

Lachen kann auch eine Medizin sein

Ein Selbstversuch zusammen mit der zertifizierten Lachyoga-Lehrerin Ilsebyll-Beutel-Spöri

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
MATHIAS ELLWANGER

Rudersberg-Asperglen.

Der Garten von Ilsebyll Beutel-Spöri ist ein kleines Idyll. Zwischen Bäumen, Blumen und einem großen Gemüsebeet lädt eine Wiese zum Verweilen ein. Vögel zwitschern fröhlich, im Hintergrund kräht ein Hahn und aus der Ferne ist das Quaken von Fröschen zu erahnen. Mittendrin steht die 72-Jährige locker, breitbeinig und lächelnd. Was sie mit dem Besucher vorhat, klingt erst mal komisch. Wir wollen nämlich gemeinsam lachen. Die Rudersbergerin hat zu einer Einführung ins Lachyoga geladen.

Und so steht der Besucher dann in sicherem Abstand der an der Dr. Kataria School of Laughter ausgebildeten Lehrerin gegenüber und beginnt ebenfalls damit, zu lächeln. Was wir im Folgenden tun, basiert auf der Arbeit des indischen Arztes Madan Kataria, der seit 25 Jahren die heilende Kraft des Lachens propagiert und seine Idee in die ganze Welt hinausgetragen hat.

Vor 15 Jahren wurde auch Ilsebyll Beutel-Spöri von dieser Idee angesteckt. Damals hat sie sich im Spannungsfeld zwischen der kräftezehrenden Arbeit als freiberufliche Puppenspielerin und der Erziehung pubertierender Kinder befunden, mithin eine Art Lebenskrise gehabt. Über den Reisejournalist Heiner Über erfuhr sie dann per Zufall von der Technik des Lachyoga. Über hatte in einer Talkshow von seinen Reisen durch die Welt und Lachritualen bei den Inuit, in Polynesien oder bei besagtem Dr. Kataria, der sich etwa mit anderen Menschen zum Lachen im Park traf, berichtet – und diese mit dem Moderator ausprobiert. „Das war die Initialzündung.“

Wer lacht, baut Stress ab und stärkt sein Immunsystem

Dass Lachen guttut, diese Erfahrung hat jeder von uns schon einmal gemacht. Und auch die Wissenschaft weiß von der positiven Wirkung des Lachens. Es baut Adrenalin und Cortisol ab, führt zum Ausstoß kör-



Setzt auf die verbindende Kraft des Lachens: Die Rudersbergerin Ilsebyll Beutel-Spöri.

Fotos: Benjamin Büttner

peregener Glückshormone, stärkt das Immunsystem, regt den Kreislauf an und kann dabei helfen, Schmerzen zu lindern. Kinder, die bis zu 400-mal am Tag lachen, wissen das instinktiv. Viele Erwachsene, die im Schnitt nur noch 15-mal täglich lachen, haben das offenbar vergessen.

Doch lässt sich diese heilende Wirkung auch bewusst herbeiführen? Beutel-Spöri will es dem Besucher zeigen. Ihr breites Lächeln ist jedenfalls ansteckend. Besonders Männer seien ja skeptisch, wenn sie vom Lachyoga hören, berichtet sie. Vielleicht weil es ihnen ein wenig lächerlich vorkomme und sie es gewohnt seien, die Kontrolle

zu bewahren. Frauen seien gemeinhin offener für diese Art des Trainings.

Als Erstes nehmen wir die Hände vors Gesicht und streichen mehrfach ganz langsam an ihm hinab, bis ganz von selbst ein inneres Lächeln entsteht. Dann berühren wir mit den Händen den Boden, heben sie langsam nach oben, sagen „Ha, ha, ha“ und gehen, beide Arme gen Himmel, in ein schallendes Lachen über.

Eine Nachbarin schaut kurz herüber, wundert sich aber nicht. Denn Trainings wie diese hat Beutel-Spöri vor der Coronapandemie regelmäßig durchgeführt. Sie hat Lachtreffs in ihrem Atelier organisiert, Kurse an der Volkshochschule oder bei Landfrauen gegeben. „Viele haben einen Bedarf“, sagt sie. Weil ihnen nach einer Scheidung, bei einer schweren Krankheit oder anderen Krisen das Lachen vergangen sei. Da helfe es, gemeinsam zu lachen. Die häufigste Reaktion sei dann: „Das tat gut, das werde ich weiterhin machen.“

„Ein wirkliches Lachen erfüllt den ganzen Körper“

Das Lachen, sagt die 72-Jährige, sei ein Geschenk. Weil es eine Verbindung schaffe zwischen den Menschen. Weil, richtig praktiziert, mehr Sauerstoff in den Körper gelange. „Ein wirkliches Lachen erfüllt den ganzen Körper. Dann ist jede Zelle meines Körpers glücklich.“ Atemübungen wie beim Hatha-Yoga gehören deshalb auch zu ihrem Programm.

Verrenkungen machen und halten muss aber niemand, der mit ihr Lachyoga praktiziert. Beutel-Spöris Ansatz ist spielerisch,

sie verwendet Elemente aus der Theaterpädagogik, will die Fantasie der Teilnehmer anregen. Normalerweise berührt man sich dabei auch gelegentlich. In Corona-Zeiten ist das nicht möglich. Und wie in vielen anderen Bereichen finden auch die Lachtreffs mittlerweile digital statt. Zunächst war die Rudersbergerin skeptisch, ob das funktioniert, aber die verbindende Kraft des Lachens lässt sich auch per Videokonferenz übertragen, so ihre Erfahrung.

Jetzt ballen wir die rechte Hand zur Faust, befreien mit der linken Hand, vom kleinen Finger beginnend, uns nach und nach aus der Position, immer begleitet von einem sich steigernden Lachen, bis die Hand befreit ist und wir uns laut lachend entgegenwinken. Was zu Beginn seltsam wirkte, entfaltet jetzt seine Wirkung. Dieses Lachen ganz ohne Grund kann befreiend, ja, sogar eine Art der Selbstmedikation sein. Und wirkt übrigens auch ganz alleine, morgens vor dem Spiegel etwa.

Am stärksten wirkt es aber natürlich von Mensch zu Mensch. Nicht ohne Grund ist ja das erste Lächeln eines Babys ein ganz besonderer Moment für Eltern. Und wie lernt das Kind, zu lachen? Genau, indem es zuvor immer wieder angelacht wird.

Info

Wer nach einem gut lesbaren Einstieg in die Thematik sucht, dem empfiehlt Ilsebyll Beutel-Spöri „Lach dich locker“, von Heiner Über und André Steiner (2006, Goldmann-Verlag), das antiquarisch leicht verfügbar ist. Wer sich für die Online-Lachtreffs interessiert, wird etwa bei www.stuttgarter-lachschule.de fündig.



Das breite Lächeln der Lachyoga-Trainerin ist ansteckend.

Der Waldhäuser Badesee bleibt geschlossen

Was im Plüderhäuser See schon wieder erlaubt ist, ist gleich daneben weiterhin verboten – warum?

VON SARAH SCHWELLINGER

Lorch-Waldhausen.

Corona, Sonnenschein, ein Eis und eine Abkühlung im Badesee: An manchen Orten ist das schon möglich, in Lorch hat man sich gegen eine Öffnung entschieden. Neue Erlasse werden abgewartet.

Nichts ist los am Waldhäuser See. Das rot-weiße Absperrband flattert weiterhin, niemand schwimmt, der Aufenthalt auf den Liegewiesen ist untersagt, nur Angler dürfen ihr Glück versuchen. Und das alles, obwohl nicht weit weg in Plüderhausen die Situation schon fast wieder nach normalem Badesommer aussieht. Dort darf im See geschwommen, auf der Wiese ein Sonnenbad genommen werden. Die Fragezeichen sind groß: Warum ist an einem See Baden erlaubt, beim anderen nicht einmal eine Auszeit in der Sonne?

„Derzeit nicht abschätzbar“

Eine Übersicht der Öffnungen gibt der Stufenplan des Landes Baden-Württemberg wieder. In diesem ist die Öffnung der Badeseen als „derzeit nicht abschätzbar“ angegeben. „Explizite Aussagen dazu findet man leider in der derzeit gültigen Corona-Verordnung nicht“, sagt die Lorch-Bürgermeisterin Marita Funk, die sich letztendlich gegen eine Öffnung des Waldhäuser Badesees entschieden hat. Mit dem Thema habe sich die Stadtverwaltung in den vergangenen Tagen sehr intensiv auseinandergesetzt, die in regem Kontakt mit dem Gemeindegast und der Landkreisverwaltung stehe.

Doch gehören Badeseen nicht zum öffentlichen Raum und gelten dann nicht die bekannten Abstandsregeln? „Es ist tatsächlich so, dass die Badeseen Teil des öffentlichen Raums sind“, erklärt Susanne Dietterle, Pressesprecherin des Ostalbkreises. In-



Angeln erlaubt, Baden und Liegen auf der Wiese untersagt: Absperrband und Hinweisschilder am Waldhäuser See.

Foto: Jan-Philipp Strobel

sofern gelten die Kontaktbeschränkungen der aktuell gültigen Corona-Verordnung. Bis 5. Juni darf man sich nur allein oder im Kreis der Angehörigen des eigenen oder eines weiteren Haushalts im öffentlichen Raum aufhalten. Zu anderen Personen sind die 1,5 Meter Abstand einzuhalten.

Die Entscheidungsgrundlage, was, wann, wie geöffnet wird, gibt derzeit die Landesregierung durch ihre Verordnungen und Erlasse vor. Daher habe sich die Stadtverwaltung Lorch auf der Suche nach einer Lösung in Sachen Badeseen an die Vertretung der Gemeinden, den Gemeindegast, gewandt, der folgende Aussage traf: Er könne „aktuell keine verlässlichen Aussagen, ab wann und unter welchen Voraussetzungen im Sommer 2020 Baden und der Aufenthalt

am Ufer möglich sein wird, treffen. Anfang Juni soll unter Berücksichtigung der epidemiologischen Entwicklungen entschieden werden, ob und wie ein Betrieb möglich ist.“

Die Kommunen entscheiden

Susanne Dietterle, die Pressesprecherin des Ostalbkreises, lässt wissen: „Letztlich entscheiden aber die Kommunen, ob ein Badeseen zur Nutzung freigegeben wird. Ohne ein umfassendes Hygienekonzept wird dies aber wohl nicht möglich sein.“

In Plüderhausen, das im Rems-Murr-Kreis liegt, ist das gelungen. Nach langen Verhandlungen und Gesprächen. Am Ende

gab's grünes Licht von Landesregierung, Regierungspräsidium und Landratsamt. Das Gewässer gilt nun nicht mehr als Badeanstalt, sondern Naturgewässer, wo das Einhalten von Abstandsregeln möglich sei. Dass diese auch eingehalten werden, kontrolliert die Polizei regelmäßig. Denn bei sonnigem Wetter und Temperaturen über 20 Grad ist da einiges los, schließlich ist ein Ausflug an den See eine willkommene Abwechslung von Home-Office und Unter-richt zu Hause.

Sicher ist, dass ab 2. Juni Schwimm- und Hallenbäder ausschließlich für Schwimmkurse, -unterricht öffnen dürfen, das lässt das Landratsamt des Ostalbkreises wissen. Ein allgemeiner Publikumsverkehr ist laut Kreis noch nicht angekündigt.



Wahlplakat des Amtsinhabers gegenüber vom Kinderhaus Steinach. Foto: Munder

Nur Friedrich kandidiert

Bürgermeisterwahl am 21. Juni

Berglen (usp).

Montagabend 18 Uhr: Die Bewerbungsfrist ist abgelaufen und der Briefkasten am Rathaus in Oppelsbohm ist leer. Damit steht fest, dass Amtsinhaber Maximilian Friedrich, 33, der einzige Bewerber für die Wahl am Sonntag, 21. Juni, ist. Friedrich hatte seine erneute Bewerbung schon vor langem, gleich zu Beginn der Bewerbungsfrist, bekanntgegeben und eingereicht. Er hatte die Wahl für seine erste Amtsperiode vor acht Jahren im zweiten Wahlgang mit 62,5 Prozent gewonnen, nachdem ihm im ersten Wahlgang nur wenige Stimmen zur absoluten Mehrheit und damit bereits zum Sieg gefehlt hatten.



Die neue Radservicesäule. Foto: Stadt Weinstadt/Felix Demuth

Neue Radservicesäule in Weinstadt

Am Bahnhof Beutelsbach gibt es nun Werkzeug

Weinstadt-Beutelsbach.

Mittlerweile gibt es auch in Weinstadt eine Radservicesäule. Als eine von kreisweit 33 Säulen steht diese jetzt am Bahnhof in Beutelsbach.

Bei einer Fahrradtour gibt es nichts Unerfreulichereres, als unterwegs festzustellen, dass zu wenig Luft im Reifen ist oder das Fahrrad einen Defekt hat. In diesem Fall helfen die neuen Radservicesäulen, die an Radwegen, bei Fahrradparkplätzen oder in der Nähe von Bahnhöfen aufgestellt werden, damit Radfahrer ihr Fahrrad selbst reparieren können.

Die Säulen wurden laut Pressemitteilung der Stadt Weinstadt vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) bestellt. Das Landratsamt Rems-Murr unterstützt die Aktion mit dem Förderprogramm „Agenda 2030 – Projekte für eine nachhaltige Entwicklung“. In Zukunft sorgt der ADFC mit Wegepaten dafür, dass die Funktionstüchtigkeit der Stationen gewährleistet wird.

Die Säule enthält laut der Weinstädter Stadtverwaltung alle erforderlichen Werkzeuge sowie eine Luftpumpe, so dass von den Bürgern kleinere Reparaturen am Fahrrad selbst erledigt werden können. „Die Lage am Bahnhof Beutelsbach wurde gewählt, dass auch Besucher der Stadt Weinstadt vor Fahrtbeginn sich noch um die Fahrtüchtigkeit ihres Fahrrads kümmern können.“

Kompakt

Winterbacher Lädle öffnet wieder

Winterbach.

Das Lädle der Nachbarschaftshilfe Winterbach hat an diesem Samstag, 30. Mai, von 9 bis 13 Uhr zum Verkauf geöffnet. Der Secondhand-Laden befindet sich im Untergeschoss des Alten Schulhauses bei der Lehenbachhalle. Nach langen Wochen öffnet das Lädle-Team die Pforten nun auch wieder in den Pfingstferien: am Mittwoch, 3. Juni, außer zur Annahme und zum Verkauf auch zur Auszahlung und am Mittwoch, 10. Juni, nur zur Annahme und zum Verkauf geöffnet. Verkauf ist immer von 15 bis 18.30 Uhr, Annahme von 15 bis 17.30 Uhr und Auszahlung von 15 bis 17.30 Uhr.