

„Steigerungslachen“ steigert die gute Laune

Weinheimer Kneippverein lud zum Schnupperkurs

Weinheim. (kaz) Schon mal einen „Cocktail der Freude“ gemischt? Das ist ganz einfach und beim Lach-Yoga nur ein imaginärer Vorgang. Man tut einfach so, als würde man sich mit dem Getränk im Glas quasi gute Laune einflößen – und darf danach so richtig losprusten...

Dass man Lachen durchaus lernen kann, erfuhren fünf Frauen bei einem kostenlosen Schnupperkurs mit Monika Roth aus Absteinach. Zu der Veranstaltung in der Turnhalle der Waldschule hatte der Kneippverein Weinheim eingeladen, in dem die Gesundheitsberaterin und Lach-Yoga-Trainerin Vorstandsmitglied ist.

Zunächst heißt das: Abschalten, abheben. Deshalb läuft zum Auftakt erst einmal das Lied „Über den Wolken“ in der Version von Dieter Thomas Kuhn. Es ist auf einer CD mit dem Titel „Ballermann“, für die sich Monika Roth beinahe entschuldigt. Aber sie weiß: „Die Leute müssen erst mal locker werden und dazu eignen sich Stimmungslieder nun mal ganz gut...“ Später wird sie sagen, die fünf Frauen hätten prima mitgemacht und auch verstanden, um was es geht. Die Übungen sind ja auch

recht anschaulich.

Beispiel gefällig? Beim „Einmeter-Lachen“ mit ausgestreckten Armen öffnet sich der Brustkorb automatisch. Und wer mit einem „Sehr gut, sehr gut – yeah!“ auf den Lippen durch den Raum geht, zieht die Mundwinkel schon mal nicht nach unten.

Den Begriff „Steigerungslachen“ gibt's beim Lach-Yoga übrigens auch. Totgelacht soll sich allerdings noch niemand haben. Zu den Teilnehmerinnen des Lach-Yoga-Schnupperkurses gehört Cornelia Henrich, Heilpraktikerin und

Masseurin aus Leutershausen. Sie ist davon überzeugt, dass die alte Volksweisheit „Lachen ist gesund“ stimmt. „Man kann ja nicht immer positiv gestimmt sein. Aber ich lache einfach gern“, meint Maria Kolman aus Weinheim.

Die 70-jährige Rentnerin ist vielseitig interessiert und noch so ein paar Lach-Yoga-Stunden würden ihr schon gefallen. Bei ihr ginge das am frühen Donnerstagmorgen, nicht so bei einer Berufstätigen, die das Lachen gern wieder lernen würde. Weil man damit, wie sie

Das organisierte Lachen

Bäumen werden nachgepflanzt

Weinheimer Grünflächenamt ersetzt 30 Exemplare

Weinheim. (wei) Der Herbst ist mit Wucht und reichlich Wind eingetroffen. Das ist jedes Jahr auch der „Stresstest“ für viele Bäume im Stadtgebiet. Denn Bernhard von Hirschheydt vom Weinheimer Grünflächenamt kennt das Spannungsfeld bei der Pflege des so genannten „Straßenbegleitgrüns“ ganz genau. Einerseits sollen Bäume, vor allem große und alte, das Kleinklima und das Stadtbild verbessern. Andererseits dürfen sie natürlich kein Sicherheitsrisiko darstellen. Der Baum muss standsicher sein und ein Passant darf sich keinen Gefährdungen aussetzen, wenn er sich darunter aufhält.

Dies zu gewährleisten, ist bisweilen nicht ohne Baumfällungen möglich. 23 Bäume im Stadtgebiet werden deshalb in den nächsten Wochen und Monaten bis zum nächsten Frühjahr weichen müssen, teilt das Grünflächenamt jetzt mit. „Nur wenn es unvermeidbar ist“, verspricht auch Amtsleiter Michael Langhammer



Regelmäßig lässt die Stadt Weinheim die Standsicherheit der Bäume prüfen. Foto: zg

und bittet die Bevölkerung dennoch um Verständnis – auch wegen zeitweise vorkommender Verkehrsbehinderungen bei Fällungen. Die Stadt betont aber: Die Bäume werden – so weit es geht an gleicher Stelle – ersetzt. Insgesamt seien sogar 33 Neupflanzungen vorgesehen, versichert das Grünflächenamt. Dazu kommen noch weitere 28 Jungbäume südlich des Stadions am sogenannten „Daffinweg“.

Bäume müssen weichen in der Freudenbergstraße, der Schulstraße, am Friedrich-Ebert-Ring, in der Cavailonstraße, der Entengasse, der Waidallee, in der Leuschnerstraße und möglicherweise am Schlossberg. Dort steht das Ergebnis einer Standsicherheitsprüfung noch aus.

Des Weiteren am Parkplatz des Miramar, im Kindergarten Bürgerpark, in den Grünanlagen am Händelknoten, im Bereich Ahornstraße/Entenweiher, in der Kaiserstraße in Hohensachsen, an der Schule in Sulzbach, am Hexenturm und im Bereich des Sportplatzes Lötzelachsen. Insgesamt stehen rund 7500 Bäume im Stadtgebiet, und diese Zahl soll auch konstant gehalten werden.

Wenn Steine reden könnten ...

Mittwochs im Museum: Rainer Gutjahr widmete sich der lutherischen Kirche von Lützelachsen

Weinheim. (keke) Auf diese Steine konnten die Angehörigen der lutherischen Kirche Lützelachsen bauen. Das Mauerwerk der 1809 abgebrochenen ehemaligen „Commendekirche“, die mehr als 460 Jahre an der Stelle stand, wo sich heute das Museum der Stadt befindet, diente dazu, daraus schon zwei Jahre später ein Gotteshaus in Lützelachsen zu errichten. Der Historiker Rainer Gutjahr brachte die wenigen, erhalten gebliebenen Relikte der ehemaligen Deutschordenskirche wie die Bekrönung der Sakramentsnische und den Grabstein mit dem Deutschordenskreuz des Ditmar von Tettngang (+1444) in der Reihe „Mittwochs im Museum“ zum Reden.

Teile der Innenreinrichtung wanderten zudem in die katholische Kirche nach Hohensachsen: „Paramente, die Kanzel, das Kirchengestühl sowie einer der Altäre einschließlich eines Altarbildes“, stellte der Heimatforscher mit Wehmut fest: „Unvorstellbar, um welch ein bauliches Kleinod Weinheim heute reicher wäre, hätte der badische Staat die Kapelle damals nicht zur Versteigerung frei gegeben.“ Mitten in der Stadt gäbe es einen stimmungsvollen Raum für Konzerte und Ausstellungen oder gar einen Raum, in dem heute im Freien allmählich dem Verfall preisgegebene Grabmale wie das von St. Laurentius im Kleinen Schlosspark in einem Lapidarium Schutz fänden. Drei Bieter hatten sich zu der Versteigerung anno 1809 eingefunden. Den



Monika Roth weihte die Mitglieder des Weinheimer Kneipp-Vereins in die Geheimnisse des „Organisierten Lachens“ ein. Foto: Kreuzer

glaubt, einfach leichter durchs Leben kommt.

Doch wer Lach-Yoga erfunden? Die Schweizer waren es nicht. Als Erfinder der Yoga-Methode, verbunden mit Atemübungen, gilt demnach der indische Arzt Dr. Madab Kararia. Das war 1995. Seither begann, salopp formuliert, der Siegeszug des organisierten Lachens. Weltweit soll es inzwischen 7000 Lachclubs geben, davon 125 in Deutschland. Natürlich ist die neue „Wissenschaft“ inzwischen auch Thema bei Kongressen.

Lach-Yoga-Trainerin Monika Roth ist nicht traurig darüber, dass aus dem Schnupperkurs kein größerer Kurs wurde. Das Interesse dafür sei ja vorhanden, Ort und Uhrzeit aber ungünstig. „Ich werde auf jeden Fall nochmals einen Schnupperkurs anbieten. Aber dazu muss der Verein erst mal abklären, ob die Turnhalle auch zu einem anderen Zeitpunkt zur Verfügung steht.“

Info: Weitere Informationen gibt es bei Monika Roth, Telefon 0 62 07/94 87 10.



Historiker Rainer Gutjahr arbeitet nicht nur an Hirschberger Chronik, auch in der Lützelachsener Geschichte kennt er sich bestens aus. Foto: Kreuzer

Zuschlag erhielt für 375 Gulden der Lützelachsener Heinrich Diesbach, der die Kirche für die dortige evangelisch-lutherische Gemeinde ersteigerte.

Der Abbruch von Gebäuden und das Versetzen an einen anderen Ort stellte seinerzeit nichts Außergewöhnliches dar. „Ein Haus oder auch eine Kirche waren keine Immobilien in unserem heutigen Sinne“, klärte Gutjahr auf. Was der heutigen Wegwerfgesellschaft nicht ohne weiteres einleuchte. „In den Tagen der Mangelwirtschaft aber wurde alles recycelt. Gebäude ebenso wie das Stroh, das man zum Einbinden der Brunnen als Frostschutz im Herbst verwendete und dann im Frühjahr als Streu für das Vieh ebenfalls meistbietend versteigerte“.

Dennoch gingen die Kirchenbaupläne nicht ohne Probleme über die Bühne. Vor allem die hohe Obrigkeit erwies sich als Bremser. Was unter anderem ein schriftlich erhalten gebliebenes „Donnerwetter“ an die Adresse des Lützelachsener Ortsvorstandes aus der Stube des Ivesheimer Amtmanns Reinecker belegt. 1811 wurde der neue „geräumige Tempel“, der in seiner Länge von 60 Fuß und 30 Fuß Breite den Maßen der alten Weinheimer Ordenskapelle entsprach, der „Gemeinde von 64 Hausvätern und 300 Seelen der vereinigten Orte Lützelachsen, Hochsachsen, Kunzenbach und Ritschweiher“ übergeben.

Mit der Badischen Kirchenunion von 1821 endete die Geschichte der lutherischen Kirche allerdings bereits wieder. Das Gebäude wurde seiner Funktion als Gotteshaus entkleidet und ging für 1510 Gulden in den Besitz von Heinrich Jost über, der das Gebäude zu einem Wohnhaus mit Scheune und Stallung umbaute. 17 Jahre später verkaufte Jost das Gebäude für 1 700 Gulden an die Jüdische Gemeinde, die darin ihre Synagoge einrichtete. Deren Nutzung endete in den 1930er Jahren mit dem Exodus der Lützelachsener Juden. Die Gemeinde wurde 1937 aufgelöst, das Gebäude 1938 verkauft und gänzlich zu Wohnzwecken umgebaut. Immerhin aber entging das Gebäude damit einer Zerstörung durch die Nationalsozialisten in der Reichspogromnacht.

„Flaggies“ zeigten Flagge

Nachwuchsfootballe der TSG Weinheim wurden deutscher Vize-Meister

Weinheim/Braunschweig. (hil) Die „Flaggies“ der Weinheimer Longhorns in der Altersklasse U15 haben die deutsche Meisterschaft knapp verpasst. Im Finale unterlag der Nachwuchs der TSG kürzlich in Braunschweig den „Hamburg Flag Devils“. Die Hanseaten machten kurzen Prozess und ließen den Longhorns beim 20:0 keine Chance.

Bereits in der Vorrunde mussten die Weinheimer gegen die Hamburger ran. Auch in dieser Partie demonstrierten die Norddeutschen ihre technische und körperliche Überlegenheit und gewannen mit 26:0. Trotz der deutlichen Niederlagen ließen sich die Jungs um die Quarterbacks Phillip Stenger und Julian Richter nicht hängen und drehten gegen die Hildesheimer Invaders mächtig auf. Am Ende hieß es 20:0.

Finalniederlage gegen Hamburg

Mit diesem Sieg spielten sich die Weinheimer in einen Rausch, dem im dritten Vorrundenspiel gewannen sie gegen die Hanau Hornets mit 31:0. Mit zwei Siegen hatten die Longhorns nun als Gruppenweiter die Runde der letzten Vier erreicht. Im Halbfinale hatten die Longhorns die undankbare Aufgabe, gegen die Lokalmatadoren aus Braunschweig antreten zu müssen. Immer wieder lautstark vorwärts gepeitscht von den

mitgereisten Freunden und Bekannten nutzen die Longhorns die sich bietende Chance und bezwangen die Gastgeber vor eigenem Publikum. Das Endspiel war erreicht.

Trotz des verlorenen Finales sind die Longhorns-Flaggies überaus zufrieden mit der abgelaufenen Saison. Zwei Landesmeister-Titel, der deutsche Hallen-

meistertitel und nun auch der Vize-Titel im Freien stehen zu Buche. Allerdings steht der Mannschaft jetzt ein Neuaufbau bevor. Die TSG-Footballe laden Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 14 Jahren ein, im Training vorbeizuschauen. Nähere Informationen gibt es unter folgender Mailadresse: PapaStenger@web.de.



Bei den Titelkämpfen in Braunschweig belegten die Longhorns Platz zwei. Foto: privat

Wie stabil ist der Euro?

FDP-Bundestagsabgeordneter Florian Toncar in Weinheim

Weinheim. (maw) „Europas Schuldenkrise – Wie stabil ist der Euro?“ Eine Antwort auf diese Frage gab kürzlich Florian Toncar. Der FDP-Bundestagsabgeordnete skizzierte auf Einladung der Weinheimer Liberalen im Restaurant „Beim Alex“ Wege aus der Krise.

Toncar zeigte zunächst das Dilemma der Politik, kurzfristig einen Crash zu verhindern und langfristig Stabilität herzustellen, anschaulich auf. „Dieses Dilemma aufzulösen, ist das Hauptproblem in der Krise“, sagte der FDP-Mann. Ausführlich skizzierte der Liberale kurz- und langfristige Instrumente, mit den der Krise begegnet werden soll. Er hielt dabei fest, dass die Zahlungen „kein geschenktes Geld“ sind. Die Schuldnerländer zahlen für die Kredite jährlich Zinsen. Von diesen Geldern gehen neben dem griechischen Teil auch 78 Milliarden Euro nach Portugal und 85 Milliarden Euro nach Irland. Toncar war zuversichtlich, dass beide Staaten gerettet werden können. „Irland ist auf einem sehr guten Weg.“ Die Iren würden ihre „Ziele übererfüllen“ und auch bei Portugal „wird die Sanierung gelingen“, bewertet Toncar. Nicht so zuversichtlich war er im Falle Griechenlands. „Die kritische Frage ist, ob Griechenland mit solchen Programmen zu sanieren ist.“

Seine Überzeugung daher: „Europa braucht wieder Regeln die glaubwürdig sind.“ Damit meinte er verstärkte Stabilitätskriterien. Diese Regeln bedingen stärkere Eingriffe in nationale Haushalte, aber auch Sanktionen, die gegenüber Staaten durchgesetzt werden, die den Pakt brechen und eine allgemeine Haushaltsüberwachung. Toncars Frage ist „Wie viel Europa sind wir bereit zu akzeptieren?“ Denn ihm ist klar, „wenn ein Land Schulden macht hat das Land auch kein Recht im Euro zu bleiben oder souverän seinen Haushalt aufzustellen. Sonst sind alle in Gefahr.“ Die Frage, warum man Griechenland nicht einfach pleite gehen lasse, beantwortete Toncar ebenfalls. „Man muss davon ausgehen, dass eine Pleite von Griechenland in Europa erhebliche Ansteckungsgefahr für andere Länder mit sich bringt.“ Der Abgeordnete befürchtete einen Domino-Effekt, der ein ums andere Land in den Staatsbankrott ziehen könnte. „Wenn Griechenland alleine pleite gehen würde, dann könnte Deutschland das verarbeiten, aber nicht in wenn ganz Südeuropa pleitegehen würde.“ Diese ganz andere Größenordnung würden „auch die Deutsche Leistungsfähigkeit übersteigen.“

Als Auslöser für die Staatspleiten sah Toncar den systematischen Bruch des Stabilitätspaktes. Dabei kritisierte er die Regierung Schröder, die 2004 eine Lockerung der Sanktionierungen erzwirkte. Diese Demontage und die darauf folgende Aufnahme mehrerer Staaten, die für eine Teilnahme in der Eurozone „noch nicht reif waren“, habe die Regeln aus den Angeln gehoben. Für ihn sind die für die Krise verantwortlich, „die im Jahr 2004 die Regeln kaputtgemacht haben.“ Und weiter die Kritik „das ist die heutige Opposition in Deutschland, die sich in einer Weise aufführt die mit ihrer Rolle bei der Entstehung dieser Krise nichts zu tun hatte. Etwas mehr Demut und etwas mehr Fähigkeit zur Selbstkritik würde ich mir gerade bei SPD und Grünen wünschen.“

Ideen hätte ich ja viele, aber ...

Vortrag am 18. Oktober bei Weinheimer Netzwerkfrauen

Weinheim. (lue) Wenn die erste Begeisterung für eine Idee abgeklungen ist, führen Worte wie „hätte“, „wäre“, „wenn“ und „aber“ häufig dazu, dass letztlich überhaupt nichts realisiert wird. Diese Form von Selbstboykott und was man dagegen tun kann, ist Thema des Vortragsabends der Netzwerkfrauen Weinheim. Am Dienstag, 18. Oktober, nimmt sich Ellen Kurda-Mack ab 19.30 Uhr dieser Fragestellung im NH-Hotel an.

Die Referentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt biodynamische Körperpsychotherapie. Sie wird aufzeigen, an welchen Stellen wir Forschungsarbeit in uns leisten sollten, um nicht selbst unsere Ideen, Vorhaben und Projekte ins Abseits zu stellen. Einige Möglichkeiten, Blockaden zu entlarven und mit ihnen umzugehen, bilden den praktischen Teil des Abends.

Der Vortrag am Dienstag, 15. November, hat das Thema Schlagfertigkeit. Im Zentrum steht dabei die Frage, wie das Selbstvertrauen gestärkt werden kann, um jederzeit mit Hilfe der richtigen Worte souverän agieren zu können.