

# BREMER

—



—

!

—

—

!

—



INTERVIEW MIT DER 'LACHEXPERTIN' SABINE HEIMES-FREESEMANN, INHABERIN DER LACHSCHULE BREMEN

## Mit Humor und Lebensfreude durchs Leben

Das Lachen in den Menschen wecken und ihnen ihre Lebensfreude und Lebendigkeit wiederbringen – das will Sabine Heimes-Freesemann. Sie ist überzeugt, dass mit der richtigen Portion Lebensfreude der Alltag besser zu bewältigen ist. Die Leiterin der Lachschule Bremen hat dem BREMER erzählt, wie wir unser Lachen trainieren können.

**BREMER:** *Gibt es Menschen, die gar nicht lachen können?*

**Sabine Heimes-Freesemann:**

Eigentlich gibt es das nicht, denn die Fähigkeit zu lachen, ist uns Menschen in die Wiege gelegt worden. Bei manchen Menschen ist das Lachen allerdings irgendwann verschütt gegangen. Dies kann passieren durch die Ernsthaftigkeit und die Herausforderungen, die das Leben so mit sich bringt.

*Es gibt ja auch diesen Begriff, 'aus Verlegenheit zu lachen' – ist das ein richtiges Lachen?*

Verlegenes Lachen erfolgt aus einer Unsicherheit heraus. Hintergrund ist oft, dass der aus Verlegenheit Lachende sich eigentlich verbinden will mit seinem Gegenüber, aber nicht richtig

weiß, wie er das tun soll.

*Wie stehen Sie zu künstlichem Lachen?*

Bei dem, was ich in meiner Lachschule anbiete, ist es tatsächlich erst einmal auch so, dass wir mit einem „künstlichen“, beziehungsweise „übertriebenen“ Lachen starten, um dann allmählich in ein echtes Lachen überzugehen. In meiner Arbeit ist das künstliche Lachen eine Art Brücke oder ein Anfang, um danach eine Überleitung in ein aufrichtiges Lachen zu finden.

*Gibt es verschiedene Stufen des Lachens, also unterschiedliche Intensitäten und wie bringen Sie Menschen das Lachen bei?*

Wenn einem Menschen nicht zum Lachen zumute ist, dann fangen wir in meiner Lachschule erst ein-

mal damit an, zu üben, dass man in sich hineinlächelt, um einen Zugang zu sich selbst zu finden. Wenn man dann anderen dabei in die Augen guckt, springt der 'Lachfunke' meistens schon über und man kommt auf eine andere Stufe, auf der man sich miteinander verbindet. Das steigert sich dann regelmäßig, so dass man freier und unbefangener wird. Klar ist, dass die allerwenigsten aus dem Stand heraus in ein brüllendes Lachen verfallen können, aber mit einem gewissen Training ist das durchaus möglich und dann kommt dieses Lachen auch von Herzen.

*Muss man auf einen bestimmten Reiz warten, der das Lachen auslöst?*

Nein, der Reiz ist die Entscheidung, die man für sich trifft, näm-

lich jetzt zu lachen, etwa, wenn man für sich beschließt, aus einer nicht so guten Stimmung in eine bessere zu kommen. Das bedeutet eine bewusste Entscheidung für das Lachen, also kein Reiz, der von außen ausgelöst wird, sondern der Wille, hier und jetzt zu lachen und für sich selbst etwas ändern zu wollen und sich damit unabhängig zu machen von Reizen von außen.

*Für mich hört sich das an wie eine reine Kopf-Entscheidung – ist es das tatsächlich? Ich dachte bislang immer, Lachen sei etwas Spontanes, über das man gar nicht nachdenkt.*

Natürlich gibt es auch diese Form von Lachen. Aber es gibt eben auch diesen anderen Zugang dazu und das ist vielen Menschen leider nicht bewusst – dass man sich

zum Lachen entscheidet und sich dadurch eine positive Stimmung aufbaut und negative Gemütszustände verändert.

*Die bewusste Entscheidung zu lachen ist also eine Art Weichenstellung, die man seinem Leben geben kann, nicht alles zu ernst zu nehmen?*

Ja, durchaus und ich finde es wichtig, dass man das tut - und mit dem Anliegen, etwas ändern zu wollen, kommen die Menschen tatsächlich in meine Lachschule.

*Auffallend ist, dass es hier in Bremen gerade jetzt nach dem Lockdown ein riesiges Angebot an Cabaret- und Comedy-Veranstaltungen gibt. Offenbar wollen die Leute gern lachen. Wie kann man sich das erklären?*

Ich denke, dass gerade jetzt die Menschen ein großes Bedürfnis nach mehr Leichtigkeit haben, weil sie in den vergangenen Monaten vor allem durch die Kontaktbeschränkungen sehr viel Schwere erlebt haben.

*Besuchen Sie solche Veranstaltungen auch selbst?*

Eher selten, aber ich nehme natürlich alles mit, was mich zum Lachen anregt. Ich beschäftige mich gern mit allem, was mir das Gefühl von Leichtigkeit verschafft.

*Lachen soll ja gesund sein. Wie äußert sich das körperlich?*

Es äußert sich vor allem dadurch, dass Stress abgebaut wird und dass Verspannungen im Körper sich lösen. Das merken die Menschen sofort. Außerdem wird langfristig das Immunsystem gestärkt und die Atmung wird tiefer. Viele der Besucher meiner Lachschule sagen auch, dass sie sich befreiter fühlen. Das erkläre ich mir dadurch, dass das Lachen einfach den Kopf befreit. Deswegen ist lachen eine tolle Möglichkeit der Entspannung.

*Würden Sie umgekehrt sagen, wer nicht lacht, wird krank?*

Das ginge in meinen Augen zu weit. Aber das Lachen bringt einfach Gefühle in einen Fluss und bei vielen gibt es eine Art 'Emotionsstau', der bewirkt, dass ihnen das Lachen nicht leicht fällt. Ich denke vielmehr, dass man krank wird, wenn man nicht mehr in der Lage ist, seine Emotionen frei fließen zu lassen, also Emotionen wie Trauer oder Wut herauszulassen. Durch das Lachen kommen

'Lachexpertin' und Inhaberin der Lachschule Bremen Sabine Heimes-Freesemann



auch andere Gefühle hoch – die vielleicht vorher unterdrückt wurden.

*Neigen eher depressive Menschen dazu, nicht zu lachen?*

Per se würde ich das so nicht sagen, aber Depressionen und Burnout fangen beide mit Stress an, der nicht kanalisiert werden kann. Ungefähr 70 % dieser Erkrankungen finden ihre Ursache in Stress, der nicht abgebaut werden kann. Lachen ist eine hervorragende Möglichkeit, um Stress abzubauen, so dass hier tatsächlich angesetzt werden kann, um seine eigene Gesundheit zu erhalten.

*Seit wann gibt es Ihre Lachschule und wieviel Teilnehmer hat ein Kurs bei Ihnen jeweils?*

Im Januar bin ich elf Jahre dabei. Ungefähr 10 bis 15 Teilnehmer befinden sich jeweils in den Kursen.

*Sehen Sie eine steigende Nachfrage mit den Jahren?*

Im Moment gibt es coronabedingt eher eine Verunsicherung. Das Bedürfnis, befreit lachen zu können, ist einerseits enorm gestiegen, andererseits aber hat die Unsicherheit der Menschen hinsichtlich Begegnungen mit anderen zugenommen.

*Wie bringen Sie den Menschen aktuell das Lachen wieder näher?*

Es kommt darauf an, wie weit die Leute davon entfernt sind. Viele müssen erst einmal lernen, sich das Lachen wieder zu erlauben. Denn einige sind der Ansicht, nur weil sie 'erwachsen' sind, dürften sie gar nicht mehr lachen. Da geht es viel um Aufklärungsarbeit, auch dahingehend, wie sich das Lachen auf das Gehirn und die Kreativität auswirkt. Viele sind schlicht 'denksüchtig' – da ist es wichtig, aus diesen Mustern erst einmal herauszukommen und den spielerischen Teil in einem selbst wieder zu entdecken, um wieder in eine Art kindliche Lebensfreude zu kommen.

*Das hört sich an wie eine hervorragende Therapie gegen Stress und Burnout*

Ja, für mich ist es das auf jeden Fall. Lachen wird oft unterschätzt, weil viele es als albern empfinden, aber es ist wirksamer, als so mancher vielleicht denkt. Es gehört vor allem auch Mut dazu, sich in eine kindliche Verspieltheit zurückzusetzen, aber ich erlebe so viele Menschen, die das sehr glücklich macht, egal welchen Alters. Vor allem ist es für mich sehr bewegend zu sehen, wie die Teilnehmer meiner Lachschule vor der Sitzung und nach der Sitzung aussehen – sie wirken um einiges befreiter und glücklicher.

*Kommen zu Ihren Kursen mehr Frauen als Männer und wie alt sind Ihre Teilnehmer im Schnitt?*

Ja – das ist tatsächlich so. Frauen ergreifen schneller die Initiative, etwas für ihr Wohlergehen zu unternehmen. Vom Alter her sind es häufig Menschen ab 50, die zu mir kommen. Natürlich gibt es auch etliche Jüngere, aber bei vielen um die 50 sind es die Schicksalsschläge wie Erkrankungen, Todesfälle in der Familie oder im Freundeskreis, die sie dazu bewegen, hierher zu kommen.

*Im Lachen äußert sich ja auch Freude. Gibt es in unserer Gesellschaft immer weniger Grund zur Freude?*

Ich denke, es ist wichtig, dass man sich selbst über die Gründe, sich zu freuen, bewusst wird. Von Kindern kann man da enorm viel lernen, denn die haben ganz intuitiv die Fähigkeit, sich zu freuen. Durch Corona hat sich gesellschaftlich sehr viel geändert – das war auf jeden Fall eine 'Spaßbremse'.

*Wie muss man sich ganz praktisch so eine Übung vorstellen, die Sie in Ihrer Lachschule machen?*

Dadurch, dass man in der Gruppe ist, steckt man sich schon häufig gegenseitig mit dem Lachen an (lacht). Aber wichtig ist es vor allem erst einmal, aus dem Kopf heraus und wieder in eine Empfindung mit seinem Körper zu kommen. Ein Zugang ist, sich den Körper abzuklopfen und mit verschiedenen Lachlauten wie „Hahahaha, hihihhi, hohohoho“ anzufangen. Dabei fängt man unweigerlich an zu schmunzeln und steigert sich dann bis zum Lachen.

*Haben Sie auch Gags auf Lager, um Menschen zum Lachen zu bringen?*

(lacht) Nein, das brauche ich gar nicht. Mein Ziel ist vor allem, ohne Grund zu lachen. So gibt es etwa das etwas doppeldeutige 'vorbeugende' Lachen – man beugt sich vor und lacht, um gar nicht erst krank zu werden oder in Schwermut zu verfallen. Dann kann man sich auf die Schulter klopfen und sich vor allem auch mal selbst loben. Das kann man gut in den Alltag integrieren. Man kann sich auch vor den Spiegel stellen und sich einfach mal selbst angrinsen. Auch über Atem- und Tanzübungen kann man gute Zugänge zum Lachen finden, je nachdem, was für ein Charakter man ist.

INTERVIEW: LOTHAR BIENKOWSKI  
TEXTFASSUNG: REGINA GROSS