

Zusammen lacht sich's leichter

Höchst Lachyoga im Selbsttest: anstrengender und ansteckender als gedacht

Erwachsene Menschen, die, hintereinander im Kreis laufend, zum rhythmischen Händeklatschen ihren Gefühlen freien Lauf lassen: Was sich allwöchentlich Donnerstags im Gymnastikraum des Begegnungs- und Servicezentrums Höchst absolviert, könnten Außenstehende womöglich als lachhaft abtun. Doch genau darum geht es.

VON MICHAEL FORST

Mit nur einem Euro Teilnahmegebühr und gerade mal einer Stunde Zeit ist man im Begegnungs- und Servicezentrum jeden Donnerstag um 15 Uhr in der Bolongarostraße dabei: Lachyoga steht auf dem Programm – ein Stamm von etwa zehn Seniorinnen, manchmal macht auch ein Mann mit, frönen hier einem Vergnügen, das Gemeinschaftserleben mit Gesundheitspflege verknüpft.

Beim Lachyoga bewegen sich die Frauen eine Stunde lang im Kreis, bleiben manchmal für Dehnübungen stehen und erfüllen auf Zuruf der Leiterin Ursula Orthel-Gelbwitz pantomimische Aufgaben, wie den Boden zu putzen oder den Einkaufswagen durch den Supermarkt zu schieben und zu füllen. Dabei immer wieder: Gemeinsames Ablachen in allen Varianten; lauthals, herzlich, ungebremst. Manchmal im Ensemble, von rhythmischen Händeklatschen begleitet: „Hoho, hahaha“. Dann wieder solo, mit der eigenen, einzigartigen Lache in die Welt geschickt.

Alle in einem Boot

Erste Erkenntnis im Selbsttest: Gefühle wie Scham und Gedanken à la „Mach ich mich gerade zum Horst?“ kommen hier entweder gar nicht erst auf – oder sie werden lauthals weggelacht. Denn schließlich gilt: Die anderen machen es ja auch. Und dass Lachen ansteckend ist, ist zwar nicht neu, hier wird es aber besonders intensiv erfahrbar.

Was anmutet wie das ausgelassene Herumtollen kleiner Kinder, ist



Einfach mal ablachen: Die Gruppe von Ursula Orthel-Gelbwitz (4.v.l., im Hintergrund), hier verstärkt durch Kreisblatt-Redakteur Michael Forst, schätzt die zwanglose Atmosphäre der wöchentlichen Treffen. Foto: Leonhard Hamerski

mit zunehmender Dauer tatsächlich körperlich fordernd. Vor allem die kleinen Gymnastikeinheiten, die die Leiterin immer wieder einschleibt, treiben dem Tester den Schweiß auf die Stirn. Jeweils ein Fuß soll minutenlang frei rotierend eine Acht beschreiben – solange, wie man es aushält. „Merken Sie's“, fragt Ursula Orthel-Gelbwitz, zufrieden lächelnd. „Es ist anstrengender, als man denkt!“

Zugegeben – doch was genau ist der Sinn hinter dem Ganzen? Der indische Lachyoga-Erfinder Madan Kataria, erklärt Ursula Orthel-Gelbwitz, habe herausgefunden, dass durch den Sauerstoffaustausch Glückshormone ausgeschüttet werden. Mit erfreulichen Folgen: „Hinterher fühlt man sich gelöst und der Körper ist besser durchblutet.“ Das bedeute Linderung vieler Be-

schwerden, von Herz-Kreislauf-Problemen bis zu Asthma.

Ein Zeichen setzen

Dem Weltfrieden soll Lachen auch gut tun. Tatsächlich will genau dafür der Weltlachtag jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai ein Zeichen setzen, der ebenfalls auf den Lachyoga-Erfinder Kataria zurückgeht. „Da sind wir schon lachend durch die Frankfurter U-Bahnen gelaufen“, berichtet Ursula Orthel-Gelbwitz. Am Lachyoga lobt sie die unverknapfte Umsetzbarkeit auch zu Hause: „Sie können sich morgens nach dem Aufstehen im Spiegel herzhaft anlachen – und schon geht's ihnen besser.“

Weiterer Pluspunkt: Von den Übungen kann jeder, gleich welchen Alters, profitieren. Margarete etwa ist mit ihren 87 Jahren die Äl-

teste im Kreise: „Die Gruppe ist sehr nett. Es geht hier immer locker zu“, schwärmt sie. „Und wenn es mich doch ein bisschen anstrengt, kann ich auch im Sitzen weitermachen oder pausieren.“

Ihre Namensvetterin Margarethe, die als frühere Kinderkrankenschwester und später Erzieherin ein

Leben lang von Kinderlachen umgeben war, macht sogar im Rollstuhl mit. Vor drei Jahren erfuhr sie beim Seniorennachmittag in ihrem Wohnheim von der Veranstaltung und überredete ihre Freundin Anita, sie dorthin zu fahren. „Anfangs“,

gesteht Anita, „bin ich wirklich nur Margarethe zuliebe mitgekommen. Ich fand das etwas gewöhnungsbedürftig.“ Doch längst ist auch ihr Termin am Donnerstag eine Herzensangelegenheit geworden. So wie den anderen Teilnehmern auch.

Jeden Donnerstag im Treffpunkt Bolongaro

Lachyoga (Hasya-Yoga oder auch Yogalachen) ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Weltweit verbreitet wurde Lachyoga von Madan Kataria, einem praktischen Arzt und Yogalehrer aus dem indischen Mumbai. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen

kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen.

Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden,

vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspieltheit zu gelangen.

Lachyoga bietet der Treffpunkt Bolongaro, Bolongarostraße 137, jeden Donnerstags von 15 bis 16 Uhr an. Die Teilnahme kostet 1 Euro. Nähere Informationen unter der Rufnummer (069) 31 24 18. hk

Kinomitarbeiter streiken

Frankfurt. Mitarbeiter der beiden Cinestar-Betriebe Metropolis (Eschenheimer Tor) und Mainzer Landstraße (Griesheim) haben am Samstagabend für „existenzsichernde Einkommen“ gestreikt. Nach zwei Verhandlungsrunden habe der Arbeitgeber immer noch kein Angebot vorgelegt, kritisierten sie. Die Löhne in der Kinobranche liegen zum Teil nur knapp über dem Mindestlohn. Ein einfaches Popcorn-Menü bei CineStar (Popcorn plus Getränk) koste 10,50 Euro, das sei mehr, als manch ein Beschäftigter derzeit pro Stunde verdiene. Von den mageren Löhnen könnten die vorwiegend teilzeitbeschäftigten Mitarbeiter die teuren Lebenshaltungskosten in Frankfurt kaum bestreiten. Die Gewerkschaft Verdi fordert daher einen Einstiegslohn von 11 Euro pro Stunde. Die nächste Verhandlungsrunde beginnt am 13. März in Hamburg. red

Firmkurs für Erwachsene

Frankfurt. Viele Erwachsene, die als Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen nicht gefirmt wurden, entschließen sich später, mit dem Sakrament der Firmung ihre Taufe bestätigen zu lassen und damit ihren Glauben zu bestärken. Zur Vorbereitung auf die Firmung bietet die katholische Stadtkirche in diesem Frühjahr einen Kurs an. Dieser beginnt am 10. April im Haus am Dom, Domplatz 3. Weitere Termine sind am 2., 8., 15. und 22. Mai, jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr sowie an zwei Samstagen, 11. und 25. Mai, von 10 bis 17 Uhr.

Die Firmung wird der Limburger Bischof Georg Bätzing persönlich an Christi Himmelfahrt (30. Mai) um 18 Uhr im Frankfurter Kaiserdom St. Bartholomäus spenden.

Die Teilnahme an dem Kurs kostet 25 Euro für Material und Getränke sowie die Verpflegung an den Samstagen. Anmelden können sich Interessierte bei der Fachstelle für katholische Stadtkirchenarbeit unter der Telefonnummer (069) 8008718320 oder per E-Mail an anmeldung@stadtkirche-ffm.de. red

Musikalischer April im Neuen Theater

Im Neuen Theater Höchst startet ein musikalischer April. Den Anfang machen am Donnerstag, 4. April, die Ausnahmegrößen Jan Pascal und Alexander Kilian. Als Duo nennen sie sich Café del Mundo und widmen sich mit „Beloved Europa“ der musikalischen Vielfalt Europas und der Vision eines gemeinsamen Miteinanders.

Die unvergleichliche Anti-Diva der Kleinkunstszene Anna Mateur besucht am Mittwoch, 10. April das Neue Theater. Begleitet von „the Beuys“ entfaltet sie ihre stimmliche Urgewalt und gestaltet ein unvergessliches Konzerterlebnis.

Eine starke Stimme steht auch beim Auftritt von Ulla Meinecke am Sonntag, 14. April im Vordergrund. Gemeinsam mit Ingo York

und Reinmar Henschke hat sie die Zauberformel für ihre Konzerte gefunden, leidenschaftlich, charmant und poetisch singt Meinecke mit ihrer samtigen Stimme. Tim Fi-



Jan Pascal und Alexander Kilian von Café del Mundo spielen ihre neue CD „Beloved Europa“. Foto: Mike Meyer

scher hat sich dieses Frühjahr den „alten schönen Liedern“ verschrieben. Am Sonntag, 28. April, singt der Berliner Chansonier die schönsten Chanson-Perlen der glänzenden

Berliner Jahre. Im Neuen Theater Höchst kommen natürlich auch die Comedy-Fans auf ihre Kosten. Die Schauspielerin („Marie fängt Feuer“) und Kabarettistin Christine Eixenberger stellt am Sonntag, 7. April, ihr neues Programm „Finger-spitzenlösung“ vor. Als schlagfertige bayrische Grundschullehrerin stellt sie sich die Frage: „Intervenieren oder lieber meditieren?“

Stand-Up Comedy vom Feinsten liefert am Donnerstag, 18. April, Sascha Korf. Der Kölner ist Improvisationsspezialist und jeder Auftritt ist ein ultimatives Work-Out für die Lachmuskulatur. Die Kabarettistin Patrizia Moresco erhebt sich am Freitag, 26. April, gegen den Zeitgeist, dabei bleibt Nichts und Niemand verschont. mfo

Als der Brandschutz städtisch wurde

Jubiläum 1869 wurde der Kreisfeuerwehrverband Frankfurt am Main gegründet

Eine Altstadtkatastrophe sorgte für einen schwungvollen Neubeginn und eine neue Organisation des Frankfurter Feuerwehrwesens. So kam es 1869 zur Gründung des Kreisfeuerwehrverbandes Frankfurt am Main, der in diesem Jahr mit einer Reihe von Festveranstaltungen sein 150-jähriges Bestehen feiert.

VON GERNOT GOTTWALD

Frankfurt. Die Jahre 1866 und 1867 sollten zu großen Einschnitten in der Geschichte der Freien Stadt Frankfurt führen. Erst marschieren 1866 die Preußen ein und annektieren die Stadt. Ein Jahr später bricht am 14. August 1867 ein Feuer in der Fahrgasse aus und greift, durch starke Ostwinde angefacht, auf den Kaiserdom über. Der Bürgerfeuerwehr gelingt es auch wegen fehlender Mannschaftsdisziplin nicht, die altehrwürdige Krönungskirche vor den Flammen zu retten.

Doch die Katastrophe sorgt bei allem Schrecken für eine positive Wendung: Preußenkönig Wilhelm I. verspricht Hilfe für den raschen Wiederaufbau des Doms. Und in die Ära der Preußen, denen es bekanntlich nicht an Disziplin mangelt, fällt auch der Neustart der Feuerwehr: 1869 gründen sich Freiwil-

lige Feuerwehren in den damals noch unabhängigen Gemeinden Niederrad und Oberrad, die sich zusammen mit anderen Wehren im Frankfurter Raum zum Kreisfeuerwehrverband zusammenschließen. Und im Jahr 1874 wird auch die neu gegründete Berufsfeuerwehr mit eingebunden.

150 Jahre später hat sich Stadtbrandinspektor Dirk Rübesamen zum Jubiläum noch einmal die preußisch anmutende Uniform eines Kommandanten angezogen und präsentiert im Römerringgang eine noch mit Pferden gezogene Tragkraftspritze. „Ich richte herzliche Grüße von Preußenkönig Wilhelm I. aus, der leider heute Abend verhindert ist“, scherzt er bei der Festrede im Römer.

850 Einsatzkräfte

Gesundheitlich verhindert ist zur Feierstunde auch Jürgen Maier, der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Frankfurter Hilfsorganisationen (AFGH), die als Zusammenschluss der Feuerwehren, des Roten Kreuzes, des Technischen Hilfswerks und anderer Organisationen des Katastrophenschutzes in diesem Jahr immerhin auch ihr 30-jähriges Bestehen feiert. Der Kreisfeuerwehrverband besteht heute aus 850 Einsatzkräften der Berufsfeuerwehr

und 900 Kollegen der freiwilligen Feuerwehr in 29 Stadtteilen, davon rund 150 Frauen. Die Stadt investiert pro Jahr rund zwei Millionen Euro für die Standorte. Hinzu kommen vier Werkfeuerwehren, die Rettungshundestaffel und die Aktionsgemeinschaft „Kind im Krankenhaus“.

„Tag der Sicherheit“

Zu den Festveranstaltungen gehört der „Tag der Sicherheit“ am 1. Juni, den die Frankfurter Feuerwehren zusammen mit anderen Hilfsorganisationen und der Polizei von 10 bis 18 Uhr rund um den Römer und das Mainufer veranstalten. Mit von der Partie sind auch die Werksfeuerwehr des Frankfurter Flughafens, die Bundesfeuerwehr und das Aktionskomitee „Kind im Krankenhaus“.

Am 2. Juni startet ab 11.30 Uhr ab dem Reuterweg eine Fahrzeugparade Richtung Alte Oper. Anschließend läuft am Opernplatz bis 15 Uhr ein Rahmenprogramm mit einer Fahrzeugausstellung „Historie bis Moderne“. Am 26. November klingt das Festjahr mit einer Totenkehrung auf dem Waldfriedhof Oberrad mit Kranzniederlegung am Ehrenmal aus.

In der Chronik sollte das Jahr 1910 zum nächsten Meilenstein

werden: Frankfurt gemündet elf Randgemeinden ein, die Stadt wächst auf 414.576 Einwohner und bekommt neue Einsatzkräften in Berufs- und freiwilliger Feuerwehr. Ein dunkles Kapitel ist das Jahr 1939, da die Feuerwehr in der Reichspogromnacht auf Befehl brennende Synagogen nicht löscht. Im Zweiten Weltkrieg setzt sie das Haus Wertheim unter Wasser, bewahrt es vor der Zerstörung und sichert vielen Frankfurter den Fluchtweg zum Main.

In der Nachkriegszeit sind die Mannschaften so geschwächt, dass der Fortbestand der freiwilligen Feuerwehr gefährdet ist. Doch Bürgernähe, Ehrenamt und Jugendarbeit setzen sich durch. „Wer kann sich schon das Stadtleben ohne die freiwilligen Wehren und ihren Einsatz bei den Festen vorstellen?“, fragt Rübesamen. „Eine Bewährungsprobe für alle Einsatzkräfte waren die Bombenentschärfungen im vergangenen Jahr“, sagt Branddirektor Karl-Heinz Frank.

„Frankfurt wächst weiter, auch die Feuerwehren müssen sich der neuen Struktur anpassen“, mahnt Sicherheitsdezernent Markus Frank (CDU). „Doch wir sind stark aufgestellt und müssen die Zukunft nicht fürchten“, ist Rübesamen überzeugt.

BIEGEL

Goldschmiede & Juweliere seit 1964

TOTALAUSVERKAUF

BIS
50%

Alles RADIKAL REDUZIERT!

RING „ALEXANDER“
950- Platin, ein Alexandrit 1,89 ct.



€ 18960,-
€ 12999,-

OHRSCHMUCK „JUBILEE“
750/- Weißgold, 2 Santa Maria Aquamarine 22,51 ct.



€ 29750,-
€ 21000,-

ANHÄNGER „ODYSSEUS“
750/- Gelbgold, ein zinnfarbener Brillant 0,51 ct. VSI, ohne Kette



€ 2495,-
€ 1995,-

Ab sofort und nur für kurze Zeit!

BIEGEL Goldschmiede & Juweliere · Börsenplatz 13-15 · 60313 Frankfurt am Main
Mail: info@biegel.biz · Web: www.biegel.biz · Facebook: #biegelFrankfurt