

Margareta Bornet

Lachen ist gesund

«Lachen ist die älteste Medizin der Welt.»

Seit ihrer Kindheit ist
Margareta Bornet fasziniert von
Clowns, und sie liess sich in
London und Brüssel zur
professionellen Komikerin
ausbilden. Die Begegnung mit
einem indischen Yogi führte in den
Neunzigerjahren dazu, dass sie
eine Yogalehrerin-Ausbildung
absolvierte. Dabei entdeckte sie,
wie nah sich Yoga und
Humor sind.

Text: Naomi King*

Lachen ist die älteste Medizin der Welt», sagt Margareta Bornet. Sie ist überzeugt, dass wir mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden finden, wenn wir uns entschliessen, eine humorvolle und fröhliche Einstellung zu kultivieren. «Ein freundliches Lächeln und regelmässige herzhafte Lacher regen die Selbstheilungskräfte an.»

Bereits als Kind war ihr grosser Wunsch, auf der Bühne zu stehen und Menschen zum Lachen zu bringen. Sie machte schon in jungen Jahren oft Faxen und spielte den Clown, um so manche brenzlige Situation oder spannungsgeladene Stimmung mit einer lustigen Grimasse oder einem frechen Spruch zu entschärfen. Der Traum, selbst Clown zu werden, hielt auch während ihrer Jugendzeit an, und so liess sie sich in London und Brüssel zur professionellen Komikerin ausbilden.

Über den eigenen Schatten springen

Während der Ausbildung lernte sie neben dem Fachhandwerk Pantomime, Schauspiel, Tanz und Artistik auch, immer wieder über ihren eigenen Schatten zu springen. Schauspielunterricht ist eine aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen.

Seit mehr als zwanzig Jahren betritt Margareta Bornet die Bühne als Komikerin und Schauspielerin in verschiedenen Rollen. Zu Beginn ihrer Karriere trat sie in Strassenshows, Varietés und an Privatanlässen auf. Später wurde ihr Publikum grösser, und sie erheiterte auf Theaterbühnen und an grossen Events die Zuschauer*innen mit ihrem ansteckenden und mitreissenden Humor.

Wichtig ist ihr, die Stimmung des Publikums aufzunehmen, um spontan darauf reagieren zu können. «Dies sind oft die grössten Lacher», sagt sie. Noch heute ist sie begeistert und empfindet es als einen magischen Moment, wenn ein mit Menschen gefüllter Saal gemeinsam lacht.

«Bornet to be alive»

In ihrem vierten Soloprogramm «Bornet to be alive» schlüpft Margareta Bornet wieder in unterschiedliche Rollen, verleiht den Figuren ihren eigenen Charakter und zelebriert jede gespielte Persönlichkeit mit feinem Humor. Dabei geniesst die populäre Schauspielerin aus dem Toggenburg nebst dem herzhaften Lachen ihres Publikums auch ihre Narrenfreiheit auf der Bühne.

Ihre vielschichtig gespielten Figuren sind Menschen aus dem Leben. Die liebenswürdige Coiffeuse Sandra aus Oerlikon beispielsweise – eine ihrer vier Figuren – verrenkt sich nach der verrückten Zeit des Händewaschens und des Homeschoolings mit «Power Hotpants Yoga» zur eigenen inneren Mitte.

14 | Porträt

«Viele spirituelle Meister sind humorvoll.»

Bühne frei – Lampenfieber an!

Der Bühnenberuf ist fordernd, mit Adrenalin und Lampenfieber verbunden. Sie muss auf Knopfdruck in Hochform sein. «Das ist nicht immer einfach», sagt sie. Umso dankbarer ist sie für den Yoga. Er ist für sie eine Oase der Ruhe – ein stiller, bescheidener und unspektakulärer Weg, der sich im Inneren abspielt. Durch ihr langjähriges Interesse an Humor und Spiritualität hat sie erkannt, dass es erstaunlich viele Gemeinsamkeiten auf der körperlichen und geistigen Ebene gibt. Yoga und Lachen sind gesund und eine Wohltat für Körper und Geist.



Begegnung mit einem Yogi

Die Begegnung mit einem indischen Yogi Mitte der Neunzigerjahre inspirierte sie, und es traten viele brennende Fragen in Bezug auf das Leben auf. Yogi Paramapadma Dhiranandaji wurde ihr spiritueller Lehrer, sie begann zu meditieren und sich dem Leben auf eine ganz neue Art zu öffnen. Sie entschloss sich, die Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen und absolvierte danach die Ausbildung in Yogatherapie in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya.

In der Auseinandersetzung mit dem Yoga fiel ihr auf, dass viele spirituelle Meister und grosse Yogis sehr humorvoll sind und herzhaft lachen können. «Die Weisheit ist oft der versteckte Kern in einem Witz. Über das Lachen öffnet man sich spontan dafür.» Diese Inspiration liess sie erkennen, dass Humor nicht nur vom Witzeerzählen lebt, sondern vielmehr mit einer inneren Lebenseinstellung zusammenhängt.

Eine innere Einstellung, die von Gelassenheit und einer gesunden Distanz zu Problemen bestimmt ist, über die man besser lächelt oder von Herzen lacht, anstatt sich darin zu verstricken. In ihre Yogakurse lässt Margareta Bornet einen gesunden Humor einfliessen, insbesondere in die Yogakurse für Senior*innen. Dabei erfreut sie sich über das gesundheitsfördernde Lachen der älteren Damen.

«Mein liebstes Hobby? Lachen!»

Dalai Lama

Die Herzen erobern

«Yoga ist meine Lebensphilosophie und meine Kraftquelle», sagt Margareta Bornet. Die Atemübungen helfen ihr, mit Druck und mit Kritik im Zusammenhang mit den Auftritten umzugehen. Deshalb darf die Yogamatte in der Garderobe nie fehlen. «Was man tut, gefällt nie allen. Mit Yoga fällt es mir leichter, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen.»

Während ihren Bühnenauftritten und in den Yogalektionen ist es ihr wichtig, die Herzen der Menschen zu erobern, um sie auf eine Reise zurück zum eigenen Humor und zur Spiritualität zu führen. Die positive Verbindung zum Gegenüber ermöglicht es, über sich selbst köstlich lachen zu können – «das ist echter Humor».

Der Clown als Heiler

«Mich erstaunen die Gemeinsamkeiten meiner beiden Berufe immer wieder», sagt sie. «Das Ziel des Clowns ist, durch das Lachen die Menschen aufzuheitern und zu mehr Lebensfreude, Gelassenheit und innerer Gesundheit zu führen.» Genau dieses Ziel verfolgt sie auch als Yogalehrerin und Yogatherapeutin.

Der Clown galt denn auch in vielen Kulturen als Heiler. Mit dem Lachen vertreibt er die Sorgen der Menschen und trägt so zu ihrer Gesundung bei. «Das Schöne an Yoga ist, dass sein Weg noch viel weiter führt.»



Frühlingsworkshop

kr. Margareta Bornet wird am 19. März 2022 im Anschluss an die Generalversammlung von Yoga Schweiz im PROGR in Bern von 14 bis 16 Uhr einen Workshop zum Thema «Humor und Yoga» geben. Auf einer fröhlichen Reise wird sie kurz theoretisch auf die heilende Wirkung des Lachens eingehen, Lachübungen anleiten und die Teilnehmenden durch die Yogapraxis mit ihrem Bauch(gefühl) verbinden. (Siehe auch Verbandsteil, Seite 56)

Weitere Infos: www.yoga.ch/events

Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU und Künstlerin.
 www.luselva.ch

www.margrit-bornet.ch www.yoga-toggenburg.ch

16 | Porträt