

WELTLACHTAG AM 1. MAI

Dem Leben mit Humor begegnen

Cornelia Leisch ist Lachyoga-Trainerin – jetzt bietet sie unter dem Motto „Oma lacht wieder!“ Kurse extra für Senioren an

„Ganz gleich welche Hautfarbe, welche Herkunft oder welches Geschlecht: Lachen verbindet.“ Dessen ist sich Cornelia Leisch (56) sicher. Die Münchnerin war schon Reiseleiterin, Herausgeberin einer Zeitschrift und Besitzerin eines Souvenirladens. Vor zehn Jahren entdeckte sie ihre wahre Berufung – und wurde Lachyoga-Trainerin. Jung und Alt versammeln sich seither jeden Samstag im Westpark, um mit ihr gemeinsam dem Leben mit Humor zu begegnen. Auch am kommenden Sonntag ist Leisch schwer aktiv. Denn: Am 1. Mai ist Weltlachtage.

Lachen beeinflusst den Körper und die Seele maßgeblich. Das haben Lachforscher, sogenannte Gelotologen, längst nachgewiesen. Und das weiß auch Leisch. Beim Lachen sind 17 Muskeln im Gesicht und 80 Muskeln im Körper beteiligt. Nach der Anspannung dieser Muskeln entspannt sich der Körper, die Ausschüttung von Stresshormonen wird reduziert und die Ausschüttung von Glückshormonen gefördert.

An diesen positiven Auswirkungen will Cornelia Leisch möglichst viele teilhaben lassen. Mit ihrem neuen Projekt „Oma lacht wieder!“ sollen ältere Leute ihr Lachen wieder zurückgewinnen. Die Idee, ein spezielles Angebot für Senioren auf die Beine zu stellen, lieferte Leisch eine ältere Dame. Sie kam auf die Lachyoga-Trainerin zu und erklärte, sie würde längst nicht mehr leben, hätte sie nicht ihren Lachtreff besucht. Das ist kein Einzelfall: „Hier in München gibt es so viele einsame und depressive Senioren.“ Wenn dagegen nichts unternommen werde, höre dieser Zustand nie auf, „bis sie sterben – und das Gegenmittel ist so simpel: Gemeinsames Lachen“, weiß Cornelia Leisch.

Nun besucht sie regelmäßig viele der 32 Münchner Alten- und Service-Zentren (ASZ) und bietet dort den Kurs „Oma lacht wieder!“ an. Eine Lachrunde und ein anschließender Gesprächskreis stehen hier auf dem



Lachen und lächeln um die Wette: Cornelia Leisch und die Helmut-Fischer-Statue an der Münchner Freiheit. MARCUS SCHLAF

INTERVIEW

„Lachyoga hat sich als ungemein erfolgreich erwiesen“

Michael Titze (69) ist Psychologe und Lachforscher. Im Interview erklärt er, warum Senioren so wenig lachen und wie Profis mehr Heiterkeit in ihr Leben bringen können.

■ **Lachen Senioren weniger als junge Leute?**
Studien haben gezeigt: Die Generation der über 60-Jährigen lacht weniger häufig als jüngere Generationen. Außerdem ist das Lachen älterer Menschen relativ ausdruckschwach. Im Vergleich zu Jüngeren lachen sie zudem weniger laut. Und was die Ausdruckskraft von Mimik und Gestik betrifft, sind sie in ihrer Vitalität deutlich reduziert.

■ **Warum haben denn Ältere so wenig zu lachen?**
Ältere Menschen lachen auch deshalb weniger, weil sie den Ereignissen in der Umwelt

weniger komische Seiten abgewinnen können, als sie die in jüngeren Jahren taten. Ältere haben meist die ersten Seiten des Lebens im Blick. Dazu kommt die Unbill der späten Jahre, die mit nachlassenden Kräften, schwindender Gesundheit und der Schwellenangst angesichts des nahen Todes einhergeht.

■ **Hat das moderne Leben Auswirkungen auf das Lachverhalten?**

Die Lebensbedingungen haben sich verschärft. Dabei ist auch die Belastung in der Arbeitswelt stärker geworden. Zum Beispiel ermittelte der Soziologe Richard Sennett, dass ein qualifizierter Arbeitnehmer in vierzig Berufsjahren wenigstens einmal die Stelle wechseln und seine Basiskenntnisse dreimal erneuern muss. Wer sich überfor-

dert fühlt, kann leicht depressiv oder suchtanfällig werden. Während jüngere, mobile Menschen damit noch umgehen können, führt das im Alter häufig in eine Vereinsamung, aus der heraus das Leben als eine einzige große Mühsal erscheint.

■ **Was halten Sie von Humortherapien, etwa Lachyoga?**

Lachyoga hat sich als ungemein erfolgreich erwiesen. Viele Menschen finden in einem „Lachclub“ auf eine unkomplizierte Weise menschliche Nähe, spontane Lebensfreude und nicht zuletzt Selbstbestätigung. Menschen, die viel lachen, erleben sich selbst als stark und kompetent und fürchten sich nicht vor sozialen Konflikten. Gerade für vereinsamte ältere Menschen kann auch von

großer Bedeutung sein, dass die alltäglichen Sorgen und Beschwerden in den Hintergrund treten können.

■ **Gilt Ähnliches für Clown-Besuche im Alterheim?**

Ein wichtiges Ziel der Klinik-Clowns ist die Auflockerung der oft tristen Klinik-Atmosphäre. Heitere Patienten genesen schneller. „Geri-Clowns“ halten auch Visiten in Seniorenheimen ab. Mitarbeiter von Senioren-Einrichtungen bestätigen im Allgemeinen, dass alte Menschen bei diesen Visiten regelrecht aufblühen. Es zeigte sich, dass auch Demenzzranke, die sonst kaum noch soziale Beziehungen eingingen, im Kontakt mit den Clowns zu alten kommunikativen Fähigkeiten zurückfanden.

Interview: **Hannah Kittel**

Programme. Die ASZ verlangen für die Teilnahme zwischen drei und sechs Euro. Wer sich das nicht leisten könne, sagt Leisch, könne sich immer an sie wenden.

Nach den ersten Treffen stellte Cornelia Leisch erfreut fest, dass die zunächst eher reservierten Senioren durch das Lachen befreit über persönliche Angelegenheiten sprachen. Hausaufgaben sollen für weitere Fortschritte sorgen. Einen „Lächelstein“ etwa sollen die Teilnehmer an Fremde mit der Frage „Darf ich dir ein Lächeln schenken?“ überreichen. Diese Aufgabe kostet viel Überwindung, doch die lachbegeisterte Trainerin bleibt optimistisch. Vor und nach jeder Stunde wird deshalb ein Fragebogen zum aktuellen Gesundheits- und Gefühlszustand ausgefüllt, so dass Leisch abschätzen kann, ob ihre Therapie Früchte trägt.

Am Weltlachtage am kommenden Sonntag, 1. Mai, ist die Lachyoga-Trainerin ganz in ihrem Element – denn sie ist Teil eines Lach-Flash-Mobs: Auf einem Podest, mit Mikrofon in der Hand, wird sie die Anwesenden im Forum an der Münchner Freiheit für das weltweite Lachen aufwärmen. Sie freut sich auf möglichst viele neue Gesichter, die in den Genuss des gegenseitigen Anlächelns kommen wollen. „Sie können sich nicht vorstellen, wie schön der Überraschungsmoment ist, wenn ein Lächeln erwidert wird“, sagt die Lachexpertin. **HANNAH KITTEL**

Weltlachtage

Am Forum an der Münchner Freiheit finden am 1. Mai ab 13 Uhr Aufwärmübungen für den Lach-Flash-Mob statt. Um 14 Uhr beginnt das dreiminütige Lachen, das an vielen Stellen weltweit stattfinden soll. Ab 14.30 Uhr trifft man sich unter dem Motto „Friede durch Augenkontakt und Umarmung“. Interessenten für die Kurse „Oma lacht wieder!“ finden im Internet auf der Seite www.cornelia-leisch.de alle Termine in den Alten- und Servicezentren.

AKTUELLES IN KÜRZE

Giesing: Versuchter Raub an Gastwirt

Als ein 67-jähriger Gastwirt am Dienstagabend gegen 22.15 Uhr seine Lokalität in Giesing zusperren wollte, wurde er von zwei Männern überfallen. Sie schlugen auf ihn ein und versuchten, ihm Geldbörse und Jacke zu entwenden. Mitarbeiter einer nahe gelegenen Gaststätte halfen ihm und riefen die Polizei. Diese nahm in Tatortnähe zwei Verdächtige fest, es handelt sich um zwei 29-Jährige ohne Wohnsitz. man

Infoabend zum Wohnen im Alter

Was ist bei Wohnungskauf, Umzug oder der Einrichtung zu beachten, damit man auch im Alter möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden leben kann? Diese und weitere Fragen beantwortet Immobilienberater Bernd Schwarz am Montag, 2. Mai, im Bauzentrum München. Von 18 bis 19 Uhr gibt Schwarz an der Willy-Brandt-Allee 10 in seinem Vortrag darüber Aufschluss, worauf bei der Ausstattung vom Bad bis zum Wohnumfeld geachtet werden muss, und

Anzeige

Sonntagscafé

IM MAXIMILIANEUM

Jeden Sonntag ist das Café geöffnet von 11.00 - 16.00 Uhr.

Königlich Bayerischer Sonntagsbrunch von 11.00 - 14.00 Uhr
Preis pro Person: 29,95 €



Landtagsgaststätte im Maximilianeum
www.landtagsgaststaette.de
Tel. 089 / 41 26 30 00

was sich hinter Begriffen wie „barrierefrei“ oder „behindertengerecht“ verbirgt. Auch auf individuelle Fragen von Besuchern kann Schwarz im Rahmen seines Vortrags eingehen. Der Eintritt ist frei. man

Abriss des Osram-Gebäudes ist besiegelt

Stadtrat bestätigt Empfehlung der Jury – Bau von 400 neuen Wohnungen soll 2018 beginnen

Der Abriss des Osram-Hauses am Mittleren Ring ist beschlossene Sache. Am Mittwoch folgte der Planungsausschuss des Stadtrats einer entsprechenden Empfehlung des Preisgerichts. Dieses hatte vorigen Dezember am Ende eines städtebaulichen Wettbewerbs zwei Siegerentwürfe gekürt, die jeweils den Neubau von 400 Wohnungen vorsehen. Ein Entwurf mit Erhalt der denkmalgeschützten Ruine, einer ohne. Empfohlen hatte die Jury den Abruch des Osram-Hauses – aus Kostengründen.

Vor allem Stadtbaurätin Elisabeth Merk hätte die Industrie-Ruine aus den 60er-Jahren mit ihrer Aluminium-Glas-Vorhangsfassade gerne erhalten, ist sie doch eines der wenigen herausragenden Gebäude der Nachkriegsmoderne in München. Doch die Kosten dafür wären enorm gewesen. Wegen der schlechten Bausubstanz hätten in jedem Fall zwei Drittel des Bürohauses abgebrochen und rekonstruiert werden müssen. Das Preisgericht nahm deshalb davon Abstand, ebenso am Mittwoch der Planungsausschuss.

Das Berliner Büro „Ortner & Ortner Baukunst“ wird nun das 3,3 Hektar große Ge-



Licht und grün: 400 Wohnungen sollen auf dem Osram-Gelände in Untergiesing ab dem Jahr 2018 entstehen. SIMULATION: FKN

lände im Auftrag der Investoren, der Unternehmensgruppen ABG und Büschl, entwickeln. Vorgesehen sind 400 Wohnungen, angeordnet auf fünf so genannten Schollen. Die Lage des Grundstücks ist gleichermaßen traumhaft wie grausig. Es grenzt im Westen direkt an die bewaldeten Isarauen, im Norden direkt an den dicht befahrenen Mittleren Ring. Um die künftigen Bewohner vor Lärm zu schützen, sollen Schallschutzwände aus Glas zwischen die Häuser gezogen werden, um so eine Front zu bilden. Geplant sind sowohl private als

auch öffentliche und halbprivate Bereiche. Durch Flachdachkonstruktionen haben die künftigen Bewohner die Möglichkeit, in einigen Bereichen private Dachgärten anzulegen. Noch wohnen im Osram-Haus mehrere Hundert Flüchtlinge. Sie müssen spätestens 2018 weichen. Dann soll der Bau beginnen.

Die Grünen beantragten am Mittwoch, die Stadt solle 30 Prozent der Flächen kaufen, um dort geförderten Wohnraum zu realisieren. Dieser Vorschlag brachte SPD-Stadtrat Christian Amlong auf die Palme. „Das ist

jetzt wirklich der dümmste Zeitpunkt.“ Erst schaffe die Stadt hohes Baurecht, um anschließend für teures Geld die Flächen zu kaufen. „Solange wir keine Gelddruckmaschine im Ratskeller finden, sollten wir davon die Finger lassen“, sagte Amlong.

Stadträtin Brigitte Wolf (Linke) hätte einen Ankauf von Flächen für sozialen Wohnungsbau gerne am Paulaner-Gelände gesehen, wo 1500 neue Wohnungen entstehen. In seiner „grenzenlosen Unweisheit“ habe der Stadtrat dies jedoch versäumt. Für das Osram-Gelände sei dies jedoch nicht sinnvoll, so Wolf. Angesichts der Nähe zum Ring halte sie Wohnen dort nicht für verträglich. „Gewerbe wäre dort besser.“ Auch diese Aussage sorgte bei SPD-Stadtrat Amlong für Kopfschütteln. „Das ist aberwitzig. Die Wohnqualität wird sehr hoch sein, wir haben die strengsten Auflagen beim Immissionsschutz.“ Er selbst könne sich gut vorstellen, dort zu wohnen, so Amlong. Der Planungsausschuss lehnte den Antrag der Grünen ab und bestätigte gleichzeitig das Gesamtkonzept. Nächster Schritt ist die Beteiligung der Öffentlichkeit. **ULRICH LOBINGER**

Kampfabstimmung: FDP mit neuer Führung

Machtwechsel bei der Münchner FDP: Bei einer Kampfabstimmung um den Vorsitz der Partei hat sich am Dienstag bei einer Mitgliederversammlung der bisherige Vize Fritz Roth knapp durchgesetzt. Der bisherige Chef der Liberalen, Andreas Keck, unterlag seinem 37-jährigen Herausforderer knapp mit 61:68 Stimmen. Keck (52) war vor zwei Jahren gewählt worden. Die Zusammenarbeit im Vorstand sei nicht immer teamorientiert gewesen, sagt der Jurist und Volkswirt Roth. Von der Basis sei er deshalb gebeten worden, für den Vorsitz der Münchner FDP zu kandidieren, um integrativ zu wirken. „Wir wollen nicht alles anders machen, aber vieles besser“, hat sich Roth vorgenommen. Seinem Parteifreund Keck zollte er am Dienstagabend im Hotel zur Post in Pasing Respekt für dessen Arbeit. Die Partei sei in den vergangenen beiden Jahren erfolgreich konsolidiert worden.

Das große Ziel der FDP ist der Wiedereinzug in den bayerischen Landtag bei den Wahlen im Jahr 2018. 2013 waren die Liberalen mit einem desaströsen Ergebnis von nur 3,3 Prozent aus dem Parlament geflogen. Roth ist



Fritz Roth ist der neue Vorsitzende der Münchner Liberalen. FKN

„sehr optimistisch“, dass der Wiedereinzug in zwei Jahren gelingt. Mandate sollen jedoch kein Selbstzweck sein. Roth will mit Themen bei den Münchnern punkten. Beispielsweise nannte er den Ausbau der S-Bahn im Münchner Norden und Süden sowie die Eindämmung der „Willkür“, mit der die Polizei Daten von Münchner Fußballfans sammle. „Hier werden wir deutlich machen, dass nur vernünftige liberale Politik die Menschen weiter vorwärts bringt und sie vor Behördenwillkür schützt“, betont Roth. Der neue Vorsitzende selbst wird nicht für den Landtag kandidieren. Roth sieht seine Aufgabe im Aufbau von Strukturen innerhalb der Partei. „Ich will für nachhaltigen Erfolg sorgen.“ Auf dass sich schmerzhaft Niederlagen wie 2013 nicht wiederholen. **U. LOBINGER**

Führung durch Bier-Ausstellung

Eine Führung durch die Ausstellung „Bier. Macht. München.“ im Münchner Stadtmuseum (St.-Jakobs-Platz 1) bietet die Volkshochschule am Samstag, 30. April, an. Um 15 Uhr führt Dozentin Ursula Simon-Schuster durch die Ausstellung, die sich anlässlich des 500-Jahre-Jubiläums des Bayerischen Reinheitsgebots mit dem Einfluss des Bieres auf die Münchner Stadtgesellschaft auseinandersetzt. Der Eintritt kostet ermäßigt 3,50 Euro, hinzu kommt eine Führungsgebühr in Höhe von sieben Euro, die an die Dozentin zu entrichten ist. man

Solln: Änderungen beim Busverkehr

Zu Änderungen im Busfahrplan kommt es am Sonntag, 1. Mai, in Solln. Wegen Veranstaltungen wird die Stadtbus-Linie 134 von etwa 10 bis 13 Uhr zwischen den Haltestellen Bad Forstenried und Solln Bahnhof über die Hofbrunnstraße umgeleitet. Die Haltestellen Stäblistraße, Parkstatt Solln und Sollner Straße werden in dem Zeitraum nicht angefahren. man