



SOLOTHURN

KANTON, STADT UND REGION



Mit einem Korken zwischen den Zähnen davon berichten, was einen beschäftigt – und dann darüber lachen: Eine der Übungen im Solothurner Lachclub.



Als WM-Helfer in Russland Derendinger bei Schweiz - Brasilien in der ersten Reihe

Der 22-jährige Derendinger Leonardo Baschung ist Fifa-Volunteer an der Fussball-WM in Rostov-on-Don. Für diese Zeitung schreibt er hier über seine ersten Tage in Russland:

Ich habe die ersten ereignisreichen Tage in der südrussischen Metropole Rostov-on-Don hinter mir. Bereits bei der Landung weit ausserhalb vom Stadtzentrum habe ich gemerkt, dass die Temperaturen regelmässig über 25 Grad sein werden. So versuchte ich, einen Stadttransfer zu organisieren. Dies war nicht mal so einfach. Denn es gibt viele «inoffizielle Taxis», welche bei der Ankunft an der Destination mehr Geld als abgemacht verlangen.



Baschung vor dem WM-Stadion. ZVG

Das Glück wollte, dass mich ein einheimischer, sehr freundlicher junger Mann mit russischem Akzent ansprach. Er lud mich ein, in den kostenlosen Airport-City-Transfer zu steigen, um zur Jugendherberge zu gelangen. Kopfnickend stieg ich ein. Die Fahrt dauerte eine Stunde. Wir kamen am Bahnhof von Rostov an. Die Unterkunft der Fifa Volunteers befindet sich leicht ausserhalb des Stadtzentrums, nämlich am Campus der «Southern Federal University». Ich teile mein Zimmer mit drei Jungs: zwei Mexikanern, einem Ägypter.

Verbotene Werbung stoppen

Am «Introduction Day» am Samstag trafen wir uns das erste Mal im «Brand Protection Volunteers Team». Unsere Aufgabe besteht darin, die Sponsoren der Fifa zu schützen. Wir müssen «Ambush Marketing» verhindern. «Ambush Marketing» bedeutet Werbung machen, ohne die Lizenzrechte dafür zu bezahlen. Am Spieltag der Schweizer Nati lag der Fokus also auf dem Ausmachen von möglichen verbotenen Werbeabsichten.

Wir positionieren uns dafür jeweils vier Stunden vor Kick-off (Anpfiff) rund 300 Meter vor den Stadiongates. Stündlich nähern wir uns 100 Meter dem Gate, sodass wir in der letzten Stunde bei den Gates die letzten Massnahmen treffen können. Dabei werden zum Beispiel grosse Schriftzüge auf Fahnen abgetapet oder inoffizielle Stände vor dem Stadion «abgebrottet». Eine Schwierigkeit liegt darin, dass es Menschengruppen gibt, welche durch Nebeneinandersitzen einen Schriftzug ausmachen, weil jeder einzelne einen grossen Buchstaben auf dem T-Shirt trägt. Für uns ist dies am Gate schwer zu erkennen. In solch einem Fall würde unsere Chefin aber der Media-Abteilung ausrichten, dass die TV-Kameras diese Gruppen nicht filmen sollten.

Zehn Minuten vor Spielbeginn treffen wir uns dann in den Katakomben, um dem Arbeitseinsatz rasch zu kommentieren, bevor wir dann die Tickets «for free» in der ersten Reihe bekommen. Bei Brasilien - Schweiz war es schlicht Gänsehaut. (SZR)

«Wir nehmen uns selbst zu ernst»

Lachclub Wir sollen mehr lachen, findet der Gerlafinger Rolf Locher und eröffnet einen Lachclub in Solothurn. Er träumt von einer «Lachhauptstadt» im Kanton – ernsthaft

VON NOËLLE KARPF (TEXT)
UND MICHEL LÜTHI (FOTOS)

13 Erwachsene sitzen im Kreis. Um sie herum orangefarbene Wände, in der Mitte gelbe Luftballons. Lachende Gesichter auf den Ballons – und im Kreis. Die Teilnehmenden haben Korken zwischen den Zähnen und brabbeln vor sich hin. Mit Gesten und Blicken zu ihren Sitznachbarn berichten sie von ihrem Sonntagmorgen, bevor sie in den Lachclub gekommen sind. Dieser findet einmal im Monat im Solothurner «Bewegungsraum Tanz und Bewegung» statt. Die Teilnehmer sind hier, um zu lachen. Atem-, Yogaübungen, Tanz und Begrüssungsrituale: Das steht auf dem einstündigen Programm. So wie die Übung mit den Korken. Ab und zu beugen sich die Erwachsenen nach vorne vor Lachen, dann droht der Korken runterzufallen. Über eine Minute geht das so. Auch Rolf Locher lacht. Weisses Hemd, graue Hose, barfuss.

«Lachen kann jeder»

Der Gerlafinger hat den Lachclub diesen März eröffnet. Lachcoach ist er schon seit rund 20 Jahren. Er führt Einzelcoachings durch, bringt Gruppen zum Lachen, sogar ganze Firmen-Abteilungen in Seminaren. Dort sind dann auch über 100 Personen dabei. So ist der 60-Jährige in der ganzen Schweiz unterwegs. Und so kann der Familienvater vom Geschäft mit dem Lachen leben. Der Lachclub ist gratis, es steht eine Spendenbox bereit. Ein Seminar kostet je nach Umfang 200 Franken aufwärts.

Zum ersten Mal habe er vom Lach-Coaching in einer Fernsehsendung gehört, erzählt Locher. Zuerst habe er gedacht: «Chabis». Dann aber: «eigentlich ganz lustig». Im Anschluss an die Sendung erfuhr er, dass es in Köln die Ausbildung zum Lachcoach gibt. Und drei Monate später war er dort. «Das war eine Herausforderung – aus der eigenen Ernsthaftigkeit, die man sich angewöhnt, herauszukommen.» Dann hat Locher diverse Weiterbildungen gemacht, voll auf das



12 Teilnehmer sind zum Lachen in den Club von Rolf Locher gekommen.



«Nicht alle haben Humor. Aber jeder kann lachen.»

Rolf Locher Lachcoach

Coaching gesetzt. Auch für sich selbst. «Ich habe gemerkt, dass mir im Leben irgendwie etwas verloren gegangen ist.» Lachen könne man nämlich verlernen. «Als Kind sagt man uns oft: «Lach nid so blöd.»

Jetzt steht Locher vor der Gruppe und macht genau das: Lauthals lachen, komische Geräusche, tief ein- und ausatmen. Dazu spricht er von Energie, Körperbewusstsein, An- und Entspannung. «Lachen hat nichts mit Esoterik zu tun. Es geht hier nur um Technik.» Das könne jeder: Die Mundwinkel nach oben ziehen, vielleicht mit Kichern beginnen und den Kopf ausschalten.

«Ich lache nicht genug»

Bereits 2006 hat Locher einen Versuch mit einem Lachclub in Solothurn gestartet. Mit dem Ziel, Solothurn zur «Lachhauptstadt» zu machen. Nach einem Jahr hat er aufgehört. «Vielleicht war die Idee noch zu früh», sagt der Gerlafinger heute dazu. Nun, über zehn Jahre später, nimmt er einen neuen Anlauf. Mit eigener Homepage, Werbeflyer, und vor allem Mundpropaganda. Viele Teilnehmende nehmen Familienmitglieder oder Freunde mit. Auch an diesem Tag ist der Kreis im Studio voll. Die Neuankommlinge beobach-

ten die Übungen. Einige waren schon da und machen gleich von Anfang an mit. Die Sorgen rauslachen, sich selbst auf die Schulter klopfen, einander Komplimente in Kauderwelsch erteilen – wild durcheinander. Und immer wieder ist «Hoho, Hahaha» zu hören, begleitet von rhythmischem Klatschen.

«Ich lache im Alltag zu wenig», erzählt eine Teilnehmerin. Deshalb ging sie am Sonntag zum ersten Mal in den Lachclub. Eine andere sagt, sie sei schon mehrfach hier gewesen, um aus dem Alltag zu kommen. Auch der Solothurner Verleger Christian Pfluger, Herausgeber des Magazins «Zeitpunkt», ist unter den Lachenden. Er hat vor rund 18 Jahren das erste öffentliche Gelächter der Schweiz in Bern veranstaltet. Er ist überzeugt von der Idee des Lachclubs, mit dessen Besuch man sich selbst etwas Gutes tue. «Lachen ist etwas Universelles», so Pfluger. «Religion oder Meditation entspricht nicht allen.» Aber lachen könnten alle.

«Was mache ich eigentlich hier?»

Am Schluss lachen auch alle Kursteilnehmer. Vereinzelt Gekicher in der Runde, teilweise richtige Lachanfalle. In der Gruppe geht das schnell. Kann man mit der Technik aber auch alleine lachen – an einem regnerischen Montagmorgen? «Das ist eine bewusste Entscheidung, wie wir durchs Leben gehen wollen. Das hängt auch nicht vom Chef oder vom Partner ab», sagt Locher. Mit einer rosaroten Brille habe das nichts zu tun. «Aber manchmal nehmen wir uns selbst zu ernst. Manchmal dürfen wir uns ruhig hinterfragen: Was mache ich eigentlich hier?»

Aber ist es nicht traurig, dass Menschen Clubs besuchen, Geld für Seminare ausgeben müssen, um zu lachen? Es sei immer beides, sagt Locher. Auch traurig. Und im Kurs dann lustig.

Lachclub: www.hoho-hahaha.ch



Mehr Bilder und ein Video vom Lachclub finden Sie online.



Aktuelle Fotos und ein Video von der WM finden Sie online.