



## Wenn 150 Kilogramm das Idealgewicht sind

Oliver Minschke hat zu seiner besten Zeit als Sportler fast 150 Kilogramm gewogen und war genau deshalb in seinem Sport erfolgreich. Wir haben mit dem Trainer der Bremen Firebirds über die Faszination von American Football gesprochen. **Seite 26**



## Wildschwein in Soße mit Kräuterseitlingen

Wildschweinfleisch ist ganzjährig erhältlich. Im Sommer schmeckt es als Steak auf dem Grill oder als Hack im Burger. In Herbst und Winter darf es ruhig etwas deftiger und gehaltvoller sein. Etwa als Braten mit brauner Soße, überbackenen Kartoffeln und Pilzen. **Seite 27**



## Schriftstellerin und Familienmensch

Die Autorin Mina Teichert aus Otterstedt sitzt jeden Tag zwei bis drei Stunden in ihrem Arbeitszimmer, um zu schreiben. Das gibt ihrem Alltag Struktur. Mina Teichert lebt mit ADS. Über die Aufmerksamkeitsdefizitstörung hat sie bereits zwei beachtete Bücher verfasst. **Seite 31**

# Die Lach-Trainerin



Das Weser-Strand-Porträt: Wie Sabine Heimes-Freesemann den Menschen das Lachen zurückbringt

VON FABIAN DOMBROWSKI

Sogar aus dem Küchenschrank kommt einem das Lachen entgegen: Auf vielen Tassen von Sabine Heimes-Freesemann prangen dicke, gelbe Smileys. Doch nicht nur in ihrer Findorffer Wohnung ist das Thema präsent – seit über zehn Jahren dreht sich der Alltag von Heimes-Freesemann um die wohl schönste menschliche Reaktion. „Ich bin aber keine Komödiantin, erzähle keine Witze“, betont sie. Darum sei ihre eigens gegründete Lachschule auch nicht zu verwechseln mit einer Clownsschule. „Ich rege viel eher andere dazu an, von sich aus ins Lachen zu kommen“, sagt sie.

Sabine Heimes-Freesemann unterrichtet Lachyoga, meist in einer Gruppe von zehn bis zwanzig Menschen. Eine Methode, an deren Ende ein ganz natürliches Lachen entstehen soll – doch der Weg dorthin führt meist über ein erzwungenes, schüchternes Gekicher. Startschwierigkeiten, die Heimes-Freesemann gut kennt. „Ich habe immer gedacht, dass das eigentlich nicht mein Ding ist“, sagt sie. „Auf Kommando lachen? Nein – dafür bin ich doch viel zu authentisch!“

Dann begann sie aber doch damit, und zwar in einer denkbar düsteren Zeit. Ihr Mann war schwer krank, lag zwei Monate im Koma. Über zehn Jahre ist das mittlerweile her. „In dieser Zeit ist mir viel Freude abhandengekommen, ich war so in dieser Schwere drin“, sagt Heimes-Freesemann. „Auch von meinem Beruf war ich erschöpft.“

Als Sozialpädagogin arbeitete sie damals, beschäftigte sich mit Problemen und Konflikten. Eine Ausbildung zur Hotelfachfrau hatte sie da bereits hinter sich. „Nach den ersten anderthalb Stunden Lachyoga war ich tiefenentspannt und bin komplett aus meinem Sorgen-Karussell herausgekommen“, sagt sie. Kurze Zeit danach ließ sie sich selbst zur Lachyoga-Lehrerin ausbilden, nimmt Unterricht bei Madan Kataria, dem indischen Arzt, der in den 1990er-Jahren das Lachyoga erfand. „Ich habe meinen Schwerpunkt von der schweren Seite des Lebens auf die leichte verlagert.“

Damals wohnte sie noch in Hannover, ein Jahr später kam sie nach Bremen, gab auch hier erste Schnupperkurse und Workshops. Vor zehn Jahren gründete sie schließlich ihre eigene Lachschule. Bei den Teilnehmern ihrer Kurse dauere es ungefähr zwanzig Minuten, bis die Hemmschwelle überwunden ist, sagt Sabine Heimes-Freesemann. Und dann wird gemeinsam drauf losgelacht, bei Atem- und Klatschübungen, beim Vorbeugen und Ausstrecken, beim Tanzen und wieder Entspannen. Zwischendurch werden kollektiv die Sorgenfalten von der Stirn gestrichen, und Heimes-Freesemann schmeißt den Jammerschlappen – einen echten Lappen natürlich – symbolisch zur Seite.

Mitunter passiert das auch im Rahmen größerer Veranstaltungen, etwa am Weltlachtage, den Lebenslustige stets am ersten Sonntag im Mai feiern. Rund einhundert Leute haben an diesem Tag schon mit Heimes-Freesemann gelacht, im Bremer Bürgerpark unter freiem Himmel. Sie geht in Unternehmen, in Vereine, in Selbsthilfegruppen, hat schon mit Rheuma-Patienten gearbeitet. In der Pandemie verlagerte sie ihre Angebote auf Online-Konferenzen – und an das Telefon. Jeder kann anrufen und drei Minuten zusammen mit ihr lachen. Eine Hilfshotline für gute Laune.

Aber warum muss man den Menschen überhaupt das Lachen beibringen? Ist es nicht ein natürlicher Reflex, eine

Gefühlsregung? „Kinder lachen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene ungefähr achtmal“, so Sabine Heimes-Freesemann. Ansonsten dominiere der Ernst des Lebens, also vor allem: Stress. „Wir können unseren Kopf nicht mehr ausschalten, wir verlieren ein bisschen unsere Lebendigkeit.“ Beim Lachyoga gehe es vor allem um die bewusste Entscheidung: „Ich möchte, dass es mir besser geht. Ich möchte lachen.“

Wenn sie erzählt, klingt Heimes-Freesemann ruhig und besonnen, sie lässt andere ausreden, hält Blickkontakt. Sie scheint niemand zu sein, der dauerkichernd durch die Wohnung wirbelt oder überall nur rosa Wolken sieht. Doch ab und zu bricht es aus ihr heraus, ihr Lachen klingt herzlich und steckt an. „Lachen ist der größte Feind des Stresses“, sagt sie.

Aber hat sie nicht irgendwann auch mal genug gelacht? Ja, das komme vor, sagt Heimes-Freesemann, vor allem bei ganztägigen Fortbildungen. Aber es helfe ihr immer wieder, auch an Tagen, an denen ihr mal nicht zum Lachen zumute ist. „Ich merke immer wieder: Wenn ich in dem Moment bin, sind meine Sorgen wie weggeblasen.“

Um mehr Lebensfreude in den eigenen Alltag zu bringen, rät sie, sich selbst schon morgens im Spiegel anzulächeln – und notfalls auch mit den Fingern die Mundwinkel hochzuziehen. Außerdem aufrecht gehen, sich bewegen, tanzen, auch mal einfach am Schreibtisch vor sich hin kichern.

Den Menschen wieder das Lachen beibringen – dass das einmal ihre Lebensaufgabe sein wird, sei für sie lange nicht vorstellbar gewesen. Zumal sie eher ein introvertierter Mensch sei, keine Rampensau, die es genießt, im Mittelpunkt zu stehen. „Doch mittlerweile kann ich gar nicht mehr anders. Ich denke, dass ich irgendwann im Altersheim sitzen und dort mit den Menschen lachen werde“, sagt Heimes-Freesemann – und lacht.

