

Sonja Haase

MdV LVBWApK

[sh@lvbwapk.de](mailto:sh@lvbwapk.de)

Der Workshop: „Lachen – Singen – Tanzen“ / 09.07.22 / REGIO Reutlingen 2022

Gestaltet wurde der Workshop „Lachen – Singen – Tanzen“ von Sonja Haase, zertifizierte Lachyoga-Trainerin aus Baden-Baden, von Holger Schumacher, Operntenor und Stimmphysiologe, und Brigitte Gerhard, Tanz- und Körpertherapeutin aus der Ortenau.

Die Trias Lachen, Singen, Tanzen spricht sinnliche Elemente körperlichen Ausdrucks an, die nicht auf einer kognitiven Ebene ablaufen und deshalb ohne explizite Erklärungen fühl- und erlebbar sind. Professor Gunter Kreuz vom Institut für Musik an der Carl-von-Ossietzky Universität in Oldenburg sagt hierzu: „... es gibt keine Ethnie, die nicht singt, und nicht tanzt. Und das gibt zu denken, warum wir eben tanzen und singende Menschen sind – und ob wir dieselben Wesen wären ohne diese Kulturtechniken ...“ (Beitrag vom Deutschlandfunk Kultur: „Warum Tanzen so gesund ist“, 14.07.22).

Besonders im gemeinsamen Singen ist oft eine große Verbundenheit zu spüren, sehr eindrücklich beim Singen mit dementen Senior\*innen zu erleben, die zwar kognitiv nur noch schwer erreichbar sind, aber mit dem gemeinsamen Singen ein wichtiges soziales Erlebnis teilen können.

Profi- und Hobbytänzer\*innen berichten, dass sie sich nach dem Tanzen fröhlich und voller Energie fühlen. Gleichzeitig spüren sie eine Entspannung. Wissenschaftler\*innen führen die stimmungsaufhellende Wirkung auf die sogenannten Glückshormone, wie etwa Endorphine oder Dopamin zurück. Gleichzeitig sinkt der Spiegel des Stresshormones Cortisol.

Auch das Lachen, die Gelatologie, ist Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Lachen ohne Grund wie z. B. beim Lachyoga, verbindet Menschen verschiedener Kulturen und Länder, egal welche Sprache sie sprechen oder wie sie leben. Gemeinsames Lachen bewirkt eine starke, fast familiäre Verbindung, die soziale Interaktionen und Vernetzung fördert. Auch hier werden Stresshormone reduziert und die Ausschüttung von Endorphinen angeregt.

Begonnen hat der Workshop am Samstag, 09.07.22, mit einer halbstündigen Einführung, sowie praktischen Übungen und Anleitungen ins Lachyoga, einer einzigartigen Methode, die das Lachen ohne Grund mit Atemtechniken des Pranayama Yoga kombiniert. Jeder Mensch kann lachen, ohne auf Humor, Witze oder Komödien angewiesen zu sein. Hierzu werden bestimmte Körperübungen mit Pantomime und Rhythmik angeleitet, das so erzeugte „künstliche“ Lachen geht ins echte Lachen über. Der Körper allerdings unterscheidet nicht zwischen künstlichem und echtem Lachen, die Wirkungen auf Psyche und Physis sind identisch.

Nach dieser ersten Anfangsentspannung hat Herr Schumacher mit seiner humorvollen und wertschätzenden Art mit den Teilnehmer\*innen deren stimmliche Lagen und Vorlieben ausgelotet und erarbeitet. Herr Schumacher hat zu Beginn sehr eindrücklich über die körperlichen und seelischen Auswirkungen des Singens gesprochen, dabei kamen Themen wie Atmung, Haltung,

Selbsterfahrung und Angstbewältigung zur Sprache. Einige konnten für sich ganz erstaunliche Entdeckungen machen: Es gab in der Gruppe einen ausgezeichneten Bass, einen entwicklungsfähigen Bariton, sowie eine ehemalige Altistin, die sich mit großem Vergnügen an ihre Zeit im Chor erinnerte. Nach den gemeinsamen, sowie solistischen Vorträgen des Liedes: „Der Mond ist aufgegangen ...“ war die Stimmung sehr entspannt, heiter und gelöst. Jeder hat seinen Solopart gesungen.

Eine perfekte Überleitung zum Programmpunkt: „Tanzen“. Brigitte Gerhard, eine erfahrene Tanz- und Körpertherapeutin mit langer klinischer Expertise, hat die Teilnehmer\*innen mit Kreistänzen und Paarübungen zu fröhlicher und offener Interaktion animiert. Jeder hat sich gewundert, welche Seiten man an sich und anderen noch entdecken kann, und wie sehr das Tanzen „Kommunikation ohne Worte“ ist. Die Teilnehmer\*innen konnten sich in der gegenseitigen Interaktion öffnen, daraus hatten sich interessante, tänzerische Bewegungen ergeben, die im Gegenüber gespiegelt wurden, eine weitere spannende Erfahrung.

Nach diesem positiven Erlebnis sollen sich aus diesem Workshop regelmäßige Angebote der Anbieter\*innen konstituieren, die für Angehörige und Betroffene in gleichem Maße zur Stärkung, zur Selbstfürsorge und zur eigenen Introspektion ermuntern sollen.

Nach den einstimmigen Rückmeldungen: ... belebend ... - entspannend ... - angeregt ..., und der gelösten, heiteren Atmosphäre am Ende des Workshops eine Bestätigung des Angebotes.

Sonja Haase, Brigitte Gerhard, Holger Schumacher