

# Lachen



## Natürlich mit sich und anderen in Verbindung

Grunzen, Giggeln, Gackern. Schallend oder still in sich hinein. Lachen hat viele Frequenzen und Gesichter. So unterschiedlich es sich anhören kann - Lachen ist universell menschlich, ein wesentlicher Ausdruck der Psyche, Teil des sozialen Miteinanders und wirkmächtig. „Wo herzlich gelacht wird“, sagt Miriam Brenner, „hat Angst keinen Platz.“ Gemeinsam mit Markus Sedelmaier und This Zogg unterrichtet sie an der Antiheldenakademie, Schule für Clowns in Augsburg. Alle drei sind ausübende Clowns und Experten in Sachen, die Erwachsene recht selten machen: Lachen.  
Von Nina Stazol

Miriam Brenner,  
Markus Sedelmaier  
und This Zogg



Ein herzhaft ausgelassenes Lachen, authentisch und pur, sei das Schönste. Darin ist sich das Leitungsteam der Antiheldenakademie einig. Seit 2017 führen sie Menschen näher zum Lachen und bilden Clowns aus. Doch oft hört man ausgelassenes Lachen nicht. Laut Statistik lachen Erwachsene rund 17,5 Mal pro Tag, weitaus weniger als Kinder. Die dreiköpfige Clownscrew empfiehlt unbedingt, mehr zu lachen. Zumindest jenen, die sich mehr spüren wollen. Denn Lachen ist ein Ventil, um Freude auszudrücken und es bedeutet loszulassen, körperlich wie auch emotional. Traut man sich erst einmal, wieder mehr zu lachen, lernt man sich zunehmend besser kennen, verrät Markus Sedelmaier. Denn, wer aus freien Stücken lacht, lässt Kontrolle los und zu, mit seinem Innersten in Kontakt zu sein.

## Selten so gelacht

Der gemäßigte Erwachsene reguliert sich gern mittels Kontrolle, auch darin ob und worüber er lacht. Grund dafür, sich nicht ungehemmt dem Lachen hinzugeben, ist oft Unbehagen. Scham davor, rot zu werden, oder dass man schlechte Zähne sehen könnte, führt zum Unterdrücken des Lachimpulses. Die Angst davor, seltsam zu klingen oder zu laut zu sein. Zügelloses Lachen macht sichtbar. Sich derart die Blöße zu geben, kann einem unangenehm sein, sagt Miriam Brenner und ergänzt die Sammlung der Lachkiller. „Wenn man lacht, werden zusätzlich Glückshormone ausgeschüttet. Das muss man aushalten können. Viele Menschen, haben auch Probleme damit, Freude zu empfinden, weil sie Angst davor haben, bald die Rechnung dafür bekommen. Lachen ist etwas ganz Natürliches, das einem abtrainiert wird.“ Das hat mit dem Glauben oder krasser Erziehung zu tun, vermutet Miriam Brenner. „Glaubenssätze, die teils über Generationen hinweg weitergegeben werden, wie 'das darf ich nicht, das steht mir nicht zu, das bin ich nicht wert', führen dazu, dass viele Menschen

sich nicht trauen, zu lachen oder etwas gar nicht mehr als lustig empfinden.“

Klar man könne nicht die ganze Zeit lachen, räumt This Zogg ein, das würde uns zu oberflächlichen Menschen machen. Es braucht immer beides, Traurigkeit und Freude, das ist wie bei Ying und Yang und gehört zusammen. Miriam Brenner ist ähnlicher Meinung. „Es gibt die Zeit, in der man sich zu betrauern hat. Das ist wie ein Waschmaschinenhauptgang, den man auch mal einstellen muss.“

## Sich das Lachen (wieder) erlauben

Wer gerne mehr lachen möchte, kann aktiv etwas dafür tun, wissen die Spezialisten. Generell förderlich für ein befreites Lachen sind eine entspannte Atmosphäre und das Gefühl der Sicherheit. „Darüber hinaus

„Lachen ist etwas ganz Natürliches,  
das einem abtrainiert wird.“ – Miriam Brenner

hat Lachen ja etwas mit Humor zu tun“, erläutert Markus Sedelmaier. „Und Humor ist eine Fähigkeit, die man entwickeln und trainieren kann.“ Ein erster Schritt in diese Richtung und zu mehr Lachen, kann sein sich für eine Weile bewusst zu beobachten und neugierig zu fragen: Was bringt mich zum Lachen? Ist es ein Lied, ein u-tube Filmchen, das Lachen des besten Freundes oder gar die eigene Begrenztheit? Über letztere lachen zu können, setze voraus, gnädig mit sich selbst zu sein, was ohnehin nicht schade. Die Quintessenz der Clowns lautet: Sich selbst nicht so ernst zu nehmen und in Distanz zu den Dramen des eigenen Lebens gehen, schafft einen gelasseneren Blick, auf alles, was einen belastet. Markus Sedelmaier ist sicher, dass er seine eigene Humorfähigkeit so erweitern konnte. „Es

### Clowns: Spiegel, Spiel und Liebe

Für Markus Sedelmaier ist der Clown allen Menschen ein Spiegel. „Er setzt sich in Nesseln, die jeder kennt, geht aber völlig anders damit um und erlaubt anderen, über ihn zu lachen.“

Miriam Brenner sieht im Clown ein Mittel, durch freies Spiel den Urmenschen wieder hervor zu kitzeln. „Spätestens sobald man die eigene Steuernummer hat, spielt man nicht mehr so viel, eher mit Suizidgedanken. Dabei ist klar: Spielen heilt.“

„Gegen Clowns, die ihre Lacher auf Kosten anderer gewinnen wollen, haben Leute Zurecht eine Abneigung“ sagt This Zogg. „Gute Clowns agieren im Sinne von Liebe“.

gibt Situationen, in denen ich mich vor 30 Jahren nicht getraut hätte zu lachen, es heute aber herzlich kann. Als zum Beispiel eine Bestatterin vor Kurzem erklärte, ein bestimmter Sarg sei deshalb so billig, weil der Deckel so niedrig ist, dass der Verstorbene da immer anstoße, musste ich sehr lachen.“

an Methoden, die man anwenden kann, um Menschen zum Lachen zu bringen.“ Rhythmus und Timing sind zum Beispiel für Komik von Bedeutung. Missgeschicke, oder endlose Wiederholungen können Lachen auslösen. Alles, was Erwartungen bricht und absurd wirkt. Miriam Brenner ergänzt noch einen Aspekt, der allen wichtig ist:

„Herzhaft zu lachen heißt, die Kontrolle aufzugeben. Das muss man wollen.“ – Miriam Brenner

### Schluss mit lustig?

Darf man über den Tod, über einen Sarg lachen? – „Warum nicht?“ ermuntert Miriam Brenner, die als Clownin und Bestatterin tätig ist. „Tragik und Humor liegen nah beieinander. Nicht das Lachen ist in diesem Fall tabu, befangen macht, dass bei uns eher der Tod tabuisiert, was sehr schade ist.“ Und das Lachen über den zu niedrigen Sarg hat sogar befreiende Wirkung, es geht ja nicht auf Kosten von jemand anderem. Hier nämlich ziehen die Coaches der Antiheldenakademie eine klare Grenze: Bei Auslachen und wirklicher Schadenfreude ist Schluss mit lustig. Zu kichern, wenn man weiß, dass sich jemand wirklich wehgetan hat oder es Leidtragende gibt, ist einfach nicht witzig. Diese Auffassung findet sich auch in Modellen der Wissenschaft des Lachens. Die sogenannte Gelotologie ordnet Humor in Stufen ein, Schadenfreude rangiert in diesen ganz unten, auf dem höchsten Rang: Das Lachen über sich selbst mit anderen.

„Klar verbindet man Clowns immer mit Lachen. Wenn es aber jemandem gerade akut schlecht geht, ist es schwer, jemanden zum Lachen zu bringen. Und mir als Klinikclownin geht es in erster Line auch darum, echte Begegnung zu schaffen. Diese kann zu einem gemeinsamen Lachen führen, genauso gut aber auch zu einem intensiven Gespräch über Leben und Tod.“ Generell sei die Frage, ob man sein Gegenüber in einen Lachkrampf versetzen oder zu einem Lächeln bewegen wolle. Letzteres gelänge sicher, wenn es ehrlich gemeint ist, ist Miriam Brenner aus Erfahrung überzeugt. „Wenn ich vom Herzen her versuche, jemandem meine unbedingte Freundlichkeit entgegenzubringen, Wärme und Liebe in meinen Blick lege und ihn anlächle, dann kommt das an und zurück.“



Antiheldenakademie

Schule für Clowns

[www.antiheldenakademie.com](http://www.antiheldenakademie.com)

[kontakt@antiheldenakademie.com](mailto:kontakt@antiheldenakademie.com)

Grundausbildung in Clownerie, Schnupperkurse und Workshops für Unternehmen; Die Antiheldenakademie bietet neben der Grundausbildung in Clownerie auch Kurse für jene an, die zwar nicht als Clowns auftreten wollen, gern aber sich und ihrem eigenen Lachen näher kommen möchten.

### Eine Übung: Sich ins Lachen lächeln

Wem so gar nicht zu lachen zu Mute ist, kann sich mit einer körperlichen Übung nähern. Sie zielt darauf ab, das Gehirn auszutricksen:

1. Mit einer Hand die Mundwinkel zu einem Lächeln hochschieben.
2. Diese Grimasse für mindestens 45 Sekunden halten.
3. Loslassen und entspannen
4. Nächste Runde: Mundwinkel hochschieben, halten, entspannen, wiederholen.

Nach 45 Sekunden wertet das Gehirn die Muskelaktivität als Lachen und schüttet Glückshormone aus. Vor dem Spiegel zu üben, kann den Effekt verstärken, wegen der bekannten Spiegelneuronen und weil man einfach dämlich dabei aussieht.

### Andere zum Lachen bringen

Clowns nehmen sich selbst nicht so ernst, sind gelöst und ungehemmt und sie laden andere zum Lachen ein. In diese Kunst weiht das Team der Antiheldenakademie seine KursTeilnehmerInnen ein. Bei ihren Einsätzen als Klinkclowns beherzigen sie, was sie unterrichten, auch selbst: Markus Sedelmaier, gibt einen Einblick: „Im direkten Kontakt im Krankenzimmer, probieren wir, möglichst schnell mitzubekommen, worüber jemand lachen kann. Wenn ich feststelle, dass ein Kind plötzlich lacht, weil ich aus Versehen gestolpert bin, biete ich natürlich sowas nochmal an und laufe noch in die Tür und bleibe im Vorhang hängen.“ This Zogg, Spezialist für Slapstick und Stummfilmkomik, setzt stärker auf Handwerk: „Die Clownerie verfügt über eine ganze Reihe