

Was macht du, wenn im Humor-Workshop keiner lacht

Als Kabarettistin und Dozentin liebt Sabrina Postellesch Veränderungen und entwickelt am liebsten Pilotprojekte

Eschenlohe – „Es ist immer viel mehr möglich, als wir uns vorstellen können.“ So lautet das Lebensmotto von Sabrina Postellesch. Wie scheinbar Unmögliches möglich wird, hat sie selbst erfahren, als sie sich mit fast 40 einen Lebensraum erfüllt hat und als Kabarettistin mit den eigenen Stücken auf die Bühne ging. Doch dann genügte es ihr nicht mehr, „nur“ vorne zu stehen und die Zuschauer zu unterhalten – „ich wollte immer schon etwas gemeinsam mit Menschen machen“.

Also hat sich die Eschenloherin (50plus) weitergebildet und zu einer beruflichen Kombination gefunden, bei der sie ihre Stärken als Wortakrobatin mit dem Steckenpferd Psychologie und Pädagogik verbinden kann – aus der festen Überzeugung heraus: Lachen ist Therapie.

Der Humor-Workshop ist das jüngste Projekt der zweifachen Mutter. Früher hat sie als Redakteurin beim Murnauer Tagblatt und als freie Journalistin in Presse, Funk und Fernsehen gearbeitet, sich dann zum Coach und

Mediator ausgebildet. Sie agiert als Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin, leitet Kurse für „Starke Eltern und starke Kinder“, hilft Jugendlichen, Arbeitssuchenden und Wiedereinsteigern bei der Berufsfindung. Sie will Menschen „bei Veränderungsprozessen begleiten und ihr Potenzial herauskitzeln.“

Was immer Sabrina Postellesch anpackt – es werden meist Pilotprojekte daraus. Zum „Kabarett im Künstlerhaus“ am Münchner Lenbachplatz mit Gisela Schneeberger und Maria Peschek hat sie noch ihr festes Programm mitgebracht.

Mittlerweile wird jeder Auftritt maßgeschneidert, ob für den Zonta-Club in Osnabrück, für Unternehmensberater am Ammersee, zum Wahlauftakt der Farchanter SPD, für den Supervision und Coaching-Kongress in Benediktbeuern oder die Veranstaltung einer Krankenkasse für Angstpatienten.

Bei einem Auftritt vor Führungskräften wird sie darauf angesprochen, ob sie nicht ein Konzept für einen Humor-Workshop entwickeln



Humorfachfrau Sabrina Postellesch will Kabarett und therapeutischen Ansatz zusammenbringen. FOTO: FKN

will. Und bei der Arbeit daran hat sie plötzlich eine wunderbare Erkenntnis: „Es war, als ob alles, was ich bisher gemacht habe, zusammenläuft.“ Nur die Tochter ist skeptisch: „Mami, was machst du, wenn im Workshop keiner lacht?“

Die Antwort gilt für alle Skeptiker. „Humor ist viel mehr als Lachen und Witze machen“, sagt Sabrina Postellesch, „nämlich Gelassenheit, Nachsicht, Kreativität.“ Und gelacht werden muss überhaupt nicht. Sie ist überzeugt:

„Jeder Mensch hat Humor. Der ist so einzigartig wie sein Fingerabdruck.“ Er lässt sich trainieren und im Austausch mit anderen erfahren. Dass sie auf dem richtigen Weg ist, merkte sie bei einem Humor-Workshop für Arbeitslose 50plus. Am Ende rückten die Kursteilnehmer an und sagten: „Eigentlich sind wir bei Kursen immer froh, wenn Schluss ist. Aber heute würden wir gern weitermachen.“ Auf dieses Kompliment ist die „Humorfachfrau“ stolz. Bei ihren offenen Workshops geht's bunt gemischt zu: Da inspirieren sich Ärzte, Schauspieler und Versicherungssachbearbeiter gegenseitig. Die Vielseitigkeit von Sabrina Postellesch ist schon erstaunlich. Sie braucht die Veränderung. „Ich bin nicht eins“, sagt sie: „Für mich ist es unglaublich bereichernd, alles zu machen.“ **EVA STÖCKERL**

Die nächsten Workshops

in Eschenlohe finden am Samstag, 24. September, und Mittwoch, 16. November, von 10 bis 17 Uhr statt. Anmeldung: postellesch@t-online.de.