

Mit Gelassenheit zum Humor



Sabrina Postel-Lesch

von Claudia Mohrherr

„Mein Name ist Alban Prestoss aus Chile“. Erwartungsvoll betrachten mich die anderen Kursteilnehmer. Meine Geschichte ist schnell erzählt. „Ich lebe auf einem Bergbauernhof in den chilenischen Anden. In der Abgeschlossenheit der Berge schreibe ich meine Geschichten und gelegentlich gehe ich auf Lesereise“, sage ich etwas nervös in die Runde. Die Wahrheit ist, ich komme direkt aus München nach Eschenlohe auf den Humor-Workshop von Sabrina Postel-Lesch und „Alban Prestoss“ ist nur eine Rolle, die ich jetzt spiele.

Ein Kreis mit Stühlen erwartet uns Kursteilnehmer im Pfarrheim von Eschenlohe, in das die Kabarettistin und Dozentin für Humor zum Seminar geladen hat. Wir sind acht Teilnehmer, die alle eines wissen möchten: „Hab ich Humor?“ Um das herauszufinden steht ein ganzer Workshoptag bevor, der, wie Postel-Lesch zu Beginn schon prophezeit, alles andere als angespannt werden wird. „Heute kann keiner Fehler machen.“

Wir sind beruhigt und lassen uns quasi auf das Experiment mit dem Humor gerne ein. Komisch zu sein geht freilich nicht auf Knopfdruck, deshalb führt die Referentin die Teilnehmer per Rollenspiele in eine entspannte Atmosphäre, die diese Form von Kreativität dann schließlich zulassen wird.

Was hat mein Musculus Zygomaticus Maior mit meinem Humor zu tun?

Entspannung ist also wichtig für meine Kreativität, erfahre ich, und dass Humor viel mit Kreativität zu tun hat. In Rollenspielen und Übungen, die meine Fantasie anregen sollen, werde ich heute meinen ganz persönlichen „Humor-Zugang“ finden. Handlungsschwanger greifen wir gleich in der Vorstellungsrunde in einen Korb und verkleiden uns mit bunten Tüchern. Ich fühle mich ein ganzes Stück freier als zuvor und sage noch einmal mit fester Stimme. „Hallo, mein Name ist Alban Prestoss“. Alle lächeln und es ist ehrlich. Habe ich also überzeugt?

Rein wissenschaftlich betrachtet, so erklärt uns Kursleiterin Postel-Lesch, gilt als „echtes Lächeln“ jenes, das den Musculus Zygomaticus Maior (Wangenheber) und den Orbis Ocularis Oculi (Augenringmuskel) aktiviert. Dabei werden die Durchblutung des Gehirns gefördert und Stresssymptome abgebaut.





Seminarteilnehmer, Sabrina Postel-Lesch zeigt Spiegelschrift

Mimik und Gestik sind wichtige Instrumente im eigenen Ausdruck. Die nächsten Stunden bin ich Schauspielerin, Mitglied im „Dingsda“-Team, beantworte zügig komplizierte Quizfragen und staune über den sprachlichen Schlagabtausch mit meinem Gegenüber. Humor – das haben wir schon gelernt – hat viel mit Kreativität, Spontaneität und Entspannung zu tun. Auch der Duden definiert Humor nämlich als „die Gabe (...) den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen“.



Gemütliche Seminarumgebung in Eschenlohe, mitten im Loisachtal

Ich gebe zu, dass ich skeptisch war, als ich mich heute Morgen auf den Weg nach Eschenlohe machte. Mir fiel ein, dass ich keinen einzigen Witz kenne, dass ich die „Brüller“ nicht ausstehen kann und dass ich mich die nächsten sieben Stunden höchst wahrscheinlich sehr unwohl fühlen werde. All das hat sich nicht bestätigt. Sicher werde ich kein großer Humorist, aber ich habe gelernt, was einen dazu macht und das mit viel Humor.

Sabrina Postel-Lesch

Sabrina Postel-Lesch ist als Kabarettistin, Coach und Dozentin dem Humor sozusagen „von Berufs wegen“ auf der Spur: Mit zwei Solo-Programmen und diversen Sketchen

sammelte sie zehn Jahre lang auf der Bühne Erfahrungen, die nach einer Mediations- und einer Coaching-Ausbildung auch in ihren Unterricht und ihre Seminararbeit mit einfließen und aus denen sich 2009 das Konzept für den Workshop: „Mit Humor ‚much more‘ erreichen“ entwickelt hat.

Die ehemalige Redakteurin, die schon als Kind auf die Bühne wollte, entdeckte ihre Leidenschaft fürs Kabarett, als ihre Töchter klein waren. Schauspielunterricht und Körpersprachetraining folgten. 2000 schrieb, inszenierte und spielte sie ihr erstes abendfüllendes Programm „Wer bin ich?“; 2002 folgte das Kabinettstück „Die BundesBossin“. Heute ist sie vor allem mit ihren „zielgruppenspezifischen“ Kurzprogrammen erfolgreich, die sie auf die verschiedensten Gruppen (von A wie AOK über C wie Coaching-Kongress bis Z wie Zonta-Clubs) zuschneidet und in denen auch viel Raum für Improvisation bleibt.

Postel-Lesch ist sowohl als Kabarettistin wie auch als Workshop-Leiterin in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz unterwegs, denn: „Humor kennt keine Grenzen!“

Weitere Humor-Workshops – Termine

Eschenlohe: Sa 24. September 2011 und Mi 16. November (Buß- und Betttag)
Herrsching: Sa 12. November 2011

Anmeldungen

postel-lesch@t-online.de

Seminarort Eschenlohe

Eschenlohe ist ein gemütlicher Gebirgsort mitten im Werdenfelser Land. Hier erfahren Sie mehr: www.eschenlohe.de