

INTERVIEW

Die Welt des Lachens ist grenzenlos

Yoga-Meister Volker Bretz über Sinn und Zweck des Lachyoga-Kongresses im April in Bad Meinberg

HORN BAD MEINBERG SCHLANGEN

Redaktion
Ohmstraße 7, 32758 Detmold
☎ (0 52 31) 9 11-148
☐ (0 52 31) 9 11-145
detmold@lz-online.de
Manfred Brinkmeier (mab) -148
Jana Beckmann (jab) -127

Anzeigen- und Leserservice
☎ (08 00) 9 90 98 88 (Gebührenfrei)

Kartenservice
☎ (0 18 05) 00 62 85
(14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 Cent/Min.)

WAS IST LOS?

Horn-Bad Meinberg

- Seniorentreffen, 14.30 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus, Am Müllerberg 4, Bad Meinberg.
- Seniorenkegeln, 18-20 Uhr, Hotel-Restaurant Garre, Bahnhofstraße 55, Horn.
- Arbeitskreis gegen Nazis, Treffen, 18 Uhr, Burg Horn, Rittersaal, Burgstraße 13.
- Musikverein Leopoldstal-Vinsebeck, Probe, 19.30 Uhr, Silbergrundhalle, Leopoldstal.
- Stadtbücherei Julie Hirschfeld, 9-13, 13.30-15 Uhr, Mittelstraße 67, Horn.
- Scherenschnitt, Ausstellung von Renate Hartmann, 9-12 Uhr, Stern-Gesundheits-Zentrum, Foyer, Parkstraße 17, Bad Meinberg.
- Kurgastzentrum, 14 Uhr Wanderung in die Umgebung von Bad Meinberg, Treffpunkt: Brunnentempel/Kurpark, Bad Meinberg.
- Haus der Jugend „Alte Post“, 18-21 Uhr Offene Tür, Bahnhofstraße 2, Horn.

Schlangen

- Angelsportverein, Jahreshauptversammlung, 19.30 Uhr, Gasthaus Sibille Ostmann, Ortsmitte 10.
- Senioren-schießen, 16.30 Uhr, Schützengelände, Kohlstädt.
- Spielmannszug Kohlstädt, Übungsabend, Nachwuchs: 17.45-18.30 Uhr, Gesamtprobe: 18.30-20.30 Uhr, Steinbruch, Kohlstädt.
- Frauen- und Männerchor „Teutonia“, gemeinsame Chorprobe, 18 Uhr, Martin-Schmidt-Musikschule, Rosenstraße 13.
- Jugendtreff Oesterholz-Haustenbeck, 16-17 Uhr Gitarrenkurs für Anfänger, 17-21 Uhr Offene Tür, 18-22 Uhr Disco, Zur Kammer-senne 14, Oesterholz.

Geburtstage

- Eugenie Löwen, Pfulstraße 13 in Horn, 75 Jahre; Günter Raygrotzki, Salzbrunner Weg 4 in Bad Meinberg, 72 Jahre; Dorothea Zahlmann, Im Dorfe 4a in Schlangen, 80 Jahre.

BLICK ZUM NACHBARN

Tabea-Theater zeigt: „Was zählt, ist die Liebe“

Paderborn. Das Ensemble des Paderborner „Tabea-Theaters“ zeigt zurzeit das Stück „Was zählt, ist die Familie“ von Joe DiPietro. Es handelt vom Essen und von vorbehaltloser Liebe. Es erzählt von Nick, der eigentlich zu beneiden ist, wird der 29-Jährige doch von beiden Großelternpaaren wunderbar verwöhnt. Doch in all ihrer Liebe können die Alten auch ganz schön anstrengend sein. Weitere Aufführungstermine sind am 4. und 5. Februar (jeweils 20 Uhr) sowie am 6. Februar um 15 Uhr, jeweils im Großen Saal der Kulturwerkstatt. Karten gibt es im Vorverkauf im Paderborner Ticket-Center am Marienplatz.

Lachen ist gesund und bereitet Freude. Warum Lach-Yoga bei der Stress-Prävention, Burn-out und depressiver Stimmung hilft, ist Thema eines Lachyoga-Kongresses im April.

Horn-Bad Meinberg. Die Welt des Lachens ist grenzenlos. Im Lachyoga suchen stetig mehr Menschen Erholung vom Alltagsstress. Im Vorfeld des Lachyoga-Kongresses im Yoga Vidya sprach die LZ mit dem Gründer des Hauses, Yoga-Meister Volker Bretz, und dem Yogalehrer und Pressesprecher des Yoga Vidya e. V., Ralf Sturm.

Was ist es, das Sie an Yoga so begeistert? Warum halten Sie es für empfehlenswert?

Volker Bretz: In jedem löst Yoga etwas anderes aus, und es kann durchaus den Weg zu etwas Höherem und zu sich selbst darstellen. Es hat eine ganz individuelle Bedeutung für den Einzelnen. Die Wirkung dieser Praxis ist übrigens nicht subjektiver Glaube, sondern durchaus empirisch bewiesen.

Worum geht es beim Lachyoga?

Bretz: Ziel ist es, durch ein grundloses, künstliches Lachen schließlich ein echtes Lachen herbeizuführen. Man macht zunächst einige Atemübungen, um die Energie zu mobilisieren. Dann beginnt man, Töne zu erzeugen. Die klingen meist sehr lustig und führen schnell dazu, dass einige Teilnehmer anfangen zu lachen. Bekanntlich ist Lachen ansteckend, und so lacht bald der gesamte Kursus, teils künstlich, teils schon echt. Nach maximal zwei Minuten setzt das echte Lachen ein.

Und was bewirkt das Lachen?

Bretz: Ziel ist es, durch ein grundloses, künstliches Lachen schließlich ein echtes Lachen herbeizuführen. Man macht zunächst einige Atemübungen, um die Energie zu mobilisieren. Dann beginnt man, Töne zu erzeugen. Die klingen meist sehr lustig und führen schnell dazu, dass einige Teilnehmer anfangen zu lachen. Bekanntlich ist Lachen ansteckend, und so lacht bald der gesamte Kursus, teils künstlich, teils schon echt. Nach maximal zwei Minuten setzt das echte Lachen ein.

Bretz: Wie bei allen Yoga-Arten wird auch im Lachyoga der Zusammenhang von Körper und Psyche berücksichtigt. Die meisten



werden wohl wissen, dass die Körperhaltung häufig von der Stimmung eines Menschen beeinflusst wird. Schon die Steinzeitmenschen waren viel Stress ausgesetzt. Sobald die Gefahr vorüber war, brach ein Gelächter aus, um die Spannungen abzubauen. Lachen setzt Glückshormone frei und stärkt das Immunsystem.

Erstaunlich, dass die Men-

schen früher schon wussten, was gut für sie ist.

Bretz: Genau. Im Lachyoga verfolgen wir denselben Zweck: Spannungen abzubauen. Im Alltag beschäftigen uns häufig Sorgen, wir sind Stress ausgesetzt. Beim Lachyoga lernt man, wieder loszulassen, wenn die Situation vorüber ist und auch einmal über die eigenen Fehler zu lachen. Die kindliche Lebensfreude ist ein gutes Vorbild.

Man kann sich also von Kindern einiges abschauen?

Bretz: Auf jeden Fall. Kinder sind sehr spontan und beschäftigen sich nur mit der



Hat gut Lachen: Volker Bretz schätzt am Yoga die Verbindung von Körper und Seele und die individuelle Bedeutung für den Einzelnen. FOTO: SCHOTTE

Gegenwart, dafür aber umso intensiver, denn sie werden sehr schnell emotional. Das bedeutet zwar, dass sie häufiger lachen als Erwachsene – mindestens zehn Mal mehr als wir. Aber zugleich weinen sie auch öfter. Daher gilt es, die Vorbildfunktion nicht zu ernst zu nehmen: Sorgen sind wichtig, aber man sollte sich auch hin und wieder von ihnen lösen.

Heißt das, mit dem Lachyoga ist auch eine bestimmte Lebensphilosophie verbunden?

Bretz: Genau genommen gibt es zwei Lehren, die vermittelt werden. Zum einen lernt man, das Leben etwas lo-

ckerer zu sehen. Doch in vielen Alltagssituationen ist das nicht von Vorteil. Ich würde mir beispielsweise schon wünschen, dass mein Chirurg seine Arbeit ernst nimmt. Deshalb lehrt das Lachyoga außerdem, zwar Dinge ernst zu nehmen, aber danach loszulassen, sich für einen Moment zu lockern und zu entspannen.

Ralf Sturm: Ich war zuerst auch skeptisch. Durch meine Ausbildung zum Yogalehrer musste ich dann an einem Lachyoga-Seminar teilnehmen. Da habe ich gemerkt, dass es durchaus Spaß macht und vor allem tolle Verhaltensänderungen herbeiführen kann.

Gibt es eine Art Garantie für die wohltuende Wirkung?

Sturm: Die Wirkung setzt bei jedem ein, der sich darauf einlässt. Selbst nach nur einer Stunde fällt das Lachen nach dem Kursus leichter. Man fühlt sich aufgrund der entspannenden und energetisierenden Wirkung insgesamt lockerer.

Das Interview führte LZ-Mitarbeiterin Eva Schotte.

Lachyoga-Kongress

Die Veranstaltung findet vom 1. bis 3. April im Yoga Vidya in Bad Meinberg statt. Zuvor findet vom 27. bis 31. März ein Seminar für Lachyoga-Lehrer statt. Während des Kongresses veranstaltet Karin Burschnik, Autorin einer Reihe von Yoga-Büchern, einen Anfänger-Workshop, Happy-Mind-Coach und Buchautor Heiner Über stellt die Lachübungen der Zen-Mönche vor. Yoga-Meister Volker Bretz wird zum Thema referieren. (eva)

Sportgeräte geraten zur Nebensache

Politik und Verwaltung geben Sanierungen den Vorrang

Horn-Bad Meinberg. Aus der Sportpauerschale stehen 69 000 Euro zur Verfügung. Davon sollen zwei Drittel, also 46 000 Euro, in bauliche Maßnahmen fließen und lediglich 23 000 Euro in die Anschaffung von Sportgeräten.

Obwohl die Entscheidung im Ausschuss für Sport, Ordnung und Feuerwehr einstimmig fiel, gingen doch intensive Diskussionen voraus. Der Stadtsportverband will nämlich eine ganz andere Art der Aufteilung der Mittel aus der Sportpauerschale. Vorsitzender Andree Dietrich: „Aus unserer Sicht kommt der Anschaf-

fung von Sportgeräten höchste Priorität zu. Deshalb verstehen wir die vorgesehene Drittelung nicht.“

Zur Sitzung legte die Verwaltung den Entwurf einer Maßnahmen-Liste vor – von der Verschönerung des Eingangsbereichs der Halle Püngelsberg bis hin zum Bau eines Ballfangzaunes in Holzhausen-Externsteine. Aufgeführt sind auch diverse Sportgeräte. Die Liste weist insgesamt einen Betrag von rund 365 000 Euro aus.

Hinzu kommen weitere 265 000 Euro für die Sanierung der Sporthalle Püngelsberg,

der Schwimmhalle Horn und des Freibades Horn. Diese Sanierungen haben nach Ansicht der Verwaltung aufgrund der dramatischen Haushaltslage eindeutig Vorrang. Zudem seien sie aus Sicherheitsgründen unverzichtbar.

Da aber auch die Wünsche des Stadtsportverbandes anerkannt würden, werde eine Drittelung bei der Verwendung der Sportpauerschale vorgeschlagen, so Fachbereichsleiter Michael Jacobsmeier. Er verwies zudem darauf, dass die Sportpauerschale nicht automatisch nur für den eigentlichen Sport und dessen Ausstattung gedacht sei.

Andree Dietrich sprach dagegen von einem jahrelangen Investitionsstau im Sportbereich. Ohnehin werde überall beim Sport gekürzt. Deshalb sei es nun an der Zeit, den Großteil des Geldes in diesem Jahr vorrangig in Sportgeräte zu investieren.

Dies wollte Thomas Tölle (SPD) allerdings so nicht gelten lassen. Laut Kämmerer würden jährlich zwei Millionen Euro allein in den Sport fließen. „Insofern müssen wir den Ball flach halten.“ Natürlich sehe auch er die Not der Sportvereine, so Tölle weiter. Dies erinnere ihn an die Speisung der Zehntau-

send. „Denn angesichts der Gesamtsumme von 630 000 Euro, die hier im Raume steht, können wir mit den 69 000 Euro quasi nur trockenes Brot vergeben.“

Elmar Angresius (CDU) gab zu bedenken, dass man die ganzen Jahre über viel für die bauliche Unterhaltung gemacht habe. „Jetzt müssen wir endlich Geld für die Sportler in die Hand nehmen.“ Die Ausschussmitglieder forderten den Stadtsportverband auf, sich Gedanken über eine Reihenfolge bei den Investitionen zu machen. Dies gelte dann als Basis für 2012 und die nachfolgenden Jahre. (mab)

„Harmonie“-Chöre suchen einen neuen Leiter

Maria Kotzyba hat ihren Abschied angekündigt – Jahresprogramm steht fest

Horn-Bad Meinberg. Den Harmonie-Chören in Horn steht musikalisch kein leichtes Jahr bevor, wird doch Chorleiterin Maria Kotzyba ihren Abschied nehmen. Männer- und Frauenchor haben auf ihrer gemeinsamen Mitgliederversammlung trotzdem schon mal einen Ausblick auf 2011 gewagt.

Wies es sich für einen Chor gehört, bildeten Lieder den Auftakt zur Versammlung. Chorleiterin Maria Kotzyba kam aus gesundheitlichen Gründen nicht zur Versammlung in den Rathaussaal. Sie leitet die Chöre der „Harmonie“ bereits seit 17 Jahren. Ihr angekündigter Ruhestand wirft bereits seine Schatten voraus. „Sie ist eine Leiterin, die in allen Bereichen absolut spitze ist“, sagte Pressesprecher Friedel Bierwirth. Sie habe den Chor in seinem musikalischen Niveau weit voran gebracht und werde nicht leicht zu ersetzen sein.

Wer in Zukunft die musikalische Leitung übernehmen soll, ist noch unklar. Aus den Reihen des Frauenchores gab es jedoch Stimmen, die nach Maria Kotzyba wohl nicht weiter-singen wollen. Für Mitte 2011 sind beide Chorvorstände um

einen Nachfolger bemüht. Musikalisch steht trotz des Leitungswechsels ein breites Jahresprogramm fest, welches die Vorstände ihren Mitgliedern angekündigt. Die Teilnahmen bei den Konzerten anderer Chöre wie etwa in Bexterhagen

ist ebenso geplant, wie eigene Konzerte in der Burgscheune oder in der Kirche.

Außerdem wollen die Harmonie-Chöre am Chorfestival des Lippischen Sängerbundes in Detmold teilnehmen. Bei dem Großereignis werden Chöre

aus der Region auf mehreren Bühnen verteilt einen Tag lang auftreten. Ausflüge und längere Unternehmungen wie eine Reise zur Mecklenburger Seenplatte stehen auf dem nicht musikalischen Programm.

„Ich möchte heute außerdem Mitgliedern danken, die bereits in diesen Chor eingetreten sind, als ich gerade einmal geboren wurde“, sagte Günter Templin, Vorsitzender des Männerchores. Helmut Stecker, Fritz Rudolph und Rudolf Knappmann halten der „Harmonie“ bereits seit 65 Jahren die Treue und wurden für ihr kontinuierliches Engagement ebenso geehrt wie Gerhard Rehme für 60 Jahre, Anneliese Tölle für 50 Jahre, Ursula Eickmeier für 40 Jahre und Wolfgang Koschke für 25 Jahre. Wilhelm Meierjohann nahm Dank und Auszeichnung für 30 Jahre Arbeit im Vorstand als Kassierer entgegen. (tog)



Treue Mitglieder: Die geehrten Sänger Wilhelm Meierjohann, Wolfgang Koschke, Ursula Eickmeier, Rudolf Knappmann, Anneliese Tölle, Helmut Stecker, Wilhelm Meierjohann und Gerhard Rehme (von links). FOTO: GÖCKE

Termine im Überblick

Veranstaltungen in Schlangen

Schlangen. Wer sich einen Überblick über wichtige Termine in Schlangen verschaffen will, ist jetzt auf der sicheren Seite. Die Gemeinde hat nämlich soeben den Veranstaltungskalender 2011 herausgegeben.

Bürgermeister Ulrich Knorr wünscht sich, dass die Schlänger erneut regen Gebrauch davon machen. „Die Broschüre soll wieder Wegweiser durch das Jahr sein und die Bürger anregen und zugleich auch auffordern, das reichhaltige Angebot wahr zu nehmen.“

So gibt es etwa am 26. März einen afrikanischen Trommeltag mit Nachmittags-Workshop und abendlicher Performance – ab 15 Uhr im Bürgerhaus. Am 14. Mai planen die Gemeindefreizeiter die Saisonöffnung des Freibades. Ein weiterer Höhepunkt ist sicherlich die Handballwoche des VfL Schlangen vom 22. bis 25. Juni.

Die Kohlstädter freuen sich schon auf ihr Schützenfest, vom 2. bis 4. Juli. Am 27. und 28. August lädt der Angelsportverein zum Teichfest am Ochensee ein. Nicht vergessen werden darf in der Aufzählung natürlich der Schlänger Markt vom 29. bis 31. Oktober.

Außerdem gibt es im Veranstaltungskalender weitere Informationen zu den Ansprechpartnern der Vereine und Organisationen, aber auch die jährlich sowie regelmäßig wiederkehrenden Termine. Die Broschüre wird an alle Haushalte verteilt. Wer dennoch kein Exemplar bekommen haben sollte, kann es sich im Bürgerservice des Rathauses abholen. (mab)

Musikalischer Tag in Leopoldstal

Spielmannszug lädt für Samstag ein

Horn-Bad Meinberg/Leopoldstal. 55,5 Jahre sind kein rundes Jubiläum, aber eine Schnapszahl. Für den Spielmannszug Leopoldstal ist dies Grund genug, um am Samstag, 5. Februar, ausgiebig zu feiern.

Dies geschieht in Form eines musikalischen Tages mit vielen Gastvereinen in der Silbergrundhalle in Leopoldstal. Ab 15 Uhr erklingen durchgehend Märsche und Konzertstücke der vielen befreundeten Spielmannszüge und Musikkapellen.

Ab 20 Uhr bittet dann die Band „Genial Live“ zum Tanz und sorgt für Stimmung. Der Eintritt ist frei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Neben den üblichen Getränken gibt es eine Kaffee- und Kuchentafel sowie einen Imbiss.

TERMINE

Ehrungen und Wahlen

Horn-Bad Meinberg. Die Schützengesellschaft Horn lädt zur Jahreshauptversammlung ein. Sie ist am heutigen Freitag, 4. Februar, in der Burgscheune Horn und beginnt um 19 Uhr. Wichtigste Tagesordnungspunkte sind Vorstandswahlen und Ehrungen der Vereinsmitglieder. Darüber hinaus geht es um die Jahresbeiträge, die Renovierung des Schießstandes sowie die Vorbereitung des Sommerfestes 2011 und des Schützenfestes 2012.

Fahrt zum Königsball

Schlangen. Die Schlänger Schützen nehmen am Samstag, 5. Februar, ab 20 Uhr am Königsball in Schloß Neuhaus teil. Zur Abfahrt treffen sie sich um 19.15 Uhr am Vereinslokal Sibille-Ostmann.