

# Lachen ist bekanntlich gesund

**Lebensfreude** Wie der Ambulante Clown Service im Bärenkeller mit Humor das körperliche Wohlbefinden fördern will

VON STEFANIE SCHOENE

**Bärenkeller** Lachen ist eine Wunderwaffe: Mehr Leichtigkeit im Leben, der Blutdruck sinkt, bessere Konzentration und Sauerstoffversorgung, Viren werden abgewehrt, Verstopfung und Kopfweh heilen. Zum Glück ist der Humor, das macht Ulla Eichner vom Ambulanten Clown Service auf Einladung der Aktionsgemeinschaft pro Bärenkeller klar, lernbar, und im Alter hat man mehr davon als in jüngeren Jahren. Sogar Schmerzmittel und Antidepressiva, das sei wissenschaftlich erwiesen, lassen sich bei entsprechender Humorinjektion niedriger dosieren.

Eichner weiß, wovon sie spricht. Sie ist nicht nur speziell ausgebildete Gesundheits-Clownesse, sondern auch Krankenschwester mit jahrelanger Klinikerfahrung. „Wenn ich heute bei dementen Kunden auftrete, ist lautes Lachen selten. Die Menschen schmunzeln eher innerlich, weil sie meine Nummer berührt“, erzählt sie. Auch Sterbebe-

gleitung hat sie in ihrem Clowns-Programm. „Der Tod ist ein extremes Tabu, aber es ist möglich, sich auch ihm mit Humor zu nähern.“ Das verschaffe Momente der Freude, und verwandele den Schmerz in einen Fluss, sagt sie.

Mit viel Tamtam geht's für die Umzugsnummer in den Umhang. Ab in die Hocke, nur der Kopf guckt raus. Lange beult sich der Stoff hierhin und dorthin, man ahnt die Verrenkungen, leicht sieht das nicht aus. Rock, Schuhe, sogar Shirt müssen gewechselt werden. Je länger es dauert, desto mehr lachen die Zuschauer.

„Lachen ist eine Explosion, die den Körper entspannt“, erklärt Eichner. Das lässt sich auch mal simulieren, wenn gerade kein Clown sich vorne zum Affen macht: Arme hoch, Anspannung bis in die Zehenspitzen, Bauch festhalten. Dann: Mit einem plötzlichen „Ja!“ in den breitbeinigen Hüftstand springen, Arme nach vorne ausgebreitet. „Es ist der schnelle Wechsel von starker Anspannung und blitzartiger Entla-

dung, der Endorphine und gute Laune produziert.“ Die rund 20 Zuschauer im Gemeinschaftsraum des Mehrgenerationentreffs lassen sich willig durch ihre interaktiven Übungen führen.

Manchmal kann es dauern, bis sich Leichtigkeit und die Fähigkeit

zur Selbstdistanzierung, die eine Grundlage des Humors ist, einstellen. Der Tod ihres Mannes 2016 war ein extremer Einschnitt, Eichner dachte, sie würde nie wieder als Clown arbeiten können. Doch nach einer Zeit beobachtete sie zufällig, wie am Plärrer ein älterer Mann sich

mit seinem Rollator ungeduldig abmühte, drei Stufen zu überwinden. Oben: Der Eingang zu einem Sexshop. „Das war so schräg und das erste Mal, dass ich unwillkürlich laut lachen konnte.“

Von da an konnte sie auch dem Bestatter etwas abgewinnen. Der war nach dem Tod ihres Mannes mit zwei Angestellten gekommen, um seinen Leichnam abzuholen. „Das waren sehr schwache Männer mit schwarzen Lackschuhen. Auf unserer Terrasse war es aber rutschig, und ihnen krachte der Sarg aus der Hand. Mein Sohn fand das sofort skurril. Bei mir dauerte es, aber nach dem Rollator-Erlebnis konnte ich dann auch darüber lachen.“

Für den Alltag empfiehlt die Clownesse: Das Wichtigste ist Veränderung. Dynamik, alte Gewohnheiten aufbrechen, Neues, Verrücktes wagen. Das hält die Wahrnehmung wach für Witz und Komik. „Setzen Sie bei einem Konflikt im Büro plötzlich eine rote Nase auf, und Sie haben die Anspannung im Nu aufgelöst.“



**Ulla Eichner vermittelt den Teilnehmern, wie sie mit Humor besser durchs Leben kommen.**  
Foto: Annette Zoepf