

Lachen will doch gelernt sein(?)

Von Astrid Zysset

Den Semesterabschluss beging die Maitlisek Gossau gemeinsam mit einem Lachtrainer. Im Andreaszentrum wurde ein Nachmittag lang schallend gelacht.

Andreaszentrum Für die insgesamt 137 Mädchen der Maitlisek Gossau war es eine Überraschung. Sie wussten nicht, was sich eine Gruppe von Lehrkräften überlegt hatte, um den Semesterabschluss zu begehen. Im letzten Jahr wurde gemeinsam getanzt. Heuer: Gelacht. Zürcher Christian Hablützel im Andreaszentrum vergangenen Freitag die Mädchen auf, welche Auswirkungen Lachen auf den Körper und die Seele hat. Die Unterschiede zwischen beispielsweise einem Verlegenheitslachen und Lachen als Medizin wurden erläutert genauso wie die Schattenseiten, das Auslachen, den Sarkasmus, Lachen als Realitätsverleugnung. Und wie einfach Lachen eigentlich ginge: «Wenn man einfach anfängt zu lachen, auch wenn es keinen Grund gibt, werden Emotionen frei gesetzt und der Motor beginnt zu laufen. Das Lachen wird echt und befreiend», so Hablützel. In einem zweiten Teil mussten die Schülerinnen praktische Übungen absolvieren; verschiedene Arten des Lachens wurden ausprobiert, Techniken zur Konfliktvermeidung und Entspannungsübungen.

Kam die Botschaft rüber? Schulleiter Matthias Vogel habe den



Lachtrainer Christian Hablützel animiert die Schülerinnen der Maitlisek Gossau zum herzhaften Lachen.

Nachmittag mit einem «zwiespältigen Gefühl» verfolgt. Was ihn und die Schülerinnen genau erwartete, wusste er im Vorherein nicht. Auf ein «Experiment» habe man sich somit eingelassen, erklärte er. «Eigentlich haben es die Mädchen nicht nötig, künstlich lustig zu sein. Sie machen ohnehin einen vergnügten Eindruck. Aber vielleicht können sie etwas von dem durch den Lachtrainer Gelehrten in den Alltag übertragen.» Mit einem Lächeln könne man Beziehungen positiv beeinflussen und offen «auf die Welt zu-

gehen», so Vogel. Vieles bleibe mit einem guten Gefühl nachhaltiger im Gedächtnis haften, auch das, was in einer Schule gelehrt wird. «Die Mädchen sollen sich bewusst werden, dass, wenn sie fröhlich auf die Menschen zugehen, ihnen vieles leichter fallen wird.» Aber viele der praktischen Übungen waren für die Mädchen ungewohnt. Gehemmt und schüchtern wirkten sie teilweise, als es zum Beispiel darum ging, wie ein Pinguin aufeinander zuzuwatscheln und dabei genau solche Laute von sich zu geben wie das Tier

selbst. «Die Frage ist, wieviel ist passend? Wieviel ist notwendig, um den Mädchen die Botschaft rüberzubringen?», fragte sich Vogel. Ob der Nachmittag genau den gewünschten Effekt erzielt hatte, konnte der Schulleiter nicht abschätzen. Aber auch wenn die Botschaft vielleicht nicht bei allen verinnerlicht wurde, so hatten die Mädchen Spass. «Und darum ging es schliesslich auch: Wir wollen mit unserem Semesterabschlussanlass jeweils die Beziehungen untereinander stärken. Und das war uns sicherlich gelungen.»

Ihre Stimme zählt!

Haben Sie etwas gesehen oder gehört?
Die Gossauer Nachrichten-Redaktion
hat ein offenes Ohr für Sie.

red@gossauer-nachrichten.ch

071 242 67 70