



Heidi-Magdalena Hirsch ist gelernte Industriekauffrau und seit 1999 bei der Krankenkasse AOK Baden-Württemberg tätig. Sie war Teilnehmerin im „Werkkreis Therapeutischer Humor“ und leitet seit 2003 die Humorgruppe Tuttlingen-Spaichingen. Es gibt mehr TV-Beiträge, die ihre Arbeit in der Humorgruppe zum Thema haben.

Heidi-Magdalena Hirsch: Die Humorgruppe Tuttlingen-Spaichingen

Die Anfänge

Seit 1995 war ich an der therapeutischen Gruppenarbeit im Werkkreis therapeutischer Humor beteiligt. Die TeilnehmerInnen kamen aus allen Schichten und es war eine nette bunte Gruppe mit Menschen, die mit dem therapeutischen Humor gegen ihre Ängste und psychischen Nöte ankämpften. In dieser Zeit lernte ich auch René Schweizer kennen, der gelegentlich bei den Gruppentreffen mit dabei war.

Im Herbst 1998 zog sich der Gruppenleiter Michael Titze wegen Arbeitsüberlastung zurück und fragte mich, ob ich für ihn weiter machen wollte. Für mich war von Anfang an klar, dass ich keine therapeutische Gruppe machen wollte. Auch wollte ich nicht einfach so ins Blaue hinein mit einer Gruppe beginnen. Ich wusste aber, dass ich irgendwann spüren würde, wenn der richtige Augenblick gekommen sein sollte.

2003 war es dann soweit. Als Angestellte der AOK Baden-Württemberg in der Geschäftsstelle Tuttlingen sollte ich für die Mitgliedszeitschrift „Bleib gesund“ ein Interview mit Michael Titze machen. In diesem Zusammenhang erfuhr mein damaliger Chef von der therapeutischen Gruppe bei Michael Titze und dass wir uns schon länger kannten. Bei einer Personalversammlung sprach er mich persönlich darauf an und teilte mir mit, wie positiv überrascht er sei. Diese Situation wollte ich nun für mich nutzen und so fragte ich ihn, ob es möglich sei, einmal im Monat das Gesundheitszentrum in Spaichingen anzumieten. Kostenlos wollte mir mein Chef den Raum allerdings nicht überlassen.

Nun musste ich noch Flyer entwerfen, die ich in Arztpraxen, in Kindergärten und in physiotherapeutischen Praxen auslegte. Außerdem ging ich zur örtlichen Zeitung, damit ein großer Bericht erscheinen sollte.

„Meine“ Humorgruppe

Am 14. Mai 2003 fand das erste Treffen „meiner“ Humorgruppe im Spaichinger Gesundheitszentrum der AOK statt. Die Resonanz war umwerfend. Um 18:10 Uhr mussten wir die Tür abschließen, weil wir keinen Stuhl mehr hatten und die Leute bereits auf den Gymnastikbällen saßen.

Mir war natürlich klar, dass dies bei weiteren Treffen so nicht bleiben würde, denn die meisten kamen nur aus Neugier. Und so war es auch. Bei den nächsten Treffen musste ich immer wieder viel Werbung machen, damit wir wenigstens fünf bis acht Leute zusammen bekamen. Im Laufe der Zeit kristallisierte sich eine kleine Gruppe von sechs Leuten heraus, die der Humorgruppe dauerhaft treu blieben.

Diese sechs waren auch von Anfang an dabei. Es kamen dann immer mal welche hinzu und blieben dann aus den verschiedensten Gründen auch irgendwann wieder weg. Mal war der Beruf der Grund oder die Arbeitszeit, ein Wegzug oder die weite Anfahrt.

Nach ungefähr einem Jahr gab es Probleme mit dem Raum im Gesundheitszentrum, so dass wir in den Gruppenraum über der Praxis von Dr. Michael Titze ausweichen konnten. Seither treffen wir uns immer dort und jeder fühlt sich wohl damit und kommt gerne zu den Gruppentreffen.

Die TeilnehmerInnen kommen aus den verschiedensten Berufs- und Altersgruppen; es sind Rentner ebenso vertreten wie Facharbeiter, Verwaltungsangestellte und Selbständige. Die Gruppe ist sehr harmonisch und die Chemie stimmt in jeder Hinsicht. „Es passt“, wie man umgangssprachlich zu sagen pflegt.

Lachen verbindet

Im Laufe der Zeit blieb es dann auch nicht nur bei den monatlichen Treffen. Zuerst begannen wir im Sommer einmal miteinander auf meiner Terrasse bei mir zuhause zu grillen. Jeder brachte sein Grillgut und einen Salat mit und man saß ein paar Stunden nett beisammen, und selbstverständlich wurde dann auch viel gelacht.

Ein paar Jahre später wollten wir auch ein „Herbst-Event“ machen. Als Ouvertüre ging es zum Minigolfen in Spaichingen. Auch dort ging es lustig zur Sache und es wurde viel gelacht. Vor drei Jahren fuhren wir dann im Herbst in den Kaiserstuhl zu einer Weinverkostung. Alle TeilnehmerInnen konnten gut untergebracht werden und der Ausflug gefiel allen so gut gefallen, dass wir dies im darauffolgenden Jahr.

Auch im Frühjahr wird seit vier Jahren etwas unternommen. Immer im Mai am Vatertag wird eine Wanderung gemacht. Und jedes Jahr wird

dies von zwei anderen TeilnehmerInnen organisiert. So waren wir in einem Jahr am Bodensee, um zu wandern und den Abschluss machten wir in Überlingen an der Strandpromenade. Ein anderes Jahr konnte wegen schlechten Wetters keine Wanderung gemacht werden und so ging man ins Narrenmuseum auf Schloss Langenstein und im Anschluss daran wurde in einem Seehotel zu Abend gegessen. Dort ließ man den Tag ausklingen. Ein anderes Mal wanderten wir auf dem Risiberg bei Dürbheim und machten im Anschluss Einkehr im Gasthaus Waldschenke auf dem Risiberg. 2012 ging es auf einen Ziegenhof am Hohen Karpfen; dort wurde uns erklärt, wie man Ziegenkäse macht.

Diese außerterminlichen Treffen halten die Gruppe natürlich auch zusammen und man lernte sich dadurch auch von einer anderen Seite immer besser kennen. Inzwischen sind innerhalb der Gruppe richtige Freundschaften entstanden.

In diesem Jahr feiert die Humorgruppe bereits ihr zehnjähriges Bestehen, was mit einer viertägigen Reise nach Südtirol gefeiert wird.



*Teilnehmer/innen der Humorgruppe Spaichingen-Tuttlingen
beim Reflexlachen in den Räumen der Neurologischen
Uni-Klinik in Tübingen im November 1998*

Beteiligt an der großen Lachforschung

Im Jahr 2000 machte mich Michael Titze mit DDr. Appeltree F. Rodden bekannt. Ich sollte für diesen unheimlich sympathischen Lachforscher eine Kassette aufnehmen mit lustigen und ernsten Texten, die er für eine wissenschaftliche Untersuchung mit der funktionellen Magnetresonanztomographie-Methode verwenden wollte. So lernte ich einen wunderbar humorvollen Menschen kennen, der von Beruf Biochemiker, Neurologe, Balletttänzer und seit Neuestem auch Pfarrer ist. Wir telefonierten miteinander, um einen Termin zur Aufnahme der Kassette zu vereinbaren.

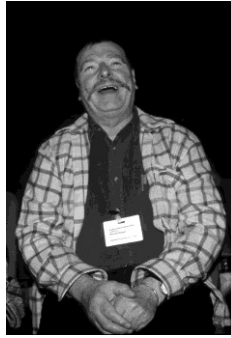
Dr. Rodden kam sodann zu mir in die AOK und wir fuhren zu mir nach Hause, um die Kassette aufzunehmen. Ich sollte zuerst einen neutralen Text aus der Zeitung, wie z.B. einen Sportbericht lesen und danach einen lustigen Text, dann wieder einen neutralen Text und daraufhin wieder einen lustigen Text – bis die Kassette voll war. Zeitweise fiel es mir richtig schwer, die neutralen Texte unbefangen vorzulesen, denn ich bog mich beim Lesen vor Lachen. So musste ich immer wieder zurückspulen und von vorne beginnen...

Im Frühjahr fuhr dann unsere gesamte Humorgruppe nach Tübingen zur funktionellen Magnetresonanztomographie. Wir wurden von Dr. Rodden und seiner Mitarbeiterin Dr. Barbara Wild (die heute eine weltberühmte Lachforscherin ist!) herzlichst empfangen und mit Butterbrezeln und Kaffee versorgt. Die Stimmung wurde immer ausgelassener und wir begannen spontan damit, uns Witze zu erzählen, so dass wir allmählich in eine richtige Lachstimmung gerieten. Danach gingen wir gemeinsam zur Neurologischen Uniklinik in den Untersuchungsraum.

Wir gingen dann in einen Vorraum. Mir wurde sehr heiß und ich fragte nach einem „Engelchenhemd“, wie man hier oftmals zu den OP-Hemden sagt, die hinten im Genick zu binden sind. Ich bekam ein solches Hemdchen und zog es mir an, was sehr zur Belustigung der Gruppe diente.

Um uns für die Untersuchung emotional zu präparieren, begannen wir mit dem „Reflexlachen“. Wir bildeten kniend einen Kreis und begannen tief ein- und auszuatmen. Dies steigerte sich allmählich bis zum sanften Hyperventilieren. Dann legten sich alle auf den Rücken und lachten die sich angeatmete Anspannung wieder ab. Die ersten Lacher waren natürlich willkürlich; das schlug aber sehr schnell in unwillkürliches Lachen um. Jeder steckte jeden an, und wir konnten kaum wieder aufhören zu lachen.

Jetzt waren wir alle in der richtigen Lachstimmung. Die Untersuchung im Tomographen begann dann auch schon bald. Ich durfte als erste in das Gerät, in dem es sehr eng war. Ich bekam einen Kopfhörer aufgesetzt. Sogleich hörte ich die von mir aufgesprochenen Texte auf der Kassette und ich konnte auch gleich darüber lachen. Ich kam so schnell in eine derartige Lachstimmung, dass mich zuletzt sogar ein blauer Draht, der in der Röhre an der Decke hing, zum Lachen stimulierte. Ich weiß nicht, wie lange ich in diesem Tomographen lag, aber es war bestimmt eine halbe Stunde. Als ich wieder herausgelassen wurde, war ich völlig erschöpft vom Lachen. Aber es ging mir blendend. Ich fühlte mich wieder einmal total befreit.



*Michel Berger, Harlekinaeum Wiesbaden
Förderer der Tuttlinger Humorgruppe
(Foto © Congress Center Basel)*

Besuch des NDR

Im April 2004 besuchte ein Kamerateam des NDR-Fernsehens die Humorgruppe. Man wollte eine Reportage für die Reihe „Visite“ machen. So ergab sich ein spannender Samstag. Am Vormittag traf das Kamerateam ein und filmte uns zunächst beim Reflexlachen. Danach wurden die einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen gefragt, wie sie das Reflexlachen erlebt hatten. Auch wurde eine Szene mit dem therapeutischen Clown aufgenommen, der Teilnehmer, die im Rollenspiel beschimpft wurden, zum Lachen zu bringt. Die Aufnahmen zogen sich bis in den Nachmittag hinein.

Es wurde dann noch beschlossen, dass das Kamerateam mit mir in die Stadt zur AOK fährt, um dort noch ein paar Aufnahmen zu machen, weil das meine Arbeitsstätte ist. Ich sollte dann immer wieder am Verwaltungsgebäude der AOK vorbei spazieren, das an den Gestaden der Donau liegt. Immer wieder und immer wieder. Der Chef des Kamerateams war ein Perfektionist, was ich voll zu spüren bekam. Nachdem ich 15 Mal an der Donau entlang flaniert war, erklärte ich ihm, dass ich in Donau springen würde, wenn er nicht bald zum Schluss käme. Da musste der Reporter dann selbst lachen. Er gab sich dann tatsächlich mit den Filmaufnahmen zufrieden, worüber ich sehr froh und erleichtert war.