

Mit der NRZ durchs Jahr Heilsames Lachen

Annika Fischer (Text)
und Lars Heidrich (Fotos)

Essen. Wenn die Clowns kommen, ist Mittwoch. Man kann ja die Wochentage vergessen im Krankenhaus, morgens Visite, und wenn sonst einer reinkommt, „ist es meistens was Schlimmes“. Außer, es ist Lisette. Mit ihrer Schleife auf dem Kopf, der roten Nase im Gesicht und Schlatke im Schlepptau: ein Typ mit Hut und Hosenträgern. Keine weißen Kittel, und dabei bringen sie den Kindern vielleicht die beste Medizin: Hallo Klinikclowns, eine doppelte Dosis Lachen, bitte!

Der kleine Blessed lacht nicht. Noch nicht. Auffallend unauffällig spielt der Zweijährige in seinem Bett mit Autos, Schläuche führen zu einer Maschine. Interessiert ihn doch nicht, was nebenan passiert! Dass die Mutter von Kutay vor Lachen fast vom Stuhl fällt, weil Schlatke in seiner großen Tasche den Osterhasen sucht. Dass Kutay gern Schlatkes karierte Buxe hätte und Lisette als Ersatz ihre Bollerhose anbietet unter Rock und Unterrock. „Boah“, sagt der Zwölfjährige, der sonst nicht viel sagen kann, „boah, Clown!“ Blessed sieht nicht hin. Aber dann kommt die Clownsvisite mit ihrer Ukulele herüber, Schlatke spielt ein Lied – und da steht Blessed auf in seiner Strumpfhose, wackelt mit dem Windelpopo und klatscht.

Blutdruck sinkt, Stress schwindet
Es gibt sonst nicht allzu viel zu lachen in der Kinderklinik des Essener Universitätsklinikums, für die Patienten nicht und für die Eltern nicht. Und trotzdem sagt Schlatke alias Holger Voss, es ist „ein guter Ort, um Clown zu sein“. Weil sie einen „Bruch in den Alltag“ der Kranken bringen. Weil ein arabisches Sprichwort recht hat, das sagt: „Zwischen Lachen und Spielen werden die Seelen gesund.“ Und weil das wissenschaftlich inzwischen erwiesen ist: Lachen baut Stress ab, senkt den Blutdruck, lindert Schmerzen.



Sie kommen schon singend über den Flur: die Clownsvisite auf einer Kinderstation in Essen.



Lisette macht Arin „Happy“, wie es auf ihrem Shirt steht.



Julius (8) – hier mit Stoffkatze „Katzi“ – darf sich nach einem Unfall nicht bewegen. Die beiden Clowns Lisette alias Lisa Bohren-Harjes und Schlatke alias Holger Voss schauen angemessen betrübt. Und erfinden dann aus dem Stegreif lustige Geschichten für die Seele.

„Es lenkt ab vom Schicksal“, sagt Lisette, die für die sorgenvollen Eltern immer ihren Rückenkratzer dabei hat, dem schon zwei Zähne fehlen, das entspannt. Dass eine Reinigungskraft beim Anblick des komischen Duos vor Schreck fast über die Bohnermaschine fällt, ist auch schon wieder lustig. Der Herr da ist Dr. Daniel Spodeck, das steht dran, aber wer ist bitteschön dieser Clown? Der Chef der Kinderorthopädie malt Schlatke ein Namensschild, kann man nicht lesen, „typisch, der ist ja auch Arzt“ – und schon hat auf den Wartestühlen kein einziges Kind mehr Angst. „Wir sind nicht für die Krankheit da“, sagt Lisette, „sondern fürs Spielen“.

Zum Glück also gibt es in Essen diesen Spind im Keller, auf dem „Clowns“ steht, und diese Zwei und ihre Kollegen, die schon singend über das Gelände spazieren, dass ein Erwachsener sich umdreht: „Seid ihr die Gute-Laune-Menschen?“ Sind sie. Aber darum geht es gar nicht, bei Schlatke und Lisette ist auch „Mieslaune“ erlaubt. Bei den beiden darf man mit dem Fuß aufstampfen und gegen die Wand treten und „Scheiße“ sagen, wenn alles weh tut. Sie spiegeln das dann, einer motzt, einer schimpft zurück. Aber Rausschmeißen ist auch erlaubt. „Es geht um Gefühle“, sagt Lisette, eigentlich Lisa Bohren-Harjes (44), „alles hat seinen Platz.“

Weshalb es okay ist, dass der Junge im Wartezimmer einfach zu groß ist für die Blockflöte. Nicht schlimm, dass die Patientin aus Bremen die spontan gestapelten „Stadtmusikanten“ gar nicht kennt. Kein Problem, wenn Kinder aus anderen Kulturen Clowns noch nie sahen. Und dass der dreijährige Damian sich anfangs bang in

eine Gardine wickelt. „Wir müssen nicht lustig sein“, sagt Lisette und malt mit abwaschbaren Stiften Bilder ans Fenster von Damians Krankenzimmer. Es dauert nicht lange, bis der Junge aus dem Vorhang kriecht und mitmalt. Lisette liebt diesen Moment, „wenn die Kinder aufmachen“, wenn sie die Tür zu ihrer Seele gefunden hat: „Ein tolles Geschenk, wenn das gelingt.“

Tusch und Freudensprung!
Manchen Patienten lernen die Klinikclowns schon als Säugling kennen, andere verabschieden sie nur, weil sie 18 sind und die Kinderklinik verlassen. Auf dem Weg zwischen den Häusern treffen sie ein zuvor leukämiekrankes Kind, das gerade seine letzte Untersuchung hatte. „Gesund“, sagt der Vater, und was soll man da sagen als Clown: Tusch und Freudensprung! Ein paar Passanten gucken so kariert wie Schlatkes Hose. „Man muss sich peinlich machen“, sagt der. Und singt später für Arin „Happy“, weil das auf deren T-Shirt steht und ein paar Strophen dazu, die von der Sechsjährigen erzählen: „Oma da Mama Baby zuhaaaauuse...“ Überhaupt ist dieser Holger Voss (63) ziemlich gut im Improvisieren. Steht am Bett von Julius, der sich nach einer Milz-Verletzung absolut

nicht bewegen darf und tut entsetzt: „Eine Woche so bleiben? Nicht mal pinkeln?“ Und dann läuft das Duo zur Hochform auf: „Man darf nicht laufen, aber den Gedanken darf man nachgehen.“ – „Stell dir vor, du bist in einem Raumschiff.“ – „Da sind Aliens, die sind grün und haben matschige Augen.“ – „Wie sieht denn das aus? Meine sind rot.“ – „Das ist dir jetzt in den Sinn gekommen? Dummes Zeug!“ Und der achtjährige Julius lacht, dass es wohl auch schon wieder



Damian (3) malt mit den komischen Besuchern Bilder ans Fenster seines Krankenzimmers.

nicht gut ist für die Milz. „Lachen“, sagt die Clownin Lisette, „ist manchmal schwierig. Aber schön, wenn’s passiert.“

Wissenschaft bestätigt: Lachen ist gesund

Studien haben längst erwiesen: **Lachen hat positive Auswirkungen auf Leib und Seele.** Allerdings lacht der Mensch weniger, je älter er wird. Es gilt also, ihn zum Lachen zu bringen. Zum Beispiel durch **Lachyoga**. In solchen Kursen werden Lächeln und Lachen oft nur simuliert, das Gehirn erkennt aber den Unterschied nicht: **Die positiven Auswirkungen**

gen ergeben sich trotzdem.
Der Essener **Verein Clownsvisite** e.V. mit seinen zwölf Clowns ist in diesen Tagen seit 20 Jahren im Einsatz – nicht nur am Uniklinikum Essen, sondern in vielen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen der Region. Die Arbeit ist **spendenfinanziert**. Kontakt: www.clownsvisite.de

Zahl des Tages

300

Muskeln werden beim Lachen im ganzen Körper bewegt, allein im Gesicht sind es 17 verschiedene. Das hat Auswirkungen, allesamt positiv: auf die Atmung, auf die Abwehrkräfte, auf Sauerstoffversorgung, auf Blutdruck und auf Verspannungen.

Ausblick

In der nächsten Folge von „Mit der NRZ durchs Jahr“ geht es um das Bezahlen mit dem Mobiltelefon. Wir erklären, wie es funktioniert, wie sicher es ist – und wo die Tücken lauern, wenn man an der Supermarktkasse statt des Portemonnaies das Handy zückt.

„Beim Lachen schüttet das Gehirn Glückshormone aus“

Der Essener Willi Hagemann setzt auf die Kraft des Lachens. Jeden Montag trifft sich seine Lachyoga-Gruppe in Dellwig

Essen. Einfach loslachen, ohne Grund, ohne Witze. Das geht. Willi Hagemann weiß, wie. Das Werdener Urgestein lacht bei jeder Gelegenheit, beim Spaziergang, im Café, daheim sowieso – und jeden Montag im Gemeindesaal der Friedenskirche in Dellwig, wo der Lachyoga-Trainer gut 15 Frauen und Männer um sich schart.

„Nach einigen Minuten des Lachens schüttet das Gehirn Glückshormone aus“, berichtet Hagemann. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer seien nach einer Stunde Lachyoga in der Regel positiver gestimmt und entspannter als zuvor. „Die Leute merken sehr schnell, dass es ihnen gut tut.“ Das Lachen auf körperlicher Ebene beschreibt

er als ein intensives Ein- und Ausatmen. Um danach wieder runterzukommen, praktiziert die Gruppe am Ende jeder Stunde Pranayama, das sind Atemübungen aus dem Yoga. Mitmachen könne im Grunde jede und jeder, auf Fitness oder Gelenkigkeit komme es nicht an.

Das innere Gleichgewicht finden
Gleichzeitig herzhaft zu lachen und zu grübeln, das sei schlicht unmöglich. Deshalb seien die Übungen für viele Menschen gerade in Zeiten hilfreich, in denen ihnen eigentlich nicht zum Lachen zumute ist: bei Lebenskrisen, angesichts der Corona-Krise oder des Ukraine-Kriegs. Ein schlechtes Gewissen brauche niemand zu haben. Es gehe darum,

etwas für das eigene innere Gleichgewicht zu tun.

Den angenehm und in jedem Falle gesund wirkenden „Lachvirus“ hat Willi Hagemann im Lockdown auch übers Internet verbreitet. Seine Aktivitäten bietet er online zudem Unternehmen und Institutionen an. Dabei möchte der Werdener das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden. Bei seinen Lachyoga-Sitzungen bittet er um Spenden für den Kinderhospiz e.V.

Wer Interesse hat, Lachyoga auszuprobieren, ist zu einer Schnupperstunde willkommen: Die Gruppe von Willi Hagemann trifft sich jeden Montag von 17.30 bis 18.30 Uhr im Gemeindesaal der Friedenskirche in Dellwig, Schilfstraße 8.



Der Lachyoga-Trainer Willi Hagemann bietet auch Kurse im Freien an, unter anderem auf der Brehminsel. CHRISTOF KÖPSEL/FFS