

Kobenzl-Nachspiel vor Laufener Amtsgericht
Bewährung für Betreiber – Seite 18



Mirtwirt wird ein „Boardinghouse“
Bauausschuss stimmt zu – Seite 19



Region fährt gut mit dem Vario-Bus
Bilanz nach einem Monat – Seite 23



„Jeder kann sein Lachen hegen und pflegen“

Zwischen „gackernden Hühnern“ und mit einem Strohalm zwischen den Lippen – Lachyoga-Kurse werden auch in der Region immer beliebter

Von Pia Mix

Landkreis Traunstein. „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“ oder „Lachen ist die beste Medizin“ – was ist dran an diesen Lebensweisheiten? Sehr viel, sagen Wissenschaftler und diverse Studien. Es gibt sogar eine eigene Wissenschaft, die Gelotologie, die sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens beschäftigt.

Lachen ist also gesund, es kann Krankheiten vorbeugen und heilen. Aber wer hat heutzutage schon Grund zum Lachen. Druck im Beruf, Stress in der Beziehung, zu wenig Zeit für sich selbst. Auch verlernt man offenbar im Laufe seines Lebens das natürliche Lachen immer mehr. Denn Kinder sind noch ungezwungen und lachen oder kichern rund 400 Mal am Tag, während es Erwachsene im Schnitt gerade mal auf 15 Mal bringen. Dabei kann man es wieder erlernen, glücklich und befreit zu lachen. Eine Möglichkeit ist Lachyoga, das der indische Arzt Dr. Madan Kataria 1995 entwickelte und das sich seitdem auf der ganzen Welt verbreitet hat.

Dr. Kataria sagt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen.“ Beim Lachyoga wird grundlos gelacht, um die positiven Nebenwirkungen des Gelächters herbeizuführen. Der indische Arzt stellte in seiner Praxis fest, dass seine Patienten schneller wieder gesund wurden, wenn er sie zum Lachen brachte.

Zunächst tat er dies mit Witzen, 1995 kam er dann auf die Idee, einen Lach-Club zu gründen. Zusammen mit seiner Frau Madhuri, einer Yoga-Lehrerin, entwickelte er eine Methode, bei der das Lachen mit Atemübungen aus dem Yoga verbunden wird. Lautes, herzhaftes Lachen sorgt automatisch für eine tiefe Atmung, der Körper wird mit Sauerstoff versorgt, er entspannt. Wie Studien bewiesen haben, stärkt Lachen außerdem das Immunsystem, da die Anzahl von Antikörpern im Blut erhöht wird. Das Zwerchfell zieht sich zusammen und massiert gleichsam die inneren Organe.

Beim Lachyoga, das aus unzähligen verschiedenen Übungen be-



Zehn Minuten Lachen soll so gesund sein wie 30 Minuten Joggen: Diese lustige Truppe hat großen Spaß beim Lachyoga-Kurs des Katholischen Kreisbildungswerks in Traunstein – und keine Hemmungen, ganz ohne Grund in lautes Lachen auszubrechen. – Foto: Pia Mix

steht, werden über 300 Muskeln im Körper beansprucht. Dr. Kataria erklärt: „Zehn Minuten Gelächter sind so gut wie 30 Minuten joggen.“

Beim Lachyoga sollen Glückshormone freigesetzt werden, indem man lernt zu lachen, auch wenn man gar keinen offensichtli-

chen Grund dazu hat. Einem Außenstehenden mag es ziemlich seltsam anmuten, wenn mehrere Menschen gleichzeitig aus heiterem Himmel lauthals lachen, Grimassen schneiden oder sich auf die Schenkel klopfen. Aber wer seine Hemmungen ablegt und es zulässt, dass sein „inneres Kind“ mal wie-

der an die Oberfläche gelangt, kann dabei viel Spaß haben und sich selber Gutes tun.

„Ich bin eigentlich ein sehr fröhlicher Mensch, aber mir wurde das Lachen abgewöhnt und ich muss es erst wieder lernen“, erzählt eine Teilnehmerin des Lachyoga-Kurses des Katholischen Kreisbil-

dungswerks in Traunstein. In ihrer führenden Position im Beruf war es nicht schicklich, laut zu lachen, man musste stets ernsthaft auftreten. Eine sichtbare Wandlung macht eine weitere Teilnehmerin durch. Beim Betreten des Raumes wirkt sie noch zugeknöpft, und es kommt ihr kein Lächeln über die Lippen. Sie betont aber: „Ich brauche unbedingt was zum Lachen.“ Im Laufe der Übungen wird sie sichtlich lockerer, lässt sich von der Fröhlichkeit der anderen anstecken und scheint ihre Sorgen zumindest für diese 90 Minuten des Seminars zu vergessen.

Birgit Godl, Lachyoga-Trainerin aus Siegsdorf, fängt ihre Kurse in der Regel damit an, dass sich die Teilnehmer erst einmal vorstellen – mit einer kleinen Schwierigkeit: Sie haben einen Stift oder Strohalm zwischen den Lippen und müssen sprechen, ohne dass dieser herausfällt. Das allein sorgt schon für viel Vergnügen. Und in der Gruppe lacht es sich einfach leichter als alleine zuhause, Blickkon-

takt und Gruppendynamik sind einfach ansteckend.

Grund zum herzhaften Lachen kann beispielsweise auch eine Übung sein, bei der die Teilnehmer wie gackernde Hühner durch den Raum laufen oder ein zahnloses Lachen versuchen. Angeboten wird eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, die in Verbindung mit Pantomime und bewusst herbeigeführten Situationen Heiterkeit auslösen.

Ganz nebenbei kann das Lachen auch soziale Kontakte verbessern. Wer seinen Mitmenschen mit einem freundlichen Lächeln begegnet, wird in der Regel als Antwort auch ein Lächeln erhalten. „Lachen gilt weltweit als eines der besten Kommunikationsmittel, es schafft Nähe zwischen den Menschen“, weiß Birgit Godl, die in ihren Lachyoga-Kursen auch Elemente des meditativen Tanzes und Singens einbaut. „Lachyoga ermöglicht es, unser Glückseligkeit von Gründen zu befreien“, ist die Siegsdorferin überzeugt. „Es gilt nicht mehr die Devise: Wenn ich gut drauf bin, kann ich lachen, sondern umgekehrt: Ich lache, und dadurch werde ich froh.“

Ein weiterer Lachyoga-Trainer in der Region ist Robert Meisner. Für ihn ist es eine Lebensphilosophie: „Lachyoga hat mein Leben verändert, ich möchte es nicht mehr missen. Mein Lachen ist mir viel zu wertvoll, um es aus der Hand zu geben, es von äußeren Faktoren wie Witzen oder Komödien abhängig zu machen. Jeder kann sein Lachen hegen und pflegen und in einer Gruppe lustige Menschen erleben.“ Meisner hat Trainer ausgebildet, die die Leitung von Lachclubs übernommen haben. Es existieren bereits „Glückszentren“ in Laufen, Reichenhall, Freilassing, Burghausen, Waging und Eggenfelden. Es folgen noch Trostberg, Burgkirchen und Übersee.

LACHYOGA-KURSE:

Im Landkreis Traunstein gibt es Lachyoga-Kurse über das Katholische Kreisbildungswerk und ab Herbst über die Volkshochschule in Traunstein. Mehr Infos bei Birgit Godl, Tel. 08662/6683283 und 0173/3602021, E-Mail info@lachyoga-chiemgau.de, oder bei Robert Meisner, Tel. 08684/968517, E-Mail Robert.S.Meisner@t-online.de.

Selbstversuch: Nur keine Hemmungen!

Von Pia Mix

Traunstein. Um einen Bericht über Lachyoga schreiben zu können, ist es sinnvoll, es selber einmal auszuprobieren. Also melde ich mich an und fahre mit leicht gemischten Gefühlen zum Kurs. Was mich dort wohl erwartet? Werde ich mir blöd vorkommen, mich fürchterlich blamieren, mich nicht dazu überwinden können mitzumachen? Hoffentlich

kennt mich keiner, denke ich noch.

Doch es kommt ganz anders: Ich hab mich nicht geschämt, sondern mich in der kleinen Gruppe sehr wohl gefühlt, hatte keinerlei Hemmungen und konnte mich sehr gut auf die einzelnen Übungen einlassen.

Zugegeben, ich möchte nicht wissen, was ein Fremder gedacht hätte, wenn er durchs Fenster geschaut und uns durchs Zimmer

hüpfen gesehen hätte. Aber das war mir in dem Moment völlig egal. Es tat gut, einfach mal so richtig herzlich zu lachen, und ich ließ mich gerne anstecken vom Gekicher der anderen.

Nach den 90 Kursminuten war ich leicht erschöpft, man mag's kaum glauben, hatte aber ein sehr gutes, angenehmes Gefühl und fuhr beschwingt nach Hause, um meine Erfahrungen sogleich zu Papier zu bringen.

Star-Trainer statt Trainingseifer bei LaBrassBanda und Co.

Heute um 18 Uhr großer Fußball-Schaukampf beim TSV Petting – Stefan Dettl und der Keller Steff setzen vor allem auf Markus Babbels Fähigkeiten

Von Thomas Thoiss

Petting. War es ihnen zu nass? Sind sie sich ihrer Sache so sicher? Oder wollten sie sich einfach nicht in die Karten schauen lassen? Jedenfalls haben die Musiker von LaBrassBanda und der Keller Steff Band das für gestern in Truchtlaching geplante Training kurzerhand ausfallen lassen. Somit gehen Stefan Dettl, Stefan Keller und Co. zumindest unverletzt in den mit Spannung erwarteten Fußball-Schaukampf am heutigen Mittwoch ab 18 Uhr am Sportplatz des TSV Petting.

„Scheinbar verlassen sie sich voll und ganz auf die Fähigkeiten und die Aura ihres prominenten Trainers“, mutmaßt Daniel Mayer, der Kapitän der Pettinger Kicker. Denn gecoacht wird der Gegner von keinem Geringeren als Markus Babel, seines Zeichens langjähriger Abwehrreife des FC Bayern München, Europameister und Bundesliga-Trainer.

„Wir hätten ja eigentlich schon drei Spione startklar gehabt, um das Training in Truchtlaching zu beobachten – ganz geheim, durch ein Loch in der Zeitung oder so“, scherzt Daniel Mayer. „Aber wir



Traktor-Tour vor großem Fußball-Ereignis: Das ist eigentlich die Spezialität des Gegners, denn 2008 hatten sich LaBrassBanda und Chef-„Bulldogfahrer“ Keller Steff mit einem alten Eicher auf die lange Fahrt zur Europameisterschaft nach Wien gemacht. Sehen lassen konnte sich dieser Tage aber auch die Werbefahrt von Klaus Zehentner, Sebastian Schuegger und Daniel Mayer (von links), die auf den Schaukampf des TSV Petting gegen die unerschrockenen Musiker aufmerksam machten. – Fotos: Thomas Gröbner/dpa

sind zuversichtlich, dass wir uns das 50-Liter-Fassl Bier, das die Bandas als Siegesprämie ausgesetzt haben, auch so holen.“

Immerhin schnüren für den Pettinger Jubiläumssportverein auch einige aktive A-Klassen-Akteure

die Fußballschuhe. „Aber natürlich auch reine Hobby-Spieler“, wie Mayer betont. „Denn wir treten mit der Truppe an, die das Bewerbungsvideo gedreht hat.“ Dieser aufwändige Film hatte – wie berichtet – dafür gesorgt, dass La-

BrassBanda und die Keller Steff Band am 28. Juli mit ihrer Bierzelttour in dem 2300-Einwohner-Ort am Waginger See Station machen.

Nachdem die 2000 Karten für das Konzert binnen sechs Tagen ausverkauft waren, hoffen die Or-

ganisatoren nun auch beim morgigen Fußball-Vorspiel auf eine große Kulisse. „Ich habe eine Wette laufen, dass mehr als 500 Zuschauer kommen“, so Daniel Mayer, der mit seinen Mitspielern entsprechend lautstark die Werbetrommel rührt. So wurde extra nochmal der Bulldog aus dem Bewerbungsvideo ausgepackt, um in Petting, Ringham, Schönram und Oberteisingdorf auf Reklametour zu gehen und das Ganze auch wieder filmisch für den LaBrassBanda-Facebook-Auftritt festzuhalten. Was in der Kommentarfunktion schon besorgte Einträge von LBB-Fans an den nächsten Bierzelttour-Schauplätzen ausgelöst hat, die um die Gesundheit ihrer Lieblingskapelle fürchten („Schaut's ja zua, das olle Boina ganz bleim! Mia mecht ma eich am Freitag in möglichst unlädiertem Zustand in Moos!“).

Sicherheitshalber hat sich Banda-Chef Stefan Dettl ja schon mal die komfortable Libero-Position ausgesucht. Nachdem das zwei Mal 30-minütige Duell zudem auf dem Kleinfeld ausgetragen wird, dürften sich die läuferischen Anforderungen auch in Grenzen hal-

ten. Wobei in diesem Punkt der Schiedsrichter mit Abstand die beste Ausgangslage hat. „Unseren

Öllerer Hans platzieren wir nämlich auf einem Jagerstand“, verrät Daniel Mayer. „Der pfeift also im Sitzen.“

Markus Babel soll die musikalische Versorgung zum Sieg führen.

Neben kulinarischer Versorgung mit Gegrilltem, Barbetrieb, musikalischer Beschallung durch das DJ-Duo Johann & Grete und natürlich freiem Eintritt versprechen die Organisatoren noch weitere Attraktionen. „Alles wird noch nicht verraten“, so Mayer. „Es soll vor allem eine Gaudi sein.“ Feuchtfrohlich wird es auf jeden Fall zugehen, nicht nur wegen der nicht allzu rosigen Wetterprognosen, sondern auch, weil mit Wasser gefüllte Planschbecken am Spielfeldrand installiert werden – für besonders ausgelassenen Torjubel. Die Stimmung anheizen soll außerdem Profi-Moderator Stefan Hacker.

