



25.–26.10.2014 in Basel
www.humorkongress.ch

Hinz-Käfer, Bärbel
Humorcoach HCD, Lachyogatrainerin

Ihr Humorimpuls beim Kongress:

«Lachen»

Samstag, 25.10.2014, 16.15 – 17.30 (Parallelveranstaltung)

«Lachtraining für jeden Tag»

Antidot zum Ernst des Lebens. Bärbel Hinz-Käfer macht Lachyoga und gründet Lachclubs. Sie hat eine gewinnende Art. Sie hat ein überzeugendes Auftreten. Bärbel Hinz-Käfer spricht mit dem Lachen tief aus ihrer Seele. «Es ist irgendwie das Antidot zum Ernst des Lebens», meint Bärbel Hinz-Käfer programmatisch. Es sei ein Farbtupfer im Grau des Alltags. Sich ins Lachen einzuüben sei deutlich einfacher als das Glück im Leben zu suchen, meint Bärbel Hinz-Käfer.

Sie weiss sicher, wovon sie spricht. Denn als Unternehmensberaterin hat sie viel in Unternehmen erlebt, die bei Wandlungsprozessen begleitet werden wollten. Sie hat bei Coaching-Prozessen erlebt, wie schwierig es auch für einzelne Menschen ist, gewohnte Bahnen zu verlassen. Da sei das Lachen ein Moment, mit dem die Gewohnheit unterbrochen werde. Der betriebliche Alltag in Unternehmen Sorge eher dafür, dass den Beschäftigten das Lachen vergehe.

Da wundert es sie nicht, wenn ihr freundliches Lächeln bereits zum Auftakt eines Seminartages für Irritationen sorgt – aber auch für eine angenehme Arbeitsatmosphäre. So sagt sie mit einem freundlichen Grinsen dem Ernst des Alltags den Kampf an. «Wenn die Tätigkeiten mit einem Lächeln im Gesicht gemacht werden, so fällt alles einfacher», gibt sie sich überzeugt.

Bärbel Hinz-Käfer wehrt sich jedoch dagegen, dass sie mit dieser Halleluja-Haltung von den wichtigen Dingen ablenken wolle. Lachen sei gesund. Es mache die Seele und den Körper frei, wenn man sich darin einübe. Gemeinsames Lachen fördere die Motivation und den Teamgeist. Deshalb kann sie von den vielen positiven Erfahrungen berichten, die ihre Mitstreiterinnen und Mitstreiter im Freiburger Lachclub, aber auch bei ihren vielen Seminaren gemacht haben. Lachen könne und müsse trainiert werden, um davon wirklich profitieren zu können.

Wer beispielsweise im Freiburger Lachclub das Lachyoga einübe, der tanke Vitalität und Lebensfreude. Viele Zeitgenossen suchen regelmässig den Weg ins Fitness-Studio. Für die Lachyoga-Freunde ist der Lachclub das Fitness-Studio. Mit Optimismus müsse man auf das tägliche Einerlei und die besonderen Herausforderungen schauen.

Der Weg von Bärbel Hinz-Käfer hat ganz einfach stattgefunden. Sie hat vor Jahren einen Zeitungsartikel gelesen, der sie überzeugt hat. Der Tenor des Artikels sei gewesen, dass Lachen und Humor gesund seien. Sie habe der Text so sehr angesprochen, dass sie gleich den Weg zu einem Humorkongress in Deutschland gefunden hat. Wo das Feuer entfacht war, dort ist sie dann gleich entlang vieler anderer Meilensteine gegangen. Dazu gehörten Katarias Lachyoga Methode und die Galli-Clown-Methode. Sie hat sich ins Lachyoga eingeübt, Fort- und Weiterbildungen gemacht und natürlich auch ganz viel gelesen. So ist sie über Jahre auch so manchem Granden des therapeutischen Humors begegnet, die sie immer wieder überzeugt haben, dass der von ihr gesuchte Weg der richtige Weg ist.

Viele Frauen und Männer im Breisgau danken ihr dafür, dass sie die Spurensuche zum Lachen und Humor gewagt hat. Sie hat vielen Menschen in ihren Veranstaltungen den Perspektivwechsel ermöglicht. Wenn sie beim Basler Humorkongress den Humorimpuls vorstellen wird, wird es so manchem Teilnehmer vielleicht auch so gehen. Entziehen kann man sich Bärbel Hinz-Käfer sicher nicht, wenn sie einem entgegen lächelt.

Text: Christoph Müller