

Alle Taschen prall gefüllt

Auf Vorrat lachen mit der Freiburger Trainerin Bärbel Hinz-Käfer

Von Kathrin Maurer

Mit beiden Händen halte ich meinen Bauch und krümme mich vor Schmerzen. Tränen laufen über meine Wangen. Sprechen kann ich nicht. Nur glucksen, wimmern und hecheln.

Nein, ich habe mich weder schwer verletzt und auch sonst keine tiefgreifenden Probleme. Ich lache mich schlicht und einfach schlapp! Und ich bin nicht alleine: Um mich herum liegen noch 15 andere Menschen rücklings auf Matten, halten sich die Bäuche, stampfen mit den Füßen unkontrolliert auf dem Boden herum und schütteln sich und ihre Gliedmaßen. Kehrt auch nur für eine Sekunde Ruhe ein, prustet einer der Teilnehmer des Lachyogaseminars auch direkt wieder los – und alle stimmen erneut grölend, kichernd oder lauthals lachend mit ein. Lachen ist nun mal ansteckender als jedes Virus – man kann sich einfach nicht dagegen wehren.

Das hat an diesem Abend in Freiburg-Herdersheim auch keiner vor. Alle wollen nur eins: herzlich, laut und vor allem so viel wie möglich lachen!

Möglich macht das die wohl größte Lachnummer Freiburgs – und das ist wirklich als Kompliment gemeint – Bärbel Hinz-Käfer, ihres Zeichens Humortrainerin. Und das sieht man ihr auch an: Sie wirkt frisch, jugendlich, gut gelaunt, strahlend und äußerst entspannt.

Mundwinkel nach oben ziehen, und los – lachen kann doch jeder!? Dachte ich eigentlich immer. Auch, weil ich es oft und gerne tue, bis mir die Tränen kommen. Dass manche Menschen dazu vielleicht gar nicht in der Lage sind, kam mir nie in den Sinn. Bis ich in Freiburg Herrmann treffe.

Kurz, nachdem ich nach stundenlanger Stau-Kriech-

Aus meinem Lächeln wird schon bald Gelächter.

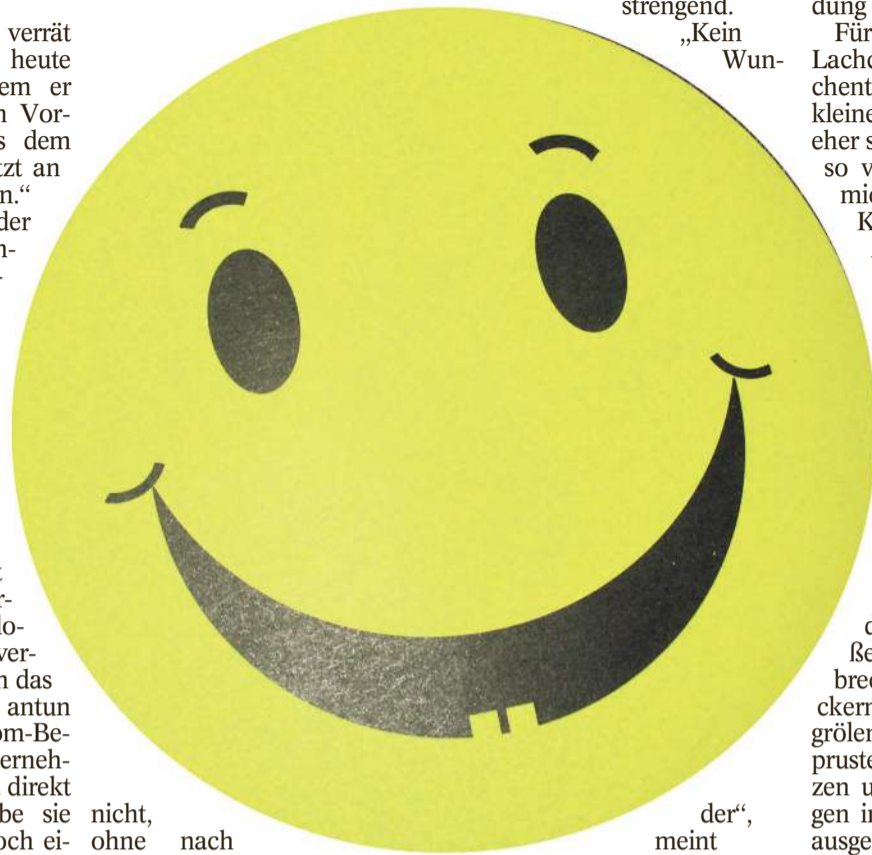
40 Grad Innenentemperatur endlich meinen Wagen vor dem Pavillon Heiliggeist Stift verlasse und mir eigentlich ganz und gar nicht zum Lachen zumute ist, betritt der 72-jährige Freiburger schwerfällig am Stock gehend den Raum. Seine Mundwinkel hängen tief, die Form seiner Augenbrauen sowie sein Blick demonstrieren deutliche Skepsis. „Na, kommen Sie zum Lachen?“ empfängt die Trainerin ihren Schützling strahlend.

Hmm – ob der sich nicht eher in der Tür geirrt hat? Falsch gedacht! Zwar sieht Herrmann wirklich so aus, als würde er zum Lachen in den Keller gehen. Aber es kommt noch schlimmer: „Ich kann gar nicht richtig lachen“, grummelt er als Antwort vor sich hin, während er sich auf einen Stuhl sinken lässt.

Wie – nicht lachen können?! „Ich bin ein Sturkopf, dabei würde ich es gerne wieder lernen. Ich möchte mit meinen Enkelkindern Quatsch machen, kann es aber nicht“, erzählt der Senior bereitwillig. In seinem Leben habe es nicht sehr viel Anlass zum Lachen gegeben, nicht in der Schulzeit, nicht in der Ausbildung

und später auch nicht, verrät er. Doch das soll sich heute Abend ändern. Nachdem er schon einige Male beim Vorbeigehen Gelächter aus dem Raum hörte, „war es jetzt an der Zeit vorbeizukommen.“

Langsam füllt sich der Pavillon. Junge Menschen, mittelalte und Senioren – unter den Teilnehmern sind alle Altersklassen vertreten. Obwohl die Atmosphäre locker ist, liegt eine gewisse Anspannung in der Luft. Hinz-Käfer aber, die seit 2002 den 20 Mitglieder starken Freiburger Lachclub leitet, ist ein alter Hase im Humorgescheft und um auflockernde Sprüche nicht verlegen. „Lachen ist einfach das Beste, was man sich antun kann“, findet die Diplom-Betriebswirtin und Unternehmensberaterin – und legt direkt damit los. Gelacht habe sie schon immer gerne, jedoch eines Tages festgestellt: „Man macht es einfach viel zu selten!“ Dabei helfe Lachen doch über so vieles hinweg: Schlechte Zeiten, Stress, miese Gedan-



nicht, ohne nach Anweisung der Expertin immer wieder ein aufgesetztes verschämtes Gekicher dazwischen zu schieben. Ganz schön bescheuert und albern komme ich mir zuerst vor, während ich mich händeschüttelnd und Blödsinn brabbelnd mit fremden Menschen durch den Raum bewege. Irgendwie fühle ich mich aber auch zurückversetzt in meine Kindheit, als ich zusammen mit meinem Bruder in Fantasiensprache sogar ganze Fernsehsendungen mit Plastikmikrofon im Kinderzimmer moderierte ...

„Einfach mal ganz ungeübt sein!“, ruft die Trainerin und reißt mich aus meiner kleinen Zeitreise. „Sich mal wieder benehmen wie ein Kind, ohne schief angeschaut zu werden!“ Dazu gibt es noch reichlich Gelegenheit an diesem herrlich seltsamen Abend: Beim „Tor zu Sonne“ öffnen wir laut lachend unsere geistigen Fensterläden und schmeißen alles raus, was nervt: „Hohe Rechnungen, Strafzettel, Bügelwäsche, lange Staus!“, maulende Kollegen, zeitfressende Telefon-Warteschleifen, langweilige Regeln, Waagen, die ständig viel zu hohes Gewicht anzeigen, Hosen, die am Bauch und Hintern kneifen, schlechte Handwerker, die nicht fertig werden, und und und ... Bei der „Marionette“ ziehen wir uns nach einem schweren, anstrengenden und miesgelaunten Tag wieder Stück für Stück nach oben, und beim „Trotzkopflachen“ schlüpfen wir in die Rollen wild stampfender, schnaubender und schreiender Kinder, die im Supermarkt nicht das bekommen, was sie unbedingt haben wollen, bis sich die Wut in schallendes Gelächter auflöst. Ich muss zugeben, diese Übung macht mir besonders viel Spaß. Schließlich konnte ich mich seit meiner Pubertät nicht mehr so herrlich kindisch bene-

hen, zumindest nicht unter Leuten. Aber hier geht das! Und so stampfe und schreie ich wirklich alles raus, was mich gerade so richtig nervt. Puh! Ganz schön anstrengend. „Kein Wun-

der“, meint Hinz-Käfer, „irgendwie ist Lachen auch Sport. Beim Yoga und Lachtraining zum Beispiel ist die Tiefenatmung identisch, der Sauerstoffaustausch ist drei- bis viermal höher als bei normaler Atmung, der ganze Körper wird besser durchblutet.“ „Kann man denn mit Lachen auch abnehmen?“, fragt eine Teilnehmerin mit erwartungsvollem

Ego-Trip



Grinsen im Gesicht. Leider muss uns der Profi enttäuschen: „Lachen ist zwar sehr gesund, aber zum Abnehmen muss man schon unfassbar viel zu Lachen haben, das ist nicht zu schaffen.“ Ach, das wäre ja auch zu schön gewesen. Nichtsdestotrotz macht Lachen schön, bringt die Haut, das Gesicht und die Augen zum Strahlen, und trainiert wenigstens ein bisschen unsere Bauchmuskeln.

Nach der ganzen Anstrengung wird es höchste Zeit für einen erfrischenden Drink an der Lachbar: Gemixt wird pantomimisch ein Lach-Shake mit allem Drum und Dran: Rein kommt, was wir uns wünschen: vom Feenstaub über Spinnenbein bis hin zum Champagner – heruntergestürzt wird das Ganze natürlich lachend. Doch damit wir im Kurs unser Lachpulver nicht direkt verschießen, und auch die nächsten Tage noch etwas davon haben, lachen wir uns alle zum Abschluss noch gehörig ins Fäustchen: „Lachen auf Vor-

rat“, heißt das auch, erklärt mir meine „Lachbarin“ Barbara Nüssle, und steckt sich den Inhalt der vollgelachten Fäustchen in jede noch so kleine freie Tasche ihrer Kleidung – sogar ich bekomme eine Ladung ab.

Für das frischgebackene Lachclub-Mitglied sind die wöchentlichen Treffen wie eine kleine Insel: „Ich habe einen eher strengen Alltag. Hier dann so verrückt zu sein, erinnert mich daran, wie es war, Kind zu sein. Es ist wie ein Auftanken.“ So richtig tankt die 45-Jährige schließlich auf, als sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmern im Kreis auf dem Boden liegt. „Wir legen uns hin und schauen einfach, was passiert“, ins-truiert Hinz-Käfer und lässt sich zu Boden sinken.

Jetzt bin ich gespannt. Eine Weile betrachte ich das Geschehen von außen: Stille. Doch plötzlich brechen alle Dämme. Zu gackern, quieken, quietschen, grölen, seufzen, kichern und prusten gesellen sich schluchzen und klatschen. Beine fliegen in die Luft und strampeln ausgelassen, Handflächen schlagen unkontrolliert gegen den Boden, halten Bäuche, klatschen Hände oder wischen Tränen aus Gesichtern.

Was behauptete Herrmann noch vor knapp einer Stunde? „Ich kann nicht lachen.“ Von wegen! Jetzt sitzt er mit hochrottem Kopf auf seinem Stuhl und klopft sich ausgelassen prustend auf die Schenkel. Nichts erinnert mehr an den grantelnden älteren Herrn mit den tief hängenden Mundwinkeln, der missmutig den Raum betrat. Ich will das auch erleben, schnappe mir eine Matte und lege mich dazu. Schon nach wenigen Minuten kann ich mich neben einer wild gackernden, strampelnden und heulenden Barbara nicht mehr halten. Mit beiden Händen halte ich meinen Bauch und krümme mich vor Schmerzen. Tränen laufen über meine Wangen. Sprechen kann ich nicht. Nur glucksen, wimmern und hecheln. Herrlich! Stau, Rechnung, Waage – kommt ruhig! Meine Lach-Vorrat-Taschen sind prall gefüllt!

◆ www.humor-lachen.de

Lebensnah

Kochen macht Spaß

Was sollen wir heute Abend essen? Arglos werfe ich diese harmlose Frage in die langsam erwachende Frühstücksrunde. Während es mich von links anmuffelt „weiß nicht“, tönt es von einem Platz weiter „mal was anderes“ und von Stuhl drei: „egal“. Super, freue ich mich spontan, da kann ich ja machen, was ich will. Ansicht der überaus konkreten Wünsche meiner Allerliebsten, denke ich (noch) genüsslich über die abendliche Kulinarik nach.

Derweil läuft mein Umfeld zu Hochtouren auf. „Aber bitte keinen Salat, den mag ich nicht“, tönt es plötzlich von Platz eins. Klar, ist bekannt, hat aber keine Bedeutung – Salat ist schließlich ein Muss. „Nix mit Kartoffeln und nix mit warmen Früchten“, schallt es von Platz zwei. „Auf keinen Fall was Süßes, und nicht schon wieder Reis“, meint es von Platz drei dazu. Weiter geht's im Takt: Platz eins: „Keine Möhren, keinen Blumenkohl und – brrrr – natürlich keinen Fisch“. Platz zwei: „Auf keinen Fall Spargel“. Platz drei: „Keine Pfannkuchen“.

Gedanklich streiche ich schon mal asiatisches Curry (Reis unerwünscht!), Spargel-Pfannkuchen mit Sauce Hollandaise (siehe oben!). Ausgefallene Gerichte wie Linsensuppe oder Thai-Nudelsuppe stoßen ebenfalls nicht auf kollektive Gegenliebe – so viel zum Thema „Mal was anderes“. Und Steaks mag ich einfach nicht.

Die vermeintliche Rettung: Spaghetti mit frischer Tomatensauce und Garnelen – wobei Platz eins die Garnelen einfach weglassen würde. Mein ach so einfallsreiches Konzept wäre doch glatt aufgegangen – hätte nicht noch ein Gast mitgegessen: Der mochte keine Spaghetti. Kochen macht einfach Spaß! Daniela Jörger

Alters-Starrsinn oft Zeichen von Überforderung

Alte Menschen sind oft starrsinnig – das wird zumindest behauptet, ist aber ein Vorurteil. „Dieses negative Altersbild ist empirisch nicht belegt, aber dennoch nicht aus der Welt zu schaffen“, betont Frieder Lang, Professor für Alternsforschung an der Universität Erlangen-Nürnberg.

„Selbstverständlich werden Menschen, die schon als junger Mann oder junge Frau rigide und unflexibel waren, in aller Regel nicht plötzlich geschmeidige, eloquente und weltoffene Helden des Alters.“ Was man aber weiß: „In vielen Studien wurde gezeigt, dass beispielsweise viele Männer, die ihr Leben lang dominant, eigenwillig und durchsetzungsstark waren, im Alter auf einmal auch eine weiche, empathische und lernbegierige Haltung zeigen.“

Wenn jedoch Alterserkrankungen wie Depressionen, Demenz oder körperliche Krankheiten auftreten, verhalten sich Ältere allerdings nicht selten starrsinnig. Denn dann versuchen Betroffene, Dinge zu vermeiden, die sie überfordern oder belasten, erklärt Lang: „Das mag für die Umwelt durchaus wie Starrsinn wirken.“ (dpa)

ken, Wut. „Es sorgt für eine lockere Einstellung und positives Denken“, ergänzt Hinz-Käfer, „und dieses Training ist ein erster Schritt dahin.“ Also – auf geht's! Wir stellen uns alle im Kreis auf – auch Herrmann steht, mit schon leicht erhellter Miene – und beginnen mit einer Klatschübung, begleitet von Lauten wie „HA-HA-HO-HO“ ... So ganz will der Lach-Funke noch nicht überspringen, auch bei mir nicht, vereinzelt ist nur leises Gekicher zu hören.

Bei der „chinesischen Begrüßungsform“, eine von vielen speziellen Lachübungen, sieht das schon etwas anders aus: Jedem, dem ich über den Weg laufe, reiche ich die Hand und plappere in Fantasie-Chinesisch drauf los – natürlich

nen, zumindest nicht unter Leuten. Aber hier geht das! Und so stampfe und schreie ich wirklich alles raus, was mich gerade so richtig nervt. Puh! Ganz schön anstrengend. „Kein Wun-



Lernen von Freiburgs größter Lachnummer: Bärbel Hinz-Käfer ist Humortrainerin. Fotos: Maurer