

# Das Glück kommt beim Lachen

Kichern wie ein Rasenmäher mit Startschwierigkeiten – Springer lassen die Hormone frei



Schütten Glückshormone aus: Heide Krause (von links), Monika Schatz und Jola Horschig beim Lachyoga. Pieper

VON KIRA PIEPER

**SPRINGE.** „Ich möchte das Lachen nach Springe bringen“, sagt Lachyogaleiterin Jola Horschig beim ersten Treffen des Springer Lachclubs. Am Anfang sehen die acht Teilnehmer noch etwas skeptisch aus. Zeit für Hemmungen bleibt ihnen jedoch nicht, denn in der Vorstellungsrunde sollen die Anwesenden nicht nur ihren Namen, Wohnort und ihre Schuhgröße preisgeben, sondern nach jedem Satz in Lachen ausbrechen.

Die ersten Teilnehmer kichern

noch etwas verlegen, doch die Runde lässt sich schnell anstecken. „Der Körper kann nicht unterscheiden, ob das Lachen echt ist oder nicht, die Glückshormone sind die gleichen“, erläutert Horschig, ehe sie mit den Lachübungen beginnt.

Lachvarianten gibt es viele: zum Beispiel das Hubschrauber-Lachen, das Pinguin-Lachen und sogar ein Lachen, das an einen Rasenmäher mit Startschwierigkeiten erinnern soll. Um zwischen- durch wieder zu Kräften zu kommen, zeigt Horschig Atemübun- gen, die allerdings teilweise ihr

Ziel verfehlen. Als die Teilnehmer die imaginären Schirmchen einer Fantasie-Pustelblume wegpusten sollen, müssen sie plötzlich wieder losprusten. Auch die Meditation ist zunächst nicht ganz so entspannend, wie gedacht: Alle liegen in Sternformation Schulter an Schulter auf dem Boden. „Ihr dürft nicht reden, nur lachen“, lautet die Anweisung der Leiterin. Das Szenario erinnert an ein Achttbett-Jugendherbergzimmer voller 13-Jähriger – eigentlich sollen alle zur Ruhe kommen, aber einer fängt immer wieder an zu lachen. Erst nach 15

Minuten kann die abschließende stille Meditation beginnen. Tatsächlich fühlen sich viele nach dem Lachyoga leicht und locker, mitunter sogar an ihre unbeschwerte Kindheit erinnert. Alle wollen wiederkommen.

**i** Der Lachclub trifft sich wieder am Montag, 16. April. Beginn im Gebäude an der Bahnhofstraße 2 ist um 19 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos, um eine Spende wird gebeten. Weitere Informationen erteilt Jola Horschig unter Telefon (0 50 41) 80 27 76.

## Archivarin erinnert an romantischen Osterbrauch

Torbogen am Volkspark steht seit 60 Jahren

**SPRINGE.** Der Torbogen am Eingang des Volksparks in Springe steht bereits seit 60 Jahren. Daran erinnert Heidrun Karkosch, Archivarin des Museums auf dem Burghof. Der Holzschnitzer Helmut Benna hatte ihn 1952 im Auftrag der Stadt Springe angefertigt. Der

Bogen trägt die Aufschrift: Der Stadt zur Zier, zur Freude dir.

Karkosch entsinnt sich noch genau, dass in den fünfziger und sechziger Jahren die Freiluftbühne des Parks sehr beliebt war. Dort wurden meist von Laiendarstellern verschiedene Stücke aufge-



1952 wird der Torbogen am Springer Volkspark gebaut.

führt, unter anderem „Wilhelm Tell“ von Friedrich Schiller, an dem Karkosch selbst mitgewirkt hat.

Noch früher war der Park auch mal Teil eines Osterbrauchs. Junge Frauen schöpften Wasser aus der Haller und mussten es nach Hause bringen, ohne ein Wort zu sa-

gen. Junge Männer versuchten hingegen immer wieder, die Frauen zum Lachen zu bringen. Doch dieser Brauch sei laut Karkosch heute nicht mehr üblich. „Das unansehnliche Rinnsal der Haller lässt jegliche Romantik schwinden“, sagt sie. tl

## Stühle haben blaue Bezüge

**BENNIGSEN.** Die Stühle im Gemeindehaus der Kirchengemeinde Bennigsen-Lüdersen haben neue Bezüge erhalten. Ermöglicht wurde der Kauf der blauen Sitzpolster mit einer Spende in Höhe von 300 Euro vom Bennigser Heimatbund. Zudem haben auch einige Gemeindeglieder das Projekt gefördert. br

dieWoche  
Deister-Anzeiger

## Federleichte Daunengrüße zum Festtag

**A**ch, du dickes Ei und das schon weit vor Ostern: Ex-bundespräsident Christian Wulff spricht im Springer Jagdschloss über das Münchhausen-Prinzip, moderiert von Volksmusikstar Florian Silber-eisen. Dazu werden Champagner und Fischstäbchen gereicht.

Tatsächlich hätte es allenfalls Scherzkekse gegeben, denn das Plakat für die vermeintliche Veranstaltung am 2. April, das plötzlich vielerorts in Springe hing, war lediglich ein Aprilscherz.

Das jetzt ist kein Scherz: Heute ist der weltweite Pillow Fight Day. Es ist federleicht: am Tag der Kissenschlacht einfach ein altes Kissen nehmen, raus auf die Straße und die Daunen in den Freiflug versetzen. Auf der offiziellen Webseite mit allen Terminen auf [www.pillowfightday.com](http://www.pillowfightday.com) fehlte bei Redaktionsschluss zwischen Southlake und St. Louis leider noch Springe als Austragungsort.

Zum Fest der dicken Eier darf ein Thema abschließend nicht fehlen: Wie sieht aus Frauensicht der Mann 2012 aus? Nun liegt eine Studie einer Datingplattform vor. Es ist der sogenannte Alpha-Softie: groß, gebildet und einkommensstark, ebenso aber auch einfühlsam und engagiert in Kindererziehung und Haushalt. Mit dem können Sie, liebe Damen, dann alles vereinigen: zu Ostern lange in den Federn liegen, von uns aus auch gern bei Champagner und Fischstäbchen. zi



### Führungen 2012

**April**  
Sa. 14. 4. um 11.00 Uhr  
Di. 17. 4. um 15.30 Uhr

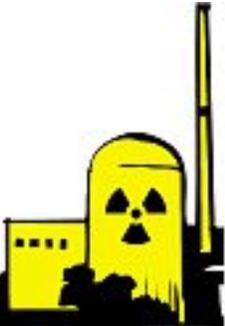
**Treffpunkt**  
Parkplatz am RuheForst  
P Steinkrüger Weg 60

### Waldbestattung im RuheForst Deister

Bestattungen in der freien Natur

Rittergut Bredenbeck 1  
30974 Wennigsen

Telefon: 0 51 09 - 56 96 56  
[www.ruheforst-deister.de](http://www.ruheforst-deister.de)



Mit welchen Strahlen möchten Sie Ihren Strom lieber?

## Solar Strom Bau

**Michael Dietrich**  
Elektroinstallateurmeister

31832 Springe · Süllbergstraße 21  
Tel. / Fax 0 50 45 / 96 16 55 · Mobil 0170 / 59 89 101  
Mail: [SSBMDIETRICH@aol.com](mailto:SSBMDIETRICH@aol.com)

