

# Impulse für einen humorvolleren Alltag

Seminare und Ratgeber wider den tierischen Ernst

**Niccel Steinberger erteilt erfolgreich «LachsemiNarr-e» für einen beschwingteren Alltag. Am Wochenende war sie zu Gast im St. Moritzer Hotel Laudinella.**

URSA RAUSCHENBACH-DALLMAIER

Wer sich für ein «LachsemiNarr» bei Niccel Steinberger entscheidet, kann einen Kurs in einem professionellen, lockeren und geschützten Rahmen buchen. Im zweitägigen Seminar am vergangenen Wochenende im Hotel Laudinella haben 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer professionelle, intensive «ausgleichsgymnastische Lockerungsübungen» fürs Privat- und Berufsleben erlebt. Eingebaut in den Alltag, werden sie diesen bewusster gestalten: Mit Fröhlichkeit, Lachen und Humor.

Nach Abschluss des Seminars hat Niccel Steinberger Zeit für ein kurzes Gespräch. Sie kämpft gegen eine Grippe an, ist entsprechend etwas erschöpft, aber hochzufrieden. Die Powerfrau beschreibt ihr Befinden als «zufrieden schwebend». Mit Sicherheit hat sie wieder alles gegeben, die Gruppe als Ganzes erfasst und doch individuell geführt und befähigt, neue Facetten an sich selbst zu entdecken. Dabei ist ihr wichtig, dass für die Teilnehmenden die Privatsphäre gewahrt bleibt, handelt es sich bei ihrem Angebot doch nicht um etwas so allgemein Vermittelbares wie ein Seminar über gesunde Ernährung oder korrekte Umgangsformen à la Knigge, wo Anonymität kein Thema ist.

## Humor wirkt befreiend

Auch Niccel Steinberger hat sich ihre Fröhlichkeit erarbeiten müssen, sie ist ihr nicht in die Wiege gelegt worden. Diese Erfahrung der Befreiung durch Humor und Lachen gibt sie nun grosszügig und erfolgreich in ihren Seminaren weiter. Sie hat «Interkulturelle Ger-

manistik» studiert und ihr Studium mit einer Magisterarbeit über «Das Lachen und Weinen des Clowns» abgeschlossen. Sie erarbeitet und entwickelt ihre «LachsemiNarr-e», um Menschen die Kraft des Lachens spüren zu lassen und um ihnen Mut zu machen, sich und andere zu erheitern. Eine Teilnehmerin schrieb ihr einmal «Es heisst, Glaube kann Berge versetzen; ich habe erfahren, Freude kann das auch.» Ein Kompliment, das nicht zu toppen ist.

Die Gelotologie ist eine anerkannte Wissenschaft über die Auswirkungen

des Lachens in all seinen körperlichen und seelischen Aspekten. «Ich bin fröhlich», lautet der Titel des Buches, in welchem Niccel Steinberger diese Disziplin allgemein verständlich, anregend und lustvoll vermittelt. Ob man nun grundsätzlich ein heiterer Typ ist oder nicht, ob man eher Melancholie ausstrahlt oder nicht, sich damit zu beschäftigen, ist tatsächlich weiterführend.

Im Buch wird sozusagen nichts ausgelassen. Es gibt Kapitel wie «Schadet Schadenfreude?», «Der Fall Zwerch-

fell», «Den Stress auslachen», «Lachen kennt keine Grenzen», das «Humor-mantra», «Das Kichern in der Kirche», oder «Das Geschlechter-Gelächter». Klar taucht in der umfangreichen Bibliographie des Buches auch der Name ihres Ehemannes, Emil Steinberger, Kabarettist und Autor, auf; hier ist er allerdings ein Name unter vielen.

## Die rote Kugelnase

Ein Requisit für alle Fälle ist die rote Clown-Kugelnase, die weltweit verstanden wird. Selbstverständlich wird

sie auch in den Seminaren von Niccel Steinberger eingesetzt und hilft mit, sich ungezwungener zu verhalten. Die Kugelnase ist ein Abschiedsgeschenk zum Kursabschluss. Sie wird später zuhause am Badspiegel oder am Computer angehängt. Oder im Auto, im Aktenkoffer oder neben dem Kinder-Nuggi einen prominenten Platz finden. Als grossartiger Reminder gegen den zermürbenden und freudlosen Ernst – in welchen Lebenssituationen auch immer.

Literatur: Niccel Steinberger: «Ich bin fröhlich», www.edition-e.ch



Die «LachsemiNarristen» aus dem St. Moritzer Wochenendkurs in narrativer Aktion.

Foto: Ursula Hersberger

## Studie beleuchtet dunkles Kapitel Graubündens

**Graubünden** Im Auftrag der Bündner Regierung hat ein Forschungsteam unter der Leitung von Tanja Rietmann die sogenannten fürsorglichen Zwangsmassnahmen in Graubünden untersucht. Die Studie ist nun publiziert worden und beleuchtet administrative Versorgungen, Fremdplatzierungen und Entmündigungen in Graubünden vom 19. Jahrhundert bis heute. Das schreibt die Ständeskanzlei Graubünden in einer Mitteilung.

Der Kanton Graubünden errichtete mit der «Korrektionsanstalt Realta» Mitte des 19. Jahrhunderts eine der ersten derartigen Anstalten in der Schweiz. Vormundschaftsbehörden konnten hierher «liederliche», «ar-

beitsscheue» und «herumziehende» Arme einweisen und teilweise jahrelang festhalten lassen, ohne dass die Betroffenen straffällig geworden wären. In einer Zeit, in der Armut primär als individuelles Versagen gedeutet wurde, wollte man so die Betroffenen erziehen und disziplinieren. In Realta sollte ein regelmässiges Erwerbsverhalten eingeübt werden, entsprechend wurden vorwiegend Männer interniert.

Ein Sonderfall unter den Schweizer Zwangsarbeitsanstalten war Realta insofern, als praktisch von Beginn an auch «Irrer» und weitere Kategorien von randständigen Menschen aufgenommen beziehungsweise eingewiesen wurden. Um 1946 wurde Realta

als «ein kaum definierbarer Versorgungskomplex von Geisteskranken einerseits, Kriminellen und Verwahrlosten andererseits» kritisiert. Die Studie schätzt, dass in der langen Zeit von 1855 bis 1981, in der «administrative Versorgungen» im obigen Sinne in der Anstalt Realta möglich waren, insgesamt rund 1500 Menschen davon betroffen waren.

Die Studie ist als Band 34 der Staatsarchivreihe «Quellen und Forschungen zur Bündner Geschichte (QBG)» publiziert worden. Zudem wird sie zusammen mit der «Übersicht Aktenlage» auf der Website des Staatsarchivs Graubünden [www.sag.gr.ch](http://www.sag.gr.ch) unentgeltlich zum Download bereitgestellt. (pd)

## «Wasserkraft in unser aller Interesse»

**Poschiavo** Vor knapp einem Jahr führte die Repower AG eine Kapitalerhöhung durch und verbreiterte ihr Aktionariat. Mit den Elektrizitätswerken des Kantons Zürich (EKZ) und der UBS-CEIS kamen gleich zwei neue Partner an Bord. Dies führte auch zu Neuwahlen im Verwaltungsrat. Die Neukonstellation war für das Unternehmen Anlass, sich mit den Vertretern der Gemeinden Poschiavo und Brusio zu einem Austausch zu treffen. «Wir sind im Puschlav verankert – es ist uns ein Anliegen, eine transparente und partnerschaftliche Beziehung zu pflegen. Mit diesem Treffen haben wir die Gelegenheit wahrgenommen, uns besser

kennenzulernen und auch die neuen Mitglieder im Verwaltungsrat den Gemeinden vorzustellen», so CEO Kurt Bobs. Man nutzte den Abend in Poschiavo aber auch, um über gemeinsame Anliegen, Erwartungen, Lösungen, energiepolitische Themen und aktuelle Herausforderungen zu sprechen. Dabei kam insbesondere die Bündner Wasserkraft zur Sprache. Diese sei nicht nur das Rückgrat der Repower AG, sondern sei auch von grosser Bedeutung für Graubünden. «Die Wasserkraft liegt in unser aller Interesse. Sie ist wichtig für die Wirtschaft im Puschlav, wichtig für den Kanton und ein ebenso wichtiger Erfolgsfaktor für Repo-

wer», so Bobs. Dass die Repower AG und ihre Heimatgemeinden die gleichen Themen bewegen, zeigt sich auch bei konkreten Projekten im Bereich Nachhaltigkeit und insbesondere Elektromobilität: So hat die Gemeinde Poschiavo 30000 Franken für die Installation von Elektroladestationen des Plug'n Roll-Netzwerks von Repower gesprochen. Die Gemeinde zeige damit, dass sie in Sachen Nachhaltigkeit noch über das Projekt «100% Valposchiavo» hinausgehe und sich als ökologisch ausgerichtete Gemeinde positionieren will, heisst es in der Mitteilung des Stromunternehmens. (pd)

## Rathgeb tauscht sich mit Seniorenrat aus

**Graubünden** Seit der Publikation des Altersleitbildes 2012 für den Kanton Graubünden trifft sich der Vorsteher des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit – Christian Rathgeb – alljährlich mit Vertretern des Bündner Seniorenrats zu einer Aussprache zu aktuellen Themen mit Bezug zur älteren Bevölkerung. Im Rahmen des fünften Treffens am 8. Mai gelangten unter anderem Fragen bezüglich der Unterstützung pflegender und betreuender Angehöriger zur Sprache. Das Departement hat die Bedeutung der pflegenden Angehörigen in der im Jahr 2015 erschienenen Informationsbroschüre des Departements detailliert aufgezeigt und gewürdigt ([www.alter.gr.ch/de/seite/pflegende-angehoerige](http://www.alter.gr.ch/de/seite/pflegende-angehoerige)). Weiter war das Problem der kurzfristig verfügbaren Ferienbetten ein Thema des Treffens. Diesbezüglich sind die Gesprächspartner so verblieben, dass der Bündner Seniorenrat den Bündner Spi-

tal- und Heimverband und die Heimregionen kontaktiert. Rathgeb informierte die Vertreter des Bündner Seniorenrats, dass in dem noch in diesem Frühjahr erscheinenden departementalen Leitbild zur Gesundheitsförderung und Prävention den Belangen der älteren Bevölkerung besonderes Augenmerk geschenkt werde. Im Sinne der aktiven Gestaltung der Zukunft der älteren Bevölkerung stellte der Bündner Seniorenrat in Aussicht, dem Departement bis Herbst 2017 seine Vision 2050 zur Zukunft des Kantons zu unterbreiten. Die Vertreter des Bündner Seniorenrates lobten das Informationsportal des Gesundheitsamts «Wegweiser Alter Graubünden», [www.alter.gr.ch](http://www.alter.gr.ch) wie auch generell die Präventionsaktivitäten des Departements. Der Bündner Seniorenrat vertritt die Anliegen und Interessen der älteren Menschen gegenüber dem Kanton und der Öffentlichkeit. (pd)

## Repower und der HCP verlängern Sponsoring

**Eishockey** Die Repower AG wird auch für die nächsten fünf Saisons bis 2022 Hauptsponsor des Hockey Club Poschiavo (HCP) sein. Das Puschlaver Energieunternehmen und der HCP haben die Vertragserneuerung kürzlich unterzeichnet. Von der Unterstützung soll insbesondere der Jugendsektor profitieren. «Die Erneuerung des Vertrags mit Repower ist sehr wichtig für unseren Club», erklärt

Francesco Vassella, Präsident des HCP. «Sie ermöglicht uns eine langfristige Planung und spornt uns an, immer besser zu werden. Es ist aber nicht nur diese wertvolle Hilfe, sondern auch eine freundschaftliche Beziehung und eine langjährige Zusammenarbeit, die uns verbindet». Repower ist seit zehn Jahren Hauptsponsor des HCP und unterstützt vor allem den Jugendsektor des Clubs. (pd)