

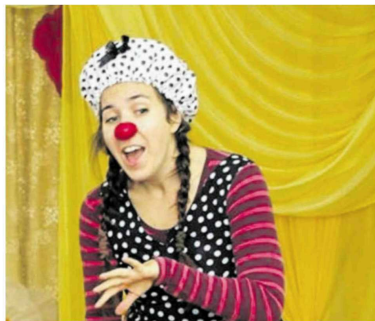
# Waschmaschinen der Gefühle

**Rote Nasen.**

Lachen ist gesund! Der Volksmund weiß es immer schon, die Lachforschung bestätigt es. Und Clowns zaubern in Krisen-Lacheinsätzen Kinderglück und neuen Lebensmut.

WOLFGANG MACHREICH

**D**as Stadttheater von Pryluky ist an diesem Nachmittag ein Kuddelmuddel aus Lachen und Ziehharmonika-Melodien, aus Seidentüchern, Jongliertellern, Reifen, Bändern und Ukulele-Klängen ... „Ras, dwa, tri“, gibt Clownin Polina den Takt vor: Eins, zwei, drei, werfen, fangen, im Rhythmus bleiben. Und wenn was runterfällt, die Clownin mit der Ziehharmonika macht es vor: lachen! Und wenn was schiefeht, Polina mit den langen Zöpfen zeigt es vor: Lachen! Nach der Show, die Ziehharmonika ist im Sack, die rote Nase weg, die Haare offen, wird Polina Borissova erzählen, was sie am Clownsein mag: „Wir drehen das Leben um, wir machen das Leben leichter: Fehler werden zu Möglichkeiten, Schwächen machen uns einzigartig, das Schlechte wird gut. Jeder Mensch kann sich mit Clowns identifizieren, jeder fällt mal hin – wir zeigen, wie aufstehen geht; jeder macht mal Fehler – wir zeigen, wie darüber lachen geht.“ Und über ihren Einsatzort wird sie sagen: „Die intern Vertriebenen in der Ukraine und besonders ihre Kinder haben ein schweres Leben – deswegen kommen wir hierher.“



Clownin Polina bei der Arbeit.

Pryluky ist ukrainisches Hinterland, auf halbem Weg zwischen der Hauptstadt Kiew und den Krisengebieten an der Grenze zu Russland gelegen sowie neue Heimat für mehr als 1000 Kriegsflüchtlinge aus den umkämpften Regionen Donezk und Luhansk. Das macht Pryluky zu einem Zielgebiet für das Kriseninterventionsprogramm „Emergency Smile“ der Rote Nasen Clowndoctors International. Der Leitgedanke dieser Einsätze ist, dass Humor in Kriegsgräuel, Flüchtlingselend, körperlichen und seelischen Verwundungen sowie Hoffnungslosigkeit heilsam wirken und neue Lebensfreude bringen kann. „Menschen, die alles verloren haben, empfinden ein Lachen – nach der Grundversorgung mit Essen, Decken, Zelten, Medizin – als eines der größten Wunder und Geschenke. Vor allem Kinder wollen lachen, über das Lachen können sie ihre Herzen wieder öffnen“, erklärt Giora Seeliger, Gründer und künstlerischer Leiter von Rote Nasen International, die Intention der Notfall-Lachprogramme.

„Humor ist ein Überlebensventil“, sagt Seeliger, „um unter Druck, im Stress, in schwierigen Situationen ein Durchatmen zu ermöglichen, um besser durchzukommen, um Widerstandskraft zu haben. Selbst die Tragödie braucht Luft.“

Lachen ist gesund! Diese Weisheit des Volksmunds wird von der Lachforschung, Gelotologie („gelos“ = Lachen), wissenschaftlich untermauert. Rote Nasen International beruft sich auf Studien in Zusammenarbeit mit der Universität Wien und Wissenschaftlern der Uni Zürich, die zeigen, dass Clownerie im Gesundheitswesen einen gesundheitsfördernden Einfluss, egal ob auf Kinder, Erwachsene oder Senioren, ausübt. Waisenhäuser und Flüchtlingsunterkünfte wie in Pryluky bieten ähnliche Rahmenbedingungen für darin lebende Kinder: ungewohnte Umgebung, Trennung von den Eltern, Depressionen, Angstzustände, Schlafstörungen, soziale Isolation.

„Die Kinder fragen seit Wochen: Wann kommen endlich die Clowns?“, beschreibt die Rot-Kreuz-Chefin von Pryluky, Elena Okhrimenko, das sehnsüchtige Warten in ihren Einrichtungen auf das „Emergency Smile“-Team. Mit Humor gegen Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit anzugehen sei ein Energiepool für Kinder, Eltern, ihre Mitarbeiter und sie, sagt Okhrimenko: „Bei uns fallen keine Schüsse, aber es gibt viel negative Energie: Die Menschen flohen vor dem Krieg, aber die Konflikte blieben an ihnen haften. Die Männer tragen die Aggressionen in die Familien – alle bräuchten Hilfe.“ Die Clowns bieten da willkommene Abwechslung und Neuorientierung.

Lachen lockert die Gedankenmuster: Wer lacht, begegnet seiner Umwelt offener, freundlicher, bewusster als ein pessimistischer, trauriger Mensch. Daraus erwachsen Gelassenheit, Mut und mehr Vertrauen im Umgang mit anderen, beschreibt der deutsche Psychotherapeut und Gelotologiepionier Michael Titzte eine therapeutische Funktion des Lachens. Darüber hinaus sei Lachen der größte Feind von Stress, heißt es bei Titzte und anderen Lachforschern: Ausgiebiges Lachen führe zu einem Abbau von Stresshormonen, gleichzeitig gäbe es Hinweise, dass die Produktion von Glückshormonen und körpereigenen Abwehrstoffen bei intensivem Lachen gefördert werde. Lachen verbessere die Lungenfunktion, sei gut für Blutdruck und Herzfrequenz, versorge das Gehirn mit einer

Sauerstoffdusche und massiere innere Organe. Kurzum: „Lachen ist ein Gesundbrunnen!“

Die Generaldirektorin des Roten Kreuzes in der Ukraine, Liliia Bilous, bestätigt diese dem Lachen zugeschriebenen Eigenschaften: „Die Kraft des Lachens zu nutzen ist unersetzlicher Teil unserer psychosozialen Arbeit gegen die Kriegstraumatisierungen geworden.“ Sie habe die Bedeutung des Lachens unterschätzt, gibt Bilous im Gespräch mit den „Salzburger Nachrichten“ zu. Wie in Sowjet-Zeiten genieße die psychosoziale Unterstützung in der Ukraine noch immer keinen guten Ruf. Viele Menschen hätten Angst vor psychischer Unterstützung, setzten diese mit der Klapptüte gleich. Bilous: „Wir arbeiten daran, diese Vorurteile abzubauen. Denn der positive Einfluss der Clowns auf die Kinder und ihre Eltern ist riesig.“

Insgesamt 1,6 Millionen Binnenvertriebene sind eine große gesellschaftliche wie organisatorische Herausforderung für die Ukraine und das Rote Kreuz. Die Lebensumstände der Flüchtlinge seien meist prekär, sagt die RK-Generaldirektorin. Nach einer anfänglichen Welle der Hilfsbereitschaft seien die Vertriebenen auch aufgrund von Mentalitätsunterschieden mit Vorurteilen und Diskriminierung konfrontiert. „Von den Clowns lernten wir, wie wichtig eine heimelige, friedliche und sichere Umgebung ist, wo gelacht und so Stress abgebaut wird. Das wirkt sich positiv auf die Integration aus. Die Kinder hat der Krieg aus einer normalen Kindheit in eine fremde Umgebung gestoßen. Sie haben das Lachen verloren. Die Clowns zeigen ihnen, wie sie wieder lachen lernen, gleichzeitig öffnet das Lachen ihren Geist, ihr Gemüt, ihre Gedanken ...“

Das Kuddelmuddel aus Kinderlachen, Ziehharmonika-Melodien, Seidentüchern, Jongliertellern, Reifen, Bändern und Ukulele-Klängen im Stadttheater von Pryluky löst sich nach ein paar Stunden auf. Am Nachmittag des nächsten Tages werden die Clowns wieder kommen – und die Kinder. Am Vormittag sind die Roten Nasen in einem Waisenhaus gebucht. „Ras, dwa, tri“ wird Polina, die Clownin mit der Ziehharmonika, da wie dort den Takt fürs Lachen vorgeben. Und Marco, der Clown mit der Ukulele, wird sie da wie dort unterstützen. „Clowns gehören ins Schlamassel“, beschreibt er ihre Bühnen, „wir sind emotionale Waschmaschinen, wir waschen Frust, Trauer, Hoffnungslosigkeit weg.“