

WELTLACHTAG AM 4. MAI

Mit Lachspritzen durch den Westpark

Lachen ist gesund. Und gewöhnungsbedürftig – wenn Erwachsene ohne Grund hysterisch loskichern. Wenn sie laut als „Hohoho“ des Weihnachtsmanns imitieren. Wenn sie wie Ziegen meckern. Eine Lach-Yoga-Gruppe macht das jeden Sonntag im Westpark. Ein Selbstversuch.

VON BETTINA LINK

Abtropft bleibt der junge Mann an der Wiese stehen. Nimmt seine Sonnenbrille ab, schaut erst verunsichert, dann belustigt. Zückt sein Handy und zeichnet auf, was sich vor ihm abspielt. Filmt 30 Frauen und Männer, die sich durch den Westpark jagen. Die sich die ausgestreckten Zeigefinger in die Hüften piksen und laut loskichern. Was der Mann nicht weiß: Vor ihm ist der „Lachclub München 05“ beim Lach-Yoga zugange – und dopt sich gerade mit imaginären Lachspritzen.

Den Zuschauern gefällt's. Mir weniger: Ich bin eine der Erwachsenen, die sich aufzuführen wie Kleinkinder. Das große Publikum behagt mir nicht. Sonntags zwischen 11 und 12 Uhr ist der Westpark bei Sonne gut besucht: Pärchen picknicken. Kinder spielen Fußball. Zwei Dutzend Familien haben ihr Mittagessen in den Park verlegt. Die Radler, Jogger, Fußgänger zähle ich besser nicht.

Die Handkamera des jungen Mannes läuft noch, als wir in die Hände klatschen und dazu „Smörrebröd, Smörrebröd – Ikea, Ikea“ singen. Ich mache mit, auch wenn ich den Sinn nicht ganz verstehe. Immerhin – ich muss lachen. Würber? Keine Ahnung.

„Es ist ganz egal, warum man lacht“, erklärt mir Lach-Yoga-Trainerin Cornelia. Seit



der Einführungsrunde, in der wir uns unsere Namen nennend ein Plastikhuhn zugeworfen haben, duzen wir uns. „Das Lachen befreit“, sagt also Cornelia, die mit Nachnamen Leisch heißt. Selbst wer gekünstelt lache oder nur seine Mundwinkel zum Lächeln hochziehe, stoße Endorphine aus. Ich lächle und freue mich auf die Glückshormone.

„Wo kommen Erwachsene schon so zusammen?“, fragt Cornelia dann. Das frage ich mich auch. Inzwischen haben sich mehrere Kinder um die Gruppe postiert. Sie sitzen auf der Wiese und lachen. Bestimmt fließen durch ihre Körper gerade jede Menge Glückshormone.

Am ersten Maisonntag, heuer am 4. Mai, findet der Weltlachatag statt. 1998 rief ihn der Inder Madan Kataria, der Gründer der weltweiten Yoga-Lachbewegung, ins Leben. Um 14 Uhr wird weltweit für drei Minuten gelacht – in München am Sonntag unterhalb des Monopteros im Englischen Garten. Beim 2005 gegründeten „Lachclub München 05“ wird jeden Donnerstag (ab 19 Uhr) und Sonntag (ab 11 Uhr) gelacht, was das Zwerchfell hergibt (Westpark in der Nähe des Rosengartens) – gemeinsam mit Cornelia Leisch (im Foto links). Info: www.merkur-online.de/links.



„Smörrebröd, Smörrebröd – Ikea, Ikea“: Merkur-Reporterin Bettina Link beim Lach-Yoga. FOTOS: SCHLAF/LINK

Cornelia reißt mich aus den Gedanken. „Wenn man sich hier trifft, fällt das Schubladendenken weg“, sagt sie. Die Menschen kämen hier einfach zusammen, um gemeinsam zu lachen. Tatsächlich: Irgendwie spielt es keine Rolle, ob ei-

nem hier ein Arzt oder ein Arbeitsloser, eine Künstlerin oder eine Köchin gegenübersteht. Cornelia lacht herzlich. Einfach so. Weil ihr danach ist. Einen Grund braucht sie nicht. Hat sie aber. „Lachen macht das Hirn leer.“ Es befreit von schlechten Gedanken. Und von Konventionen, sagt Cornelia.

Passend dazu schlüpfen wir in der Gruppe in allerlei Rollen. Ein Weihnachtsmann lacht ein bauchiges Hohoho. Eine Asiatin kichert hinter der Hand ein Hihihhi. Eine Dusche lässt – hehehe, hahaha – Lachregen auf die anderen herunterprasseln. „Irgendwann denkt man nicht mehr darüber nach, dass einem Leute zuschauen“, sagt Cornelia. „Das stärkt das Selbstbewusstsein.“

Verstohlen schaue ich zum Mann mit dem Handy. Seine Kamera läuft. Während wir beim Lach-Yoga durcheinandertoben und uns anmeckern. Wie eine liebste Ziege knufft mir eine Mitvierzigerin in die Seite und sagt „Määäh.“ Jetzt reicht's. Aufhören! Sofort! Doch dann ertappe ich mich dabei, dass ich der Frau einen leichten Bodycheck verpasse. Dabei entfährt mir ein gut hörbares Määäääh!

Ich erschrecke. Über mich. Darüber, dass der Typ das mit seinem Handy gefilmt hat. Dass er es im Internet veröffentlichten könnte. Dann würden sich Harald Schmidt und Oliver Pocher einen Abend lang über mich lustig machen. Im Fernsehen.

Plötzlich muss ich lachen. Zurückhaltend. Dann lauter. Schallend. Kinder starren. Pärchen lösen ihren Blick voneinander. Ein älterer Mann zeigt mit dem Finger auf mich. Die Kamera des jungen Mannes läuft. Egal. Die Endorphine wirken!

„Schmidt und Pocher sind mir egal“, höre ich mich sagen. Die anderen verstehen mich nicht. Aber sie lachen. Laut. Vom Glück gedopt.

AKTUELLES IN KÜRZE

Gebirgsschützen feiern ihre Patronin

3700 bayerische Gebirgsschützen wollen am Sonntag, 4. Mai, in München zur Feier des Patronatstages aufmarschieren. Unter der Schirmherrschaft von Ministerpräsident Günther Beckstein soll das Fest daran erinnern, dass Herzog Maximilian das Bayernland einst unter den Schutz der Gottesmutter als „Patrona Bavariae“ gestellt hat. Die Gebirgsschützen sehen Maria zugleich als ihre ureigene Patronin an. Die Schützen stellen sich ab 8.30 Uhr in der Fußgängerzone auf. Um 9 Uhr ziehen sie zum Marienplatz. Dort beginnt um 10 Uhr ein Festgottesdienst an der Mariensäule mit Kardinal Friedrich Wetter. Es folgt ein Umzug mit Musik. sc

„Hettlage“ wird Partner von „Wöhr!“

Das Münchner Traditions-Modehaus „Hettlage“ und die Modekette „Wöhr!“ aus Nürnberg schließen sich zusammen. In der Verwaltung, der Buchhaltung und der Logistik wollen die beiden Unternehmen künftig kooperieren. Hettlage werde jedoch nicht „filialisiert“ werden, sondern ein eigenständiges Haus für Damenmode bleiben, sagte „Wöhr!“-Vorstandsmitglied Gerhard Kränzle. Kränzle, der bis Ende März noch Geschäftsführer von Hettlage war, hatte den Anstoß zu der Zusammenarbeit gegeben. „Beide Partner profitieren davon“, sagte er. An Gestaltung und Sortiment des Hettlage-Hauses werde sich nichts ändern, auch werde das Haus mit allen Mitarbeitern weitergeführt.

„Hettlage ist eines der letzten Traditionshäuser in der Münchner Innenstadt“, sagte Kränzle. „Darauf legen wir großen Wert.“ jop

KULTURTIPPS DER REDAKTION

Was im Mai Spaß machen wird

München lockt auch im Mai mit einer Unmenge an kulturellen Angeboten. Wir haben einige Höhepunkte für Sie zusammengestellt.

Theater

29. 5. – Die berühmteste Liebesgeschichte aller Zeiten, und wie geht sie aus? Schlecht. „Romeo und Julia“ im Residenztheater, Karten (15 bis 41 Euro) unter 089/21 85 19 40.

30. 5. – Wieder Shakespeare, wieder Liebe, wieder Totschlag, diesmal Kammerstücke. Luk Perceval bringt „Troilus und Cressida“ auf die Bühne. Karten (6 bis 44 Euro) unter 089/23 39 66 00.

Pop

13. 5. – Mehr Rock'n'Roll ging hierzulande nicht in den 50ern: Peter Kraus lieferte den Deutschen die jugendkulturelle Revolution ins Haus, und dort setzte sie sich brav vor die Panorama-Tapete an den Nierentisch. „Vollgas“ gibt Kraus in der Philharmonie im Gastspiel. Karten (37 bis 60 Euro): 01 80/54 81 81 81.

Klassik

4. 5. – Zugunsten der Aids-Hilfe gibt das Münchner Kammerorchester mit Olli Mustonen (Klavier) Alison Balsom (Trompete) Steven Isserlis (Violoncello) und dem Chor des Bayerischen Rundfunks das „2. Münchner Aids-Konzert“. Prinzregententheater. Karten (33,40 bis 78,20 Euro) unter 01 80/54 81 81 81.

29. 5. – Das Programm ist Spitze, der Solist weltberühmt



„Kiss“, die Comic-Helden unter den 70er-Jahre-Rockern, sind wieder da. 11. 5., Olympiahalle. Restkarten zu 64,25 Euro gibt's unter der Telefonnummer 01 80/54 81 81 81. FKN

– aber dem Publikum unbekannt. Das ist das „Concert Sauvage“ des Münchner Kammerorchesters, bei dem man bis zuletzt nicht erfährt, was musikalisch auf einen zukommt. Prinzregententheater. Karten von 27,80 bis 55,80 Euro unter 01 80/54 81 81 81.

Oper

10. 5. – Parodistisch, anmutig, charmant tönt die Oper „Fra Diavolo“ von Daniel François Esprit Auber. Gärtnerplatztheater. Karten (3 bis 115 Euro): 089/21 85 19 20.

19. 5. – Mit gigantischer Orchesterbesetzung begleitet Hans Werner Henze in seiner Oper „Die Bassariden“ den Kampf zwischen dem disziplinierten König Pentheus und Gott Dionysos, der bekannt-

lich gerne mal die Sau rauslässt. Leitung: Marc Albrecht. Staatsoper. Karten (11 bis 163 Euro) unter 089/21 85 19 20.

20. 5. – Schon vor 40 Jahren sang Marika Röck die Weisheit „Schau einer schönen Frau nie zu tief in die Augen“. Jetzt steht die Operette „Maske in Blau“ wieder auf dem Spielplan des Deutschen Theaters. Tickets von 24 bis 54 Euro unter 089/55 23 44 44.

Ausstellungen

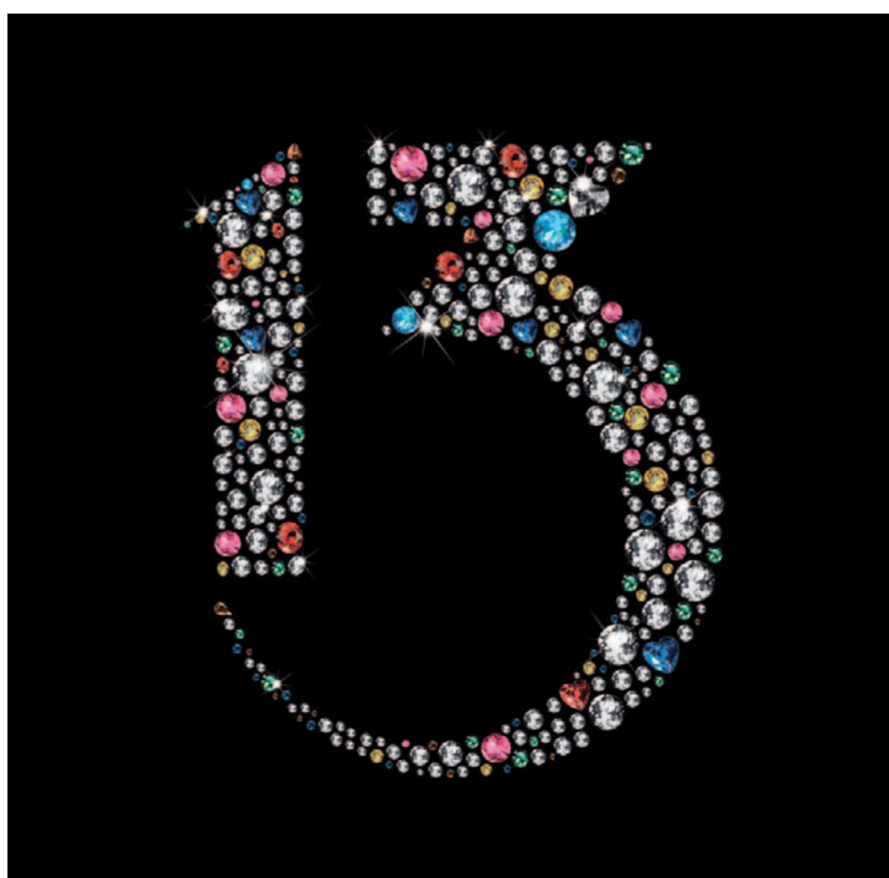
ab 9. 5. – Seine Reisen in den 70er Jahren nach Italien, Frankreich, Jerusalem und Indien thematisiert Robert Rauschenberg in der Ausstellung „Travelling '70- '76“ im Haus der Kunst. Dabei montiert er Pappe, Stoffe und andere Fundstücke. Mo-so, 10-20 Uhr, do 10-22 Uhr.

ab 29. 5. – Technik und Naturphänomene stellt der Künstler Olafur Eliasson gegeneinander – und zu diesem Zweck hüllt er den Wasserstoff-betriebenen Rennwagen H2R von BMW in eine Eisschicht. Pinakothek der Moderne. Geöffnet: di-so, 10-18 Uhr, do 10-20 Uhr.

Kabarett

30. 5. – Vier Ensembles zum Preis von einem – wo bekommt man so was heute noch? Im Lustspielhaus, wo die Münchner Lach- und Schießgesellschaft, das Kom(m)ödchen aus Düsseldorf, die Herkuleskeule aus Dresden und die Distel aus Berlin gastieren. Karten zu 24 Euro unter 089/34 49 74.

JOHANNES LÖHR



JETZT SCHLÄGT'S 13 HEUTE: GROSSE ENDVERLOSUNG

Edge of Space Flight

Wollten Sie schon immer einmal die Sterne funkeln sehen? Bei Ihrem Edge of Space Flight fliegen Sie mit einem sehr erfahrenen Piloten in ungeahnte Höhen. Hier können Sie selbst die Erde aus ungewöhnlicher und einmaliger Perspektive sehen. Erleben Sie in einem einzigartigen Flug den Rand des Universums.

Teilnahmekarten gibt es exklusiv beim OBERPOLLINGER.

Das Mindestalter zur Teilnahme am Gewinnspiel beträgt 18 Jahre. Alle Daten werden gemäß den einschlägigen Datenschutzbestimmungen vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Eine Übertragung oder Barauszahlung des Gewinns ist ausgeschlossen, ebenso der Rechtsweg. Mitarbeiter der mydays GmbH und der Karstadt Warenhaus GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Ihr Gewinnschein ist gültig bis 30.05.2009 und vom Umtausch ausgeschlossen. Die Inanspruchnahme des Gewinns (= Buchung und Teilnahme am Erlebnis beim ausgewählten Veranstalter) ist nur möglich, wenn die spezifischen persönlichen Teilnahmevoraussetzungen für das jeweilige Erlebnis und Ort gegeben sind. Keine Kombination/Anrechnung mit anderen Aktionen, Promotionsangeboten, Vergünstigungen oder beim Kauf/Bestellung eines mydays-Wergutscheins „weiß“ möglich. Der Weiterverkauf ist untersagt. Es gelten die AGB der mydays GmbH.



VERRÜCKT GÜNSTIGE PREISE BIS 03.05.2008



Blume des Tages - Rose

Angebot solange der Vorrat reicht! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.

3 ZEHN VERRÜCKTE TAGE

OBERPOLLINGER MÜNCHEN

KARSTADT PREMIUM GROUP