Turngau Schwarzwald

Beim Frauenfrühstück in Boll gibt es viel zu lachen

Einfach mal ins Fäustchen lachen durften die Frühstücksgäste mit Hans-Martin Bauer. *Foto: Fahrland*

Beim Frauenfrühstück des Turngaus Schwarzwald erwartete die Gäste ein besonderes Programm.

Rund 150 Teilnehmerinnen ließen sich das Frauenfrühstück des Turngau Schwarzwald in der Mehrzweckhalle Boll munden und wurden von Referent Hans-Martin Bauer dazu inspiriert, ihrem inneren Clown eine Chance zu geben.

Die Veranstaltung konnte erstmals seit dem Ausbruch der Pandemie wieder stattfinden. Am zahlreichsten waren die Frauen aus Schwenningen im Schwarzwald-Baar-Kreis sowie der Gastgeberverein vertreten, die längste Strecke hatten die Gäste aus Seitingen-Oberflacht im Landkreis Tuttlingen zurückgelegt.

„Clownenergie“ freisetzen

Die TSV-Vorsitzende Gisela Schmidt stellte den größten der sieben Vereine im 760-Einwohner-Dorf mit seinen Abteilungen und knapp 500 Mitgliedern vor. Viel Lob gab es für die frühlingshafte Tischdekoration, die die Montagsturnerinnen zwei Übungseinheiten gekostet hatte.

Hans-Martin Bauer, Diplom-Sozialpädagoge, Familientherapeut, therapeutischer Clown, Schauspieler und Lachyogatrainer faszinierte die Anwesenden mit feinem Humor, schwäbischem Witz sowie philosophischen Weisheiten von Persönlichkeiten wie Joachim Ringelnatz, Erich Kästner und Karl Valentin. Der Humorcoach warb mit lustigen Anekdoten für mehr „Clownenergie“ im Alltag getreu der Devise „Lachen ist strengstens erlaubt.“

Heilende Wirkung

Er selbst fand in einer schwierigen Lebenssituation über einen Clown-Workshop zur Selbstakzeptanz. Seit 22 Jahren leitet Bauer einen Lachtreff in Stuttgart, seit 15 Jahren in Pforzheim. Auch in der Mehrzweckhalle in Boll sorgte er für Heiterkeit.

„Lachen ist eine sehr angenehme Art, die Zähne zu zeigen, aber für Ihr Gebiss sind Sie selbst verantwortlich“, scherzte Bauer und gab Ratschläge für mehr Glück und Lebensqualität. Er plauderte über seine Warteschleifenallergie, den stimmungsaufhellenden Umgang mit „Strengguckern“ und erläuterte, wie Menschen ihren Erinnerungswert steigern können.

Gemeinsam wurde ein Lachkanon gesungen, geklatscht und „ins Fäustchen gelacht.“

Humor habe heilende und lebensverlängernde Wirkung, komme aber in Medizin und Therapie viel zu kurz, bedauerte das Gründungsmitglied von HumorCare und forderte, Krankenhausclowns auch für Erwachsene zu etablieren und angemessen zu bezahlen.

Mit seinem Lied „Ich bin ein Clown, leb‘ meinen Traum, I did it my way“ wandelte Bauer auf Frank Sinatras Spuren und erntete begeisterten Applaus.