

L A C H E N
E R L A U B T
- G A N Z I M E R N S T -

VON FELIX GAUDO



LACHEN ERLAUBT - GANZ IM ERNST -

VON FELIX GAUDO

Auch wenn der Alltag oft alles andere als lustig sein kann; es lohnt sich, das Leben immer wieder aus der positiven und humorvollen Perspektive zu sehen. Wie ein Kabarettist und Klinikclown Kindern glückliche Momente schenkt und Menschen ermuntert, auch im Ernst das Lachen nicht zu verlieren.

Vorsichtig öffnen mein Kollege und ich die Tür und schauen zum Bett am Fenster. Es ist ein Bett auf Rädern, ein Krankenhausbett. Dort liegt Paulina, sie ist 7 Jahre alt und heute geht es ihr besonders schlecht. Aber heute betrete ich den Raum auch als Dr. Mops, mein Kollege nennt sich Dr. Yeah. Mit dem Teddybär neben Paulina beginnen wir die erste Kontaktaufnahme, zwischen uns Clowns und dem Stofftier entwickelt sich ein kleines Zauberspiel. Offensichtlich stellen wir uns zu ungeschickt an, sodass Paulina die Situation schließlich selbst in die Hand nimmt und uns hilft. Sie zaubert sich zu ihrer eigenen Überraschung eine rote Nase in die Hand und ein Lächeln ins Gesicht, das wenige Minuten vorher noch von Schmerzen gezeichnet war. Diese Aufgabe, fröhliches Lachen und Gekicher in einen Raum zu bringen, in dem es sonst meist Ernst zugeht, beschreibt das Prinzip: „Lachen erlaubt - ganz im Ernst“.

Wenn ich einmal in der Woche als Clown morgens zu den Kindern ins Krankenhaus komme, ist das natürlich eine vollkommen andere Situation als sonst auf der Bühne. Nicht die Leute kommen zu mir, um mein Programm zu sehen, sondern ich komme zu den Menschen. Da kann ich meinen Plan zu Hause lassen, denn jetzt heißt es, genau auf die Situation zu schauen, mich darauf einzustellen und individuell etwas Positives und Fröhliches daraus zu machen.

Ganz ähnlich wie beim Besuch im Krankenzimmer, bei dem man situativ auf die jeweilige Gegebenheit eingehen muss, ist es auch immer wieder in unserer Berufswelt. Wie wir mit täglichem Stress umgehen, wie wir Situationen einschätzen, hängt viel weniger von äußeren Umständen ab, als wir oft annehmen. Immer ist auch die emotionale Bewertung der Lage entscheidend für den Umgang mit negativen Einflüssen, und diese entsteht durch unseren persönlichen Blickwinkel.

Ob wir uns durch Stress und Rückschläge entmutigen lassen, oder es schnell wieder schaffen, ausgeglichen zu sein, hängt in erster Linie von uns selbst ab.

DIESE AUFGABE, FRÖHLICHES LACHEN UND GEKICHER IN EINEN RAUM ZU BRINGEN, IN DEM ES SONST MEIST ERNST ZUGEHT, BESCHREIBT DAS PRINZIP: „LACHEN ERLAUBT - GANZ IM ERNST“.



Als Moderator und gelernter Schauspieler probiere ich in meinen Vorträgen mit den Teilnehmenden auch häufig Übungen aus dem Bereich des Improvisationstheaters aus. Das führt zu unmittelbar erlebbaren Erfahrungen und macht das Reden über den Humor immer wieder aufs Neue zu einem amüsanten Erlebnis.

In den 20 Jahren, die ich auf der Bühne stehe, habe ich schon Unterschiedlichstes erlebt, auch unangenehme und peinliche Situationen: Plötzlich ist für 10 Minuten mitten in der Großveranstaltung der Strom weg. Mit meinem damaligen Bühnenpartner musste ich dann im Dunkeln improvisieren, ohne Mikrofon und nur mit dem Kerzenlicht auf den Tischen des Publikums. Wir wussten nicht, wie lange es dauern würde, bis der Strom wieder da ist, wie lange uns noch irgendetwas einfallen würde. Als dann endlich das Licht wieder anging, dachten die Gäste, das wäre alles so geplant gewesen,

alles nur eine Inszenierung. Noch Jahre später denken wir gerne daran zurück, wie stolz wir damals darauf waren, die Lage mit Humor gemeistert zu haben.

Die Situation wurde letztlich zu einem schönen Erlebnis, weil wir uns damals nicht geärgert, sondern die Gegebenheit, die wir nicht ändern konnten, als Chance genutzt haben.

Natürlich gingen einige Missgeschicke nicht immer so glücklich aus. Dann war es oft tröstlich, wenn wir es schafften, über uns selbst zu lachen. Mit unserem Comedy-Ensemble „Think-Theatre“ waren wir viele Jahre auf verschiedensten Bühnen unterwegs. Wir hatten viele tolle Erlebnisse, bis wir eines Tages in die Stadthalle nach Freital bei Dresden eingeladen wurden. Gebucht waren wir in einer Abo-Reihe, in der sonst nur Schlager- und Volksmusik geboten wurde. Die Erwartungen des Publikums krachten dementsprechend enorm mit unserer

Vorstellung aufeinander. Die Leute wollten hübsche Sängerinnen, bekamen dann aber 5 quatschende Typen. Das unvermeidliche Ergebnis ließ nicht lange auf sich warten: Das Publikum stand während der Vorstellung tatsächlich reihenweise auf und verließ laut schimpfend den Saal. Irgendwann schauten wir uns auf der Bühne gegenseitig an - und mussten einfach über die absurde Situation lachen. Das war herrlich befreiend. Und es war wohl das einzige Mittel, um dieses Desaster erträglich zu machen.

Als meine jüngste Tochter zwei Jahre alt war, musste sie für eine Weile ins Krankenhaus. Sie bekam täglich Spritzen und Infusionen. Wie sollte ich einer Zweijährigen verständlich machen, wie wichtig es für ihre Gesundheit ist, dass täglich Leute in Weiß kommen und ihr weh tun?

Bei so einem jungen Menschen bleibt in dieser Situation vermutlich vordergründig der

Eindruck, dass er an einem fremden und sehr feindlichen Ort ist, an dem ihm Schmerzen angetan werden, und Mama und Papa lassen das auch noch zu. Meine Tochter zog sich damals immer mehr in sich zurück, wurde regelrecht apathisch und böse auf ihre Umwelt. Keine gute Voraussetzung, um wieder gesund zu werden.

Eines Morgens kamen zwei Clowns auf ihre Station. Mit Musik, Seifenblasen und vielen bunten Farben schafften sie es, dass sie das erste Mal seit Tagen wieder neugierig wurde, dass sie sich dafür interessierte, was da um sie herum los war. Das erste Mal kam sie wieder aus ihrem kleinen traurigen Schneckenhaus und konnte wieder Kind sein und nicht nur Patientin. Für mich war diese Erfahrung der Auslöser, um selbst nebenberuflich als Klinikclown anzufangen.

Durch die Arbeit bei den Clown-Doktoren aus Wiesbaden erlebe ich immer wieder, wie wohl-tuend es sein kann, den Dingen mit Humor zu

begegnen. Auch und gerade für Kinder und Eltern mit wirklich harten Schicksalen. Gerade dort ist es immer wieder berührend zu sehen, wie willkommen eine heitere Ablenkung sein kann. Weltweit gehören Clowns inzwischen zum festen Bestandteil vieler Kinderkliniken, denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Lachen durch die damit verbundene Ausschüttung von Endorphinen das Wohlbefinden steigert, das Immunsystem stärkt und damit auch gezielt in der Schmerztherapie einsetzbar ist.

In meinen Vorträgen spreche ich über die Grundlagen und Humortechniken, mit denen uns im Alltag mehr Gelassenheit und geistige Beweglichkeit gelingen kann.

Selbstverständlich sollte in unserer Berufswelt Humor nicht mit Kalauern und Schenkelklopfen verwechselt werden. Es geht nicht darum, dass wir uns ständig kaputt lachen, um uns vom Ernst des Lebens abzulenken. Im Gegenteil

sollten wir uns viel mehr eine gelassene Grundhaltung aneignen, die uns dabei unterstützen kann, mit schwierigen Situationen und Gesprächen besser umzugehen. Der Kabarettist und Schauspieler Werner Finck sagte einmal: „Wo der Spaß aufhört, fängt der Humor an.“ Damit zeigt sich der Humor auch als ein wichtiges, elementares Werkzeug in verschiedenen Formen der Unternehmenskommunikation.

Humorvolle Menschen sind erwiesenermaßen kreativer, flexibler, leistungsfähiger und auch gesünder. Das Lachen ist nicht zuletzt das beste Mittel, um Menschen einander näher zu bringen. Denn Humor in seiner besten Form ist für mich das versöhnliche Augenzwinkern im Umgang mit den Unzulänglichkeiten unseres Lebens.

Felix Gaudo



Autorenprofil

Felix Gaudo, ist Speaker, Moderator, Trainer, Kabarettist und Klinikclown.

Er verbindet auf unverwechselbare Weise seine Erfahrungen als Business-Moderator und Coach mit schauspielerischem Wissen und komödiantischem Bühnentalent. Über 2500 Live-Auftritte und 25 Jahre Bühnenerfahrung auf Tagungen und Events machen seine Vorträge zu einem mitreißenden Erlebnis.

Felix Gaudo
www.felixgaudo.de