

# „Lachen erleichtert schwere Zeiten“

Geburtstagsvortrag des Trauercafés Appenzeller Hinterland.



**Mehr als 75 Frauen und Männern haben den Vortragsabend „Lachen erleichtert schwere Zeiten“, anlässlich des zweiten Geburtstags des Trauercafés Hinterland besucht.**

Eine rote Nase, ein grüner Sacko, auf dem Kopf eine rote Bommelmütze mit einer grossen runden Brille und dahinter staunende Augen ... Ludger Hoffkamp verwandelte sich vom erfahrenen Referenten schnell mit wenigen Handgriffen in den Clown Kampino. Beide verstanden es auf humorvolle aber auch tiefgründige Weise, die

Zuhörenden zu bezaubern und beschenken.

Ludger Hoffkamp unterstrich seine Ausführungen mit einer amerikanischen Studie von George A. Bonnano „Die andere Seite der Trauer“. Dort wird deutlich, dass nach dem 11. September 2001 in New York die Menschen die Trauer besser bewältigen konnten, die in dieser schweren Zeit auch gelacht haben. Somit habe Lachen nichts damit zu tun, dass Trauer nicht ernst genommen wird. Das sei ein Trugschluss. Lachen sei eine Erholung vom Kummer.

Beim Lachen entspannt die Muskulatur, das Immunsystem wird stimuliert, Schlaf und Verdauung werden gefördert. Angst und Schmerzen werden gemindert, der Adrenalinspiegel wird gesenkt. Glückshormone werden dagegen vermehrt produziert. Dass dies funktioniert, hat Ludger Hoffkamp schon mehrfach als Spitalclown erfahren: „Ein Kind, welches Sie im Spital zum Lachen bringen, vergisst, dass es im Spital ist“. Das gelte nicht nur für Kinder und Spitäler. Auch am Sterbebett und in tiefer Trauer sei Lachen möglich und befreiend. Denn „wer lacht, dem geht es besser“. „Wir wollen alle hin zum Licht, zur Freude. Jede Trauer hat die Aufgabe uns wieder ins Licht zu führen“, betont er.

Deshalb sei es auch wichtig, nicht um schlimme Erfahrungen zu kreisen, sondern sich positive Erinnerungen und Bilder zu bewahren, gerade in Zeiten der Trauer.



Dass es nicht nur um das laute Lachen geht, sondern auch um den stillen Moment der Poesie, des leichten Lächelns und der positiven Erinnerung, erfuhren die Zuhörenden zum Abschluss seiner Ausführungen. Bei einer Zaubereinlage des Clowns Kampino verwandelte sich seine Umgebung in eine wunderschöne Traumlandschaft mit zart tanzenden Glücks-Schneeflocken. pd.

## **Fahrdienst für Teufen und das Rotbachtal**

---

Der Begegnungsort Trauercafé Hinterland lädt jeweils am ersten Donnerstag im Monat

zum Austausch in kleinerer Runde von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr in die Kulturwerkstatt 39a in Herisau ein.

Für Menschen aus dem Rotbachtal, die gerne am Trauercafé teilnehmen möchten, in ihrer Mobilität aber vielleicht eingeschränkt sind, bietet das Forum Palliative Care Teufen neu seit dem 1. Juni einen Fahrdienst nach Herisau an. Abfahrtsorte sind Gais, Bühler und Teufen. Anmeldungen für den Fahrdienst bis am Mittwochabend vor dem Trauercafé bei Verena Hubmann, evang. Pfarramt Teufen, unter der Telefonnummer: 071 333 13 11.

Nächstes Treffen: 5. Oktober 2017

Autor/in: [TPoscht online](#) | 26. 09. 2017 | Keine Kommentare | Tools:  

---