

Gemeinsam musizieren, besser leben

An der Senioren-Uni Schaffhausen sorgte Jürg Kesselring mit seinem Vortrag für anhaltende Heiterkeit im Publikum. Seine Frau unterstützte ihn dabei.

Gabriele Caduff

SCHAFFHAUSEN. Der letzte Anlass der Senioren-Uni Schaffhausen im 28. akademischen Jahr stiess auf aussergewöhnlich grosses Interesse: Der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt. Jürg Kesselring, ehemaliger Chefarzt für Neurologie und Neurorehabilitation der Kliniken Valens, gestaltete den Nachmittag gemeinsam mit seiner Frau Verena Kesselring. Die beiden eröffneten den Vortrag musikalisch mit einem Stück aus Carl Maria von Webers «Freischütz» für Geige und Cello. Ein passender Einstieg, denn gemeinsames Musizieren, so Kesselring, synchronisiere Hirnströme ähnlich wie gemeinsames Lachen.

Im Zentrum des Vortrags stand die Frage, warum und wie Menschen lachen. Wir lächeln oder lachen in Momenten von Glück und Freude, aber auch bei Schmerz, Hilflosigkeit oder Erstaunen. Kesselring stellte fest, dass wir meistens lachen, wenn jemand anderes lacht und 80 Prozent unseres Lachens nichts mit Humor zu tun habe. Lachen werde durch bestimmte gesehene oder gehörte Reize ausgelöst, meist durch Wahrnehmung von Un erwartetem oder Widersprüchlichem. Lachen sei ein sozialer Kitt und erleichtere den Zugang zu Kontakt und Nähe mit anderen Personen.

Kesselring beleuchtete auch die physiologischen Aspekte: Lachen aktiviert das Herz-Kreislauf-System, verstärkt die Atmung und beeinflusst den Hormonhaushalt positiv. Der rhythmische Wechsel von Ausatmen und Lautbildung zeigt, dass Lachen eine komplex gesteuerte körperliche Reaktion ist. Erwach-



Jürg Kesselring und seine Frau Verena eröffneten den Vortrag musikalisch. Gemeinsames Musizieren synchronisiere Hirnströme ähnlich wie gemeinsames Lachen, so Kesselring. Bild: Gabriele Caduff

sene lachen dabei ausschliesslich beim Ausatmen, während Kleinkinder auch beim Einatmen lachen können. Beim Lachen zeige man Zähne und meist auch etwas Zahnfleisch. Doch in gewissen Kulturen sei es verpönt, Frauen lachen zu sehen, sie dürfen die Zähne nicht zeigen.

Es gibt nicht nur positives Lachen

Neben den positiven Wirkungen thematisierte Kesselring auch die Schattenseiten: Auslachen sei eine starke Waffe und könne verletzend und demütigend wirken. In der Rehabilitation sei es entscheidend, eine Atmosphäre

zu schaffen, in der echtes, gemeinsames Lachen entstehen könne, nicht erzwungen, etwa durch Clowns, die versuchen könnten, jemanden zum Lachen zu bringen, der Humor aufgrund von Hirnschädigungen gar nicht verstehen kann.

Anhand von Beispielen aus seiner Arbeit erläuterte Kesselring, wie Menschen auch mit schweren neurologischen Einschränkungen Fähigkeiten entwickeln oder wiedererlangen können. Besonders eindrücklich war die Geschichte des Hochseilkünstlers Freddy Nock, der trotz eines Defekts im Gleichgewichtsorgan durch intensives Training aussergewöhnliche Leis-

tungen erreichte. Daraus leitete Kesselring eine zentrale Botschaft ab: Nicht der Defekt stehe im Vordergrund, sondern die Frage, was dennoch möglich sei.

Lachen als Machtinstrument

Humor, so Kesselring, sei eng mit Entspannung verknüpft. Angst hingegen wirke hemmend auf die Hirntätigkeit. Er zeigte auf, wie Lachen auch sozial gesteuert wird: In hierarchischen Strukturen könne es als Machtinstrument dienen, während es in gewissen gesellschaftlichen Kontexten, etwa in aristokratischen Kreisen oder bei «wichti-

gen» Menschen, die befürchten, ihre Seriosität könnte verloren gehen, bewusst zurückgehalten werde.

Mit zahlreichen Beispielen und humorvollen Einschüben gestaltete Kesselring seinen Vortrag lebendig und unterhaltsam. Auch wissenschaftliche Aspekte wurden integriert, etwa in Zusammenarbeit mit dem Komiker Fabian Unteregger, der sich im Rahmen einer Masterarbeit mit Humor beschäftigte. Dabei wurde deutlich, dass eine entspannte und sichere Umgebung eine wichtige Voraussetzung für Humor ist und dass die ältesten Geschwister in der Kindheit oft am wenigsten zu lachen haben.

Lachen ist ein komplexes Zusammenspiel

Zum Abschluss betonte Kesselring die Bedeutung von innerer Haltung für die Gesundheit. Jammern sei irgendwo verständlich, aber wenig hilfreich, betonte er und erklärte das Prinzip mit einem Witz aus der Werkstatt: «Wenn eine Schraube locker ist, ist immer die Mutter schuld.» Nicht «wer lacht, lebt länger» sei sein Anliegen im Umgang mit seinen Patientinnen und Patienten gewesen, sondern «wer lacht, lebt besser» und zitierte: «Man hört nicht auf, zu lachen, weil man älter wird, aber man wird alt, weil man aufhört zu lachen.»

Der Vortrag machte eindrücklich deutlich, dass Lachen weit mehr ist als eine spontane Reaktion auf Komik. Es ist ein komplexes Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Umfeld und eine Kraft, die verbindet, heilt und das Leben menschlicher macht.

Polizeimeldungen Mann spricht Kinder an – verwarn

HALLAU. In den letzten Tagen seien bei der Schaffhauser Polizei mehrere Meldungen eingegangen, dass in Hallau ein unbekannter Mann wiederholt Kinder angesprochen habe. Daraufhin habe die Polizei umgehend Ermittlungen eingeleitet, und die Hallauer Schulbehörden haben die Eltern über diese Vorfälle informiert. In einer Medienmitteilung schrieb die Schaffhauser Polizei, dass es ihnen am Dienstagnachmittag gelungen sei, den Mann ausfindig zu machen. Ihm wurde aufgezeigt, dass sein Verhalten unangebracht sei und Aufsehen beziehungsweise Ängste verursache, auch wenn gemäss aktuellen Erkenntnissen keine strafbaren Handlungen vorgefallen sein sollen. In diesem Zusammenhang verweist die Schaffhauser Polizei auf die Präventionsbroschüre: «Ihr Kind alleine unterwegs – So schützen Sie es trotzdem!» (r)

Journal Kirche sammelt für Syrien und Libanon

SCHAFFHAUSEN. Die Evangelisch-reformierte Kirche des Kantons Schaffhausen hilft mit den Gottesdienstkollekten an Karfreitag und Ostern geflüchteten Familien im Nahen Osten und bezahlt zusätzlich 3000 Franken für die Nothilfe des Heks in Nordsyrien. Im Libanon unterstützt die armenisch-protestantische Kirche benachteiligte Kinder und Jugendliche mit Bildung und psychosozialer Unterstützung. An Karfreitag und Ostern finden rund siebzig Feiern im Kanton Schaffhausen statt, bei denen gut 10'000 Franken gesammelt werden. (r)

Kopf der Woche Stefan Bärlocher engagiert sich für Minigolf in Neuhausen

Beim Minigolfspielen lässt er den Alltag hinter sich

Konzentriert visiert Stefan Bärlocher das Loch der Bahn 8 an – es ist seine Lieblingsbahn. Zuerst muss der Ball ein Hindernis überwinden, dann den Vulkan hinaufrollen. «Das ist eher eine schwierige Bahn, aber sie liegt mir relativ gut», sagt der Präsident des Minigolf-Clubs Rheinflall.

Die Minigolfanlage im Langriet öffnet dieses Jahr am Karfreitag, 3. April. Stefan Bärlocher engagiert sich während der Saison rund 26 Stunden pro Woche auf der Minigolfanlage. Hauptberuflich ist er als Elektromonteuer tätig. «Jeweils samstags und sonntags stehe ich am Kiosk, gebe Schläger aus, verkaufe Eis und bereite Toasts zu», sagt er. Viel Zeit, selbst Minigolf zu spielen, bleibt ihm dabei nicht.

Stefan Bärlocher, der seit zwei Jahren Vereinspräsident ist,

organisiert zudem die beiden offiziellen Turniere, die jedes Jahr hier in Neuhausen stattfinden. Das erste steigt jeweils am Pfingstmontag, das zweite am ersten Oktoberwochenende. Auch selbst greift Bärlocher zum Schläger: Insgesamt nimmt er an vier Turnieren pro Jahr teil.

Minigolf spielt er seit rund vier Jahren. «Als Familienvater bin ich oft hier mit den beiden Kindern spielen gegangen», erzählt er. Als seine Tochter Dunia (heute 18) einen eigenen Schläger haben wollte, besorgte sich auch er einen. Ausserdem sprachen ihn die Vereinsmitglieder immer wieder an, ob er nicht dem Minigolf-Club beitreten möchte – schliesslich spielte er schon so gut.

Sein Engagement als Vereinspräsident erfüllt Stefan Bärlocher sehr.



Stefan Bärlocher spielt seit vier Jahren Minigolf. Bild: Chiara Schmed

«Minigolf hat in der Schweiz Nachwuchsprobleme», sagt er. Es seien vermehrt ältere Leute oder Senioren, die den

Sport betreiben. Viele Kinder könnten sich nicht mehr richtig konzentrieren. «Bei meinem Sohn ist früher ab

Zur Person

Alter: 59
Zivilstand: In fester Partnerschaft
Wohnort: Flurlingen
Hobbys: Sport
Liebblingsminigolfbahn: Bahn 8 (Vulkanbahn)

der Fall: «Ich kann mich gut konzentrieren», meint er und lächelt. Beim Minigolfspielen könne er abschalten und den Alltag hinter sich lassen. Besonders schön am Sport sei, dass man draussen sei, nette Leute treffe und die Fortschritte schnell sehen könne.

Als Ziel hat sich Bärlocher gesetzt, den Verein noch enger zusammenzuschweissen. Für ihn ist das Amt eine Ehre: «Ich darf das Lebenswerk von Armin Weber weiterführen.» Sein Kollege Weber hatte die Anlage vor 50 Jahren selbst gebaut und war bis vor einem Jahr noch aktiv im Verein tätig. «Es gibt wenig Anlagen, die von so vielen Bäumen umgeben sind. Im Sommer ist es daher herrlich von den Temperaturen her», schwärmt Bärlocher und freut sich auf eine weitere Minigolfsaison. (csc)

und zu der Schläger gefallen, wenn etwas nicht geklappt hatte», erinnert er sich. Bei Bärlocher selbst ist das nicht