

Lachen, was das Zeug hält



Herdecke. Lachen für eine bessere Körperhaltung, mehr Ausstrahlung. Beim Schlagfertigkeits-training mit Gabriele Ikinge-Büse in Herdecke standen auch Lachübungen auf dem Programm.

Neun Frauen und Männer stehen in einem Halbkreis. Vor ihnen hat sich Gabriele Ikinge-Büse positioniert. Einem bestimmten Ablauf folgend, bewegt sie ihre Arme. Die Teilnehmer machen es ihr nach. Die Übung endet mit lautem Lachen. „Nie mehr sprachlos – Schlagfertigkeits-training“ lautete der Titel des Seminars im Ratssaal in Herdecke. Gabriele Ikinge-Büse, Lach-Yoga- und Humorthérapeutin, die auch in der ganzheitlichen Personalentwicklung und dem Gesundheitscoaching tätig ist, leitete das Seminar. Sie brachte den Teilnehmern Wege zu mehr Schlagfertigkeit nahe. So setze Schlagfertigkeit geistige Flexibilität voraus. Das habe etwas mit Wissen zu tun.

Agieren statt Reagieren

Das Beobachten des Gegenüber spiele ebenso eine wichtige Rolle wie das Verschaffen von Zeit, durch zum Beispiel nachfragen und Wiederholungen des vom anderen Gesagten. Agieren statt Reagieren laute der Grundsatz. „Mut, Mut, Mut, und der Perfektionismus bleibt zu Hause“, erklärte Ikinge-Büse. Das mehr als sechsstündige Seminar kam dank eines ständigen Wechsels von theoretischen Einheiten und praktischen Übungen kurzweilig daher. Mal lauschten die Teilnehmer den Worten der Leiterin, im nächsten Moment waren sie selbst gefordert, berichteten von eigenen Erfahrungen oder standen sich für eine Lachübung gegenüber. „Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Sonne oder eine große Taschenlampe am Bauch und wollen den Raum ausleuchten. Wie müssen Sie sich hinstellen?“, fragte Ikinge-Büse die Teilnehmer. Aufrecht und gerade natürlich. Die Körperhaltung mache viel aus. Wer gekrümmt stehe, könnte nicht schlagfertig sein.

Am Ende des Seminars forderte die Leiterin die Frauen und Männer auf, mit einem Wort zu erklären, was sie aus dem Seminar mitnehmen. Von Gelassenheit und Ruhe über Erleichterung und innere Stärke zogen sämtliche Teilnehmer ein positives Fazit. „Lachen Sie, was das Zeug hält. Ob alleine im Auto oder im Keller“, gab Ikinge-Büse den Teilnehmern mit auf den Weg.

Zum Seminar eingeladen hatten die Gleichstellungsbeauftragten der Städte Wetter und Herdecke, Ursula Noll und Evelyn Koch. Letztere nahm persönlich an der Veranstaltung teil und zeigte sich begeistert.

Jana Peuckert

Lachen, was das Zeug hält | WAZ.de vom 24.06.2016