann wie ein Bienenschwarm klingen. Nach einer Weile auf Ansage wechseln alle zu ihrem persönlichen „Ton der Liebe“ (niemand muss vorher wissen wie der klingt, einfach an „Ton der Liebe“ denken, Mund aufmachen und singen. Auf Ansage wird gewechselt zum „Ton der Begeisterung“, und dann noch zum „Ton der Hingabe / Andacht / des Staunens“. Dann geht der Zyklus wieder von vorn los.

Achtung: diese Übung kann eine ernsthafte Gefahr für eventuelle schlechte Laune darstellen! Es ist auch möglich, eineN oder eine kleine Gruppe in die Mitte zu setzen und in diesen Klängen baden zu lassen.

Oder die Gruppe bildet eine Gasse, die in die Abschnitte „Freude“, „Liebe“, „Begeisterung“ und „Andacht“ geteilt ist (oder auch „Dankbarkeit“, „Jubel“ und was ihr sonst probieren möchtet), und singt, jeder Abschnitt seinen Ton und sein Gefühl, und Einzelne durchschreiten diese Gasse in ihrem Tempo und lassen sich davon tragen.

Lach-Segway: Kennt ihr diese Elektrofahrzeuge mit zwei Rädern nebeneinander und einer kleinen Standfläche dazwischen und einem Stiel zum Festhalten? Sie fahren vorwärts, wenn man sich vorlehnt, halten an, wenn man sich zurücklehnt, und zum Lenken lehnt man sich vor und zur Seite.

Unsere haben natürlich einen Lach-Motor. Besonders lustig ist die Übung, wenn man sie simultan macht: Wenn die Leiterin sich zurücklehnt, bremsen alle, das Lachen hört auf..... unnnnd alle lehnen sich wieder nach vorn - hohohohohahahahhhhhh- zur Seite - hiiiiiihihihihihi- brems!!!! (Ja, klar hätte man das auch kürzer erklären können!)

Lachkästchen: „Ich hab hier in der Tasche ein Kästchen, guckt mal, das ist übervoll mit Gelächter. Sobald man es ein bisschen aufmacht, quillt es schon raus.“ Deckel gaaanz leicht anheben -hihihi - und sofort wieder zu! Etwas mehr öffnen - hahahohohohi! - ZU! Ganz auf! zu! Und so weiter. (Da die Übung für den Unterricht mit Grundschulkindern entstanden ist, immer alle gleichzeitig)

Auf der Unterseite gibt es ein Geheimfach, da ist GAAAAANZ schlechte Laune drin. Mal aufmachen.... uähhhh! Maul, nöhl, mecker! bääh! Schnell wieder zu. Lieber noch mal die andere Seite: Hohohihiheeeee hahahaha! Und jetzt könnt ihr das Kästchen in die Tasche tun und mit nach Hause nehmen für schlechte Zeiten.