



25.–26.10.2014 in Basel
www.humorkongress.ch

Hablützel, Christian

Dipl. Lachyogatrainer, Dipl. Humorcoach, Dipl. Gesundheit!Clown

Sein Humorimpuls beim Kongress:

«Lachen»

Sonntag, 26.10.2014, 11.15 – 12.30 Uhr (Parallelveranstaltung)

«Lachyoga – Positive Emotionen aktivieren und trainieren»

Er meint es ernst mit dem Lachen – Christian Hablützel ist Botschafter des Lachens

Wer an der Lachparade in Zürich bereits einmal gewesen ist, für denjenigen ist das Gesicht von Christian Hablützel nicht fremd. Denn der Lachyoga – Aktivist Hablützel ist der Initiator der gleichwohl ungewöhnlichen wie beeindruckenden Veranstaltung. «Setz ein positives Zeichen und lach mit an der Lachparade in Zürich», fordert er Jahr für Jahr die Mitstreiterinnen und Mitstreiter auf. In einem bunten, lachenden und heiteren Umzug gehe es darum, den Heiterkeitsquotienten des Landes zu erhöhen.

Irgendwie spürt Christian Hablützel so etwas wie Sendungsbewusstsein in sich. Sonst würde er die Lachparade in Zürich nicht am Leben erhalten. Mit dem „Swiss Humor Award“, den er zweimal verliehen hat, hat er quasi eine Pionierleistung vollbracht. Er hat dem Lachen und dem Humor eine Bühne bereitet, wie es nur selten geschieht. Denn bei der Verleihung des Awards an die Bundesrätin Doris Leuthard haben sich für ihn wie selbstverständlich die Türen des Bundeshauses in Bern geöffnet.

Wenn man auf Christian Hablützel trifft, vergisst man die eigenen Zweifel am Lachyoga. Denn Hablützel ist es wichtig, dass es ihm nicht einfach um das Lachen um des Lachen willens gehe. In den langen Jahren, in denen er für sich Lachmeditationen macht und für viele Menschen Lachtrainings anbietet, hat er nach eigenen Aussagen viel an sich und an seiner Haltung zur Heiterkeit gearbeitet. Der Ernsthaftigkeit seiner Überlegungen merkt man es an, dass er es ernst mit dem Lachen meint.

Es ist sicherlich nicht falsch, Hablützel als Botschafter des Lachens zu bezeichnen. Er fange immer mit simplen Lachübungen an, wenn er sich in Seminaren und Kursen mit dem Menschen auf den Weg zum Lachen mache. Er unterstützt die Menschen bei der Beantwortung der Frage, wo denn die Leichtigkeit im eigenen Leben sei. Mit dem Lachtraining mache

sich jeder auf den Weg zur Selbstsicherheit, zur Zufriedenheit und heiteren Gelassenheit. Diese Wege will Christian Hablützel begleiten und setzt sich irgendwie von Madan Kataria ab, der bekanntlich als der Schöpfer des Lachyoga gilt. Für ihn sei es beispielsweise wichtig, wenn Menschen im Zusammenhang mit dem Lachyoga Hemmungen abbauten oder negative Gefühle loswürden.

Lachyoga sei für ihn ein Emotional- und Mentaltraining, in das er bewusst die Atmung einbeziehe. Diese Bewusstheit, was im Zusammenhang mit dem Lachen geschehe, ist für ihn persönlich ein langer Weg gewesen. In einer persönlich existentiellen Situation sei ihm bewusst geworden, dass beim Lachen wie beim Weinen dieselben Muskeln aktiviert würden. Auf dem Weg durch das eigene Leben sei er vielen beeindruckenden Menschen aus der Humor-Bewegung begegnet. Michael Titze, Udo Berenbrinker und viele andere hätten seine Auseinandersetzung mit dem Lachen und dem Humor geprägt. Deshalb gehe es ihm halt auch nicht nur um das Lachen als Lachen. Vielleicht gelingt es ihm beim Basler Humorkongress, den ein oder anderen Menschen mit auf diesen tiefgründigen Weg des Lachens zu nehmen.

Text: Christoph Müller