

Die heilsame Kraft der Freude – Ein Nachmittag voller Leichtigkeit und Lebensfreude



Quelle: KH

Am Mittwoch, 30. April, lud die katholische Pfarrei Amriswil zu einem besonderen Vortrag in den Pfarreisaal St. Stefan ein: Dr. Dietmar Max Burger – besser bekannt als Gesundheitsclown Massimo – sprach über „die heilsame Kraft der Freude für die Gesundheit“. Ein Thema, das zum Schmunzeln, Nachdenken und Mitmachen einlud.

Nach der herzlichen Begrüssung durch Karin Schmid eröffnete Dr. Burger den Nachmittag mit einer simplen, aber eindrücklichen Botschaft: „Das Leben fordert heraus – doch kleine Freuden im Alltag helfen, Körper, Geist, Seele und Herz lebendig zu halten.“

Mit einem Augenzwinkern und viel Herzblut berichtete er aus seiner Praxis als Gesundheitsclown – etwa von einer organisierten Schifffahrt mit Senioren, bei der das Publikum spontan in das Seemannslied „Junge, komm bald wieder“ einstimmte. Humorvoll und tiefgründig zugleich schilderte er seinen Werdegang: Vom Medizinstudium in Ulm über Assistenzjahre in Uznach, Wil und St. Gallen hin zur Weiterbildung als therapeutischer Clown – stets mit dem Ziel, Menschen emotional zu stärken, besonders in schwierigen Lebensphasen.

Dass Freude Medizin sein kann, zeigte Dr. Burger mit anschaulichen Übungen: Zwei Hände – eine steht für Beschwerden wie Kreuzschmerzen oder Einsamkeit, die andere für freudige Erlebnisse wie ein Büsi oder eine gute Freundin. Legt man die Hände übereinander, spürt man: Freude kann Schmerz tragen. Eine einfache Geste mit grosser Wirkung.

Mit viel Empathie sprach er auch über Menschen mit Demenz: Sie brauchen glückliche Momente – durch gemeinsames Singen alter Kirchenlieder, Gebete in der Muttersprache oder einen Waldspaziergang. Das sogenannte „Waldbaden“ sei Balsam für Körper und Seele – was eine Besucherin so überzeugend bewarb, dass sie kurzerhand von Massimo zur „Arzthelferin“ ernannt wurde.

Heitere Anekdoten, wie jene über die „Freudenbohnen“, rundeten den Nachmittag ab. Dr. Burger ermutigte dazu, ein Tagebuch für Dankbarkeit zu führen oder eine „Freudekiste“ zu füllen – denn Freude, die man schenkt, kommt zurück. Eine praktische Übung mit den fünf Fingern am Abend hilft, positive Gedanken bewusst zu machen – von kleinen Freuden bis zu grossen Gesten.

Zum Abschluss bedankte sich Karin Schmid herzlich für den inspirierenden, melodiereichen Vortrag. Bei Kaffee und Kuchen klang der Nachmittag in fröhlicher Runde aus – getragen von einer einfachen Erkenntnis: **Freude ist heilsam. Und sie beginnt im Kleinen.**



