

# Baldrian für die Seele

Er nimmt uns mit an den Ort, wo die Zeit auch in der momentanen Hektik fast stillsteht: Während **Baldrian** in seinem Atelier Steine «biget», verrät der Berner Komiker in aller Ruhe ein paar Entschleunigungs-Tipps.

TEXT AURELIA ROBLES FOTO KURT REICHENBACH

In Bern herrscht Steinzeit. In gmögiger Mundart erzählt Baldrian alias Thomas Leuenberger, 61: «Steine sind so alt, dass sie bestimmt plastikfrei sind.» Sie seien auch viel langsamer als er. «Steine brauchen circa 300 Millionen Jahre, bis sie entstehen. Im Verhältnis ist die Lebensdauer eines Menschen so lange wie schnell über die Strasse laufen.» **Baldrian, was haben Sie heute schon alles erledigt?**

Ich habe mich heute über die momentane Lage informiert wegen des Coronavirus und einen Kaffee getrunken. Sösch noni dr Huufe. **Kamen Sie wegen unseres Telefonats um 13 Uhr in den Stress?** Im Gegenteil, ich habe mich gefreut. **Kennen Sie das Gefühl von Stress?** Die momentane Situation ist schon eine Herausforderung, auch für mich. Auch meine Shows wurden abgesagt.

Aber wir hocken alle im gleichen Boot. Sonst komme ich in den Stress, wenn ich zu spät bin. Das ist für mich unangenehm. Deshalb fahre ich immer zwei Stunden zu früh weg, wenn ich eine Show habe. Dann kann ich auch noch eine Stunde im Stau stehen und komme immer noch pünktlich. Ich warte lieber vor Ort und gehe noch ein bisschen was essen oder spazieren. Das ist stressfreier.

*Baldrian möchte hier kurz erwähnen, dass er aber keine Schlaftablette sei und alles rund um seine Shows selbst macht. Und er mache gewisse Dinge durchaus auch schnell. Zum Beispiel hat es ihn auf dem Weg an eine Show zweimal geblitzt. «Aber schreiben Sie das nicht. Das ist sonst rufschädigend.»*

**Übers Coronavirus kommen täglich unzählig viele News ...**

... und ich bekomme mit, dass viele Leute deswegen gestresst sind. Es ist jetzt angesagt, dass wir Ruhe bewahren. Aber Warten ist eine Herausforderung. Wir müssen jetzt kreative Lösungen finden, ohne dass wir uns zu nahe kommen. Und Humor kann

«Wenn ihr Lust auf ein Poulet habt, dann kauft ihr ein Ei und wartet»

BALDRIAN

das Immunsystem stärken. Daran glaube ich. Lachen ist so befreiend. **Wie bewegen Sie sich, wenn rundherum Hektik herrscht?**

Ich versuche, ruhig zu bleiben. Die unerwartete geschenkte Zeit nutze ich jetzt, um an neuen Nummern für meine Show zu arbeiten. Zum Beispiel an meinen neuen Flugobjekten aus Helium für eine Zeitlupen-Jonglage.

**Haben Sie uns Tipps für ein stressfreies Leben ohne Hektik?**

Schreibt alles auf, was ihr jetzt nicht erledigen müsst. Und wenn ihr damit fertig seid, seid ihr sehr entspannt. Im Extremfall, wenn ihr Lust auf ein Poulet habt, dann kauft ihr ein Ei und wartet ... oder besucht eine Entschleunigungs-Therapie von mir, wenn das alles vorbei ist. Weil der Baldrian ein bewährtes Beruhigungsmittel ist.

**Wie wird man denn so ruhig wie Sie?** Entschleunigung heisst für mich zufrieden sein mit dem, was man hat. Und nicht immer versuchen, zu optimieren, immer besser und schneller zu sein.

**Würde der Berner Baldrian auch als Zürcher funktionieren?**

Dann wäre mein Künstlernamen wohl Springkraut. Aber entschleunigen können eigentlich alle. Aber als Berner geht es schneller.

**Wie bleibt man mental stressfrei?**

Positive Gedanken haben ihre Wirkung. Ich sehe schon ein bisschen Licht am Horizont. Wenn die Leute in Italien auf ihren Balkonen singen, dann sieht man, es geht vorbei, und die Normalität kommt.

**Wie lange waschen Sie Ihre Hände?**

Bis sie sauber sind.

**Und wann geht bei Ihnen die Zeit schnell vorbei?**

Beim Schlafen.

**Haben Sie Ihre Einkäufe erledigt?**

Ich habe lange nicht verstanden, wieso alle Hamsterkäufe machten. Also habe ich auch zwei gekauft. Und jetzt entspanne ich mich mit Hamsterfüttern und Pflanzengiessen.

**Was können wir sonst noch daheim machen, um zu entspannen?**

Lesen Sie diesen Text nochmals bewusst langsam durch, und Sie werden unmittelbar danach von einem wohligen, entspannten Gefühl durchflutet. ■

In seinem Atelier in Bern arbeitet Baldrian alias Thomas Leuenberger mit Steinen und bastelt seine Requisiten.