



Barbara Bucher Senn (r.) während eines Lachtreffs in Wettingen.

Melanie Bär

Lachen statt Frust

Im Rahmen einer Masterarbeit hat sich Barbara Bucher Senn mit Humor befasst. Und dabei die Kraft des Lachens wiederentdeckt.

MELANIE BÄR

Donnerstagabend an der Märzen-gasse 44 in Wettingen. Das Büro im Erdgeschoss ist bereits geschlossen. Doch aus dem Obergeschoss ist lautes Lachen zu hören.

Im heimatlichen Dachgeschoss führt Barbara Bucher Senn normalerweise Beratungen und Coachings für Erwachsene und Kinder durch. Auch an diesem Abend ist sie anwesend. Allerdings nicht, um andere zu beraten, sondern um mit ihnen zu lachen.

Acht Frauen laufen im Raum herum und klatschen sich zu. Als Zuschauer ahnt man nicht, dass sich die Frauen vor einer halben Stunde noch nicht gekannt haben – so vertraut wie sie wirken. Die Leiterin gibt Anweisungen für das nächste Rollenspiel. Die Frauen sollen sich frei erfundene Komplimente zusprechen. Die Angesprochene darf nur mit «Ja genau!» antworten. Egal ob das Kompliment aus der Luft gegriffen oder echt ist. Es

geht nicht lange und schon sind alle wieder am Lachen. Die einen noch etwas verhalten und die anderen lauthals. Es folgen improvisierte Szenendarstellungen, Wortspiele und eine Pause, in der Barbara Bucher Senn eine Geschichte vorliest.

«Lachen tut gut und bringt Energie und Freude.»

BARBARA BUCHER SENN, KURSLEITERIN

«MEIN LEBEN ist in den letzten dreissig Jahren immer ernster geworden», sagt Barbara Bucher Senn beim Teetrinken im Anschluss an den Lachtreff. «Obwohl mir das Lachen guttut und Energie und Freude bringt.» Deshalb hat sie die Gelegenheit beim Schopf gepackt und Humor zum Thema für eine anstehende Masterarbeit ausgewählt. Darin hat sie NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) und Humor in Kontext zueinander gebracht. Im September besuchte sie den Humor-kongress in Basel und organisierte im Rahmen der Arbeit im Sommer einen eigenen Lachtreff in Wettingen. «Damit das Thema bei mir nicht einschläft und ich dranbleibe», sagt die Pädagogin, die in

Würenlos wohnt und an der Musikgrundschule unterrichtet. Das Bedürfnis, dem täglichen Frust und den Negativmeldungen mit Lachen einen Kontrast zu geben, scheint gross. Von Anfang an waren die monatlich stattfindenden Lachabende mit knapp zehn Personen – vor allem Frauen – gut besucht.

«LACHEN IST MEDIZIN ohne jegliche Nebenwirkung», sagt Monika Stucki, eine der Teilnehmerinnen. Die Theaterpädagogin aus Nussbaumen hat zusammen mit ihrem Mann auch schon einen Lachkurs besucht. «Und hatten danach drei Tage lang Muskelkater», sagt sie und lacht. Auf der Suche nach einem Angebot in der Region ist sie zufällig auf den Wettinger Lachtreff aufmerksam geworden. «Ich habe mich spontan dafür angemeldet und war anfangs ein bisschen kritisch. Es hat sich aber gelohnt, es war wirklich lustig heute Abend», sagt Béatrice Gerber, eine weitere Teilnehmerin. Beschwingt und gleichzeitig vom Alltag «heruntergefahren» beschreiben sie ihre Gemütslage beim Verlassen der Märzen-gasse um neun Uhr. «Ich komme bestimmt wieder», sagt Monika Stucki.

Nächster Lachtreff am Donnerstag, 1. Februar, 19–20.15 Uhr, 10 Franken. Infos: www.coaching-bucher.ch, Anmeldung b-bucher@hotmail.ch.