Kichern, Schmunzeln, Grinsen

Clownin Pirula stellte im «treff 60plus.» die Kraft des Humors vor und warb für kindliche Phantasie.

Birgit Müller-Schlieper

■ **ZOLLIKON.** Es gibt viele Redensarten rund um das Lachen. Manche möchten sich totlachen, es heisst, dass Lachen die beste Medizin sei. Manche gehen zum Lachen in den Keller, manchmal lachen sogar die Hühner, andere können sich ein Lachen nicht verkneifen. Es scheint Fakt: Lachen ist wichtig. Und dass Humor eine Quelle von Kraft sein kann, erfuhren die Gäste des Seniorentreffs treff 60plus. der reformierten Kirche Zollikon hautnah. Zu Gast war Clownin Pirula, alias Brigitte Schanz. Sie arbeitet seit Jahren als Clownin – in Spitälern, auf Veranstaltungen, an Festen. Und sie liebt es. «Als Clown darf ich scheitern. Ich muss eigentlich scheitern und Fehler machen. Und das ist eigentlich in unserer Gesellschaft ein Tabu. Wir müssen doch alle immer perfekt sein», führte sie aus. Als Pirula setzt sie sich eine rote Nase auf, «die kleinste Maske der Welt», und darf neugierig und verspielt sein. Sie erlebe jeden Moment neu und wach. Und das empfahl sie auch den Besuchenden. «Unser Gehirn verteilt automatisch Begriffe, Wertungen und Urteile. Wer diese mal zur Seite schiebt, kann die Welt neu erleben.» Das konnten die Gäste auch gleich mit einem Experiment ausprobieren. Mit geschlossenen Augen sollten der Tisch, der Teller, die Tasse, Gabel und Löffel ertastet und beschrieben werden. «Leider leer», stellte eine Frau fest, die ihren Teller im Griff hatte.

Ob bei Kindern im Spital oder bei Senioren: Überall wird gerne gelacht. (Bilder: bms)

Vor dem Referat mass Pirula bei den Besuchern den Vitamin-C-Faktor.

Bessere Verdauung durch Lachen

Andere zum Lachen zu bringen, ist ein ernsthafter Job, der gelernt werden muss. «Dazu gehört auch, sich selber nicht so wichtig zu nehmen», unterstrich Brigitte Schanz. Auch sei jedes Kind, das sie als Spital-Clownin besuche, anders. Wichtig bei der Arbeit sei unter anderem, den gesunden Teil des Patienten anzusprechen. Die Krankheit stehe oft genug im Mittelpunkt. Sie müsse dazu ganz schnell erfassen, welchen Humor das jeweilige Kind hat. Lacht es über den stolpernden Clown? Ist es fasziniert von Seifenblasen? Will es kichern oder nur schmunzeln? Und Pirula musste selber lächeln, als ihr die Frage gestellt wurde, ob das denn eigentlich auch bei älteren Menschen funktioniere. «Das tut es absolut», stellte sie fest.

Doch die Clownin hatte auch wissenschaftliche Aspekte dabei. So stärke Lachen das Immunsystem, durch die Bewegung des Zwerchfells würden die umliegenden Organe massiert und somit die Verdauung angeregt, ausserdem würde die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin unterdrückt. Wie Humor in den Alltag gebracht werden kann, demonstrierte Brigitte Schanz mit einigen lustigen Gegenständen, die sie dabei hatte. Da war auch der Ratschlag, einfach mal laut zu lachen, wenn man morgens in den Spiegel schaut. «Das mache ich nur, wenn meine Frau neben mir steht», kommentierte ein Besucher – und erntete viel Gelächter, auch von seiner Frau.

▶ Das weitere Programm des Seniorentreffs: Mittwoch: 22. Mai, 14.30 Uhr, Vortrag mit This Schenkel, Wildhüter, über «Rabenvögel: Intelligente Flugkünstler oder schwarze Teufel?». Donnerstag, 20. Juni, 14.30 Uhr, Wunschkonzert mit Jasmine Vollmer. Donnerstag, 22. August, Sommerfest. Anmeldungen unter 044 391 50 20.