

Atemlos vom vielen Gelächter

Lachyoga-Stunde am Marcusbrunnen: Rund 70 Bremer beteiligen sich an der lustigen Lektion

Lachyoga sei eine wirksame und einfache Methode zur Gesundheitsförderung, sagt Sabine Heimes-Freeseemann. Die Lachyoga-Trainerin hat den Bremern am „Weltlachtag“ diese Therapie am Marcusbrunnen kostenlos vorgestellt.

VON ANKE VELTEN

Bürgerpark. Das wär' doch gelacht! Als könnte Sabine Heimes-Freeseemann die Bremerinnen und Bremer nicht zum Lachen bringen. Sie hat die Bremer Aktion zum Weltlachtag organisiert, der weltweit am ersten Sonntag im Mai gefeiert wird, und ist überzeugt, dass es kaum eine einfachere und wirksamere Methode gibt, die Gesundheit zu fördern. Deshalb war ihr Ansinnen alles andere als lachhaft.

Über 70 kleine und große Bremer versammelten sich an diesem Sonntag am Marcusbrunnen im Bürgerpark, um die laut Lachyoga-Lehrerin Heimes-Freeseemann wirksame Lachmethode kennenzulernen. Das war schon eine lustige Gesellschaft.

Als Edda Scharnow am Sonntagmorgen vom Joggen nach Hause kam, war die Nachricht ihrer Nichte auf dem Anrufbeantworter. „Sie sagte: Komm in den Bürgerpark, da gibt es heute etwas zu lachen!“, erzählt die 66-jährige Findorfferin. „Das wollte ich mir nicht entgehen lassen.“

Edda Scharnow verschob prompt das Mittagessen, machte sich auf den Weg in den Bürgerpark und machte eine Stunde lang bei dem ungewöhnlichen Open-Air-Kursus mit. Es habe sich gelohnt, fand Edda Scharnow hinterher, und berichtete, noch

etwas atemlos vom vielen Gelächter, sie fühle sich jetzt „irgendwie entgiftet“.

Eingeladen hatte Sabine Heimes-Freeseemann, die seit eineinhalb Jahren Lachyoga im Yogazentrum Delbrückstraße unterrichtet. Sie selbst habe die Methode für sich entdeckt, als sie mitten in einer schweren privaten und beruflichen Lebenskrise steckte, erzählt die Bremer Sozialpädagogin. „Es ist eine unglaublich wirksame Möglichkeit, Stress abzubauen“, findet die 49-Jährige.

Mehr Leichtigkeit im Alltag

Kornelia Heinrich und Gundel Fischer-Brede können das bestätigen. Bei beiden war ein „Burn-Out-Syndrom“ diagnostiziert worden, berichten die Frauen aus Hannover. Mit dem Lachyoga habe sie gelernt, „langfristig andere Weichen im Leben zu stellen“, bekennt Gundel Fischer-Brede. „Ich nehme den Alltag mit mehr Leichtigkeit und bin einfach positiver geworden“, sagt die 63-Jährige.

Ein langer, herzhafter Lachanfall tut gut, das kann wohl jeder bejahen. Die Lachforschung – Gelotologie – kann mit wissenschaftlichen Studien belegen: Lachen baut Stresshormone ab, fördert die körpereigene Produktion schmerzstillender und entzündungshemmender Substanzen und stärkt so generell das Immunsystem. Für die Anhänger des Lachyoga lässt sich dieser therapeutische Effekt auch erzeugen, wenn sie eigentlich gar nichts zu lachen haben, beziehungsweise dann erst recht.

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen“, behauptet der Begründer des Lachyoga,

ein praktischer Arzt aus Indien namens Dr. Madan Kataria. Für die Teilnehmer seiner „Lach-Clubs“ hat er eine systematische Choreografie an Entspannungs-, Atem-, Dehn- und Lockerungsübungen entwickelt. Sie unterstützen die Teilnehmer der Kurse dabei, aus einem anfänglich künstlich erzeugten Kichern in ein echtes, herzhaftes Lachen überzugehen.

Jessica Thölke-Feigel aus Borgfeld besucht den Bremer Lachyoga-Kursus von Anfang an und sieht seinen wohltuenden Effekt, vor allem präventiv: „Ich bin gelassener und energiegeladener geworden, nehme nicht mehr alles so ernst und bin auch nicht mehr so streng mit mir“, schwärmt die 47-Jährige.

Wenn es nach Sabine Heimes-Freeseemann ginge, sollten Arbeitgeber die vorbeugende Wirkung des Lachens ruhiger ernst nehmen. Sie möchte mit ihrer „Lachschule Bremen“ Firmen dafür gewinnen, ihrem Mitarbeiterstab auf diese Weise Gutes zu tun. „Stress-Management, Burn-Out-Prävention, Teambuilding und Mitarbeitermotivation“ lauten ihre Argumente. „Vor allem in amerikanischen Unternehmen ist das Lachyoga eine durchaus anerkannte Möglichkeit der Gesundheitsprävention“, erklärt sie. „Die Firmen wissen: Fröhliche Mitarbeiter sind nicht nur bessere Mitarbeiter, sie werden auch weniger krank.“

Kontakt zu Sabine Heimes-Freeseemann unter Telefon 69 64 43 07 oder per E-Mail an info@lachschole-bremen.de. Weitere Informationen stehen im Internet unter www.lachschole-bremen.de.



Sabine Heimes-Freeseemann (rechts) zeigt den Bremern im Bürgerpark eine wirksame Methode, wie sie im Alltag mehr lachen und dem Leben mehr Spaß abgewinnen können. AVE-FOTO: GERBRACHT

VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

FINDORFF



Findorffer Geschäftsleute e. V.

Warnecke & Sohn
Sanitär und Heizung • Meisterbetrieb
Ihr Wunschbad - gestalten wir mit Ihnen.
Tölzer Str. 1
28215 Bremen
☎ 35 29 07
www.warneckeundsohn.de

Rolf Flato
Inh. A. Eckert
Sanitär • Heizung
Klempnerei
Wellnessbäder
Heizung • Sanitär
Solar • Klempnerei
Notdienst
Hemmstraße 107
Tel. 35 65 17
www.flato.de
Andreas.Eckert@flato.de

ELEKTRO Arend
seit über 65 Jahren
Fachgeschäft für Elektrohaushaltsgeräte, Kücheneinbaugeräte, Beleuchtungskörper und Elektrozubehör
BRAUN und PHILIPS Vertragswerkstatt
Münchener Straße 132/134 • 28215 Bremen • Tel. 0421 - 35 55 37 und 0421 - 3 76 09 38
www.elektro-arend.de
Wenn Vati auch mal bügeln muss – nur mit einem tollen Bügeleisen.
Bei uns sind Sie richtig!
Bügeleisen ab 16,- bis 100,- €
Bitte beachten Sie unser Schaufenster inkl. Info-Tafeln!

Lemke Raumausstattung
Sabine Gonschorek e.K.
Hemmstr. 143 • Ecke Lohmannstr.
☎ 35 49 19
Polstererei
eigene Werkstatt, individuelle Beratung
Gardinen
Gardinenwaschservice
große Auswahl, gute Verarbeitung
Bodenbeläge
wir verlegen Teppichboden, Laminat und PVC
Sonnenschutz
Jalousien, Rolllös und Plissee
Malerartikel
Farben, Tapeten und Zubehör
www.lemke-raumausstattung.de

FLUGBÖRSE
Mein Reisebüro
Linienflüge
Individualreisen
Pauschalreisen
Lastminute
Alle renommierten Veranstalter und Fluggesellschaften
Ihr Reisebüro in Findorff
Hemmstr. 124 • 28215 Bremen
Tel.: 0421 378570
www.flugboerse-bremen.de

Spezialgeschäft für Brillen & Kontaktlinsen
ES GIBT 170 SONNENTAGE IM JAHR. SCHÖN, WENN MAN JEDEN SCHARF SIEHT.
Mit Sonnenbrillen von Rodenstock sieht man nicht nur gut. Man sieht auch gut aus.
Optik Hofmann
Münchener Straße 113 • Telefon 35 53 19 • www.optik-hofmann.de



Ein Thema beim jüngsten Business-Frühstück war das Herbstfest – in diesem Jahr soll es am 8. September stattfinden. FOTO: BREMER PHOTO SERVICE

Gemeinsam für Findorff Business-Frühstück kommt gut an

Kontakte knüpfen, Ideen austauschen und Veranstaltungen planen: Zu diesem Zweck organisiert der Verein der Findorffer Geschäftsleute seit Kurzem ein Business-Frühstück. Die Einladungen richten sich nicht nur an die Vereinsmitglieder – auch Geschäftsleute, die in Findorff tätig sind und sich für die Arbeit des Verein interessieren, sind willkommen.

Die ersten beiden Veranstaltungen seien sehr gut angekommen, sagt Paul-Otto Bremmicker, erster Vorsitzender des Vereins. „Die

Rückmeldungen waren sehr positiv, und alle waren sich einig, die Treffen auch in Zukunft fortzuführen.“ Gesprächsthemen waren zum Beispiel Sonntagsöffnungen, die künftige Gestaltung der Weihnachtsbeleuchtung sowie die Planungen zum Herbstfest. Auf Anregung vieler Mitglieder wurde der Termin für das Herbstfest auf Sonntag, 8. September, verlegt.

Das nächste Business-Frühstück findet Mittwoch, 6. Juni, um 19 Uhr im Lokal Lilie statt. Um Voranmeldung wird gebeten. AVE

Internetseite für alle

Der Verein der Findorffer Geschäftsleute begrüßt das Vorhaben des Beirates Findorff, die Internetseite www.findorff.de zu überarbeiten. Sie soll zu einer moderneren Informations- und Beteiligungsplattform im Stadtteil weiterentwickelt werden. Der Wunsch des Vereins ist es allerdings, neben der Beiratspolitik auch die Gesamtheit der Findorffer Vereine und Institutionen einzubinden.

„Uns ist es wichtig, dass unter dieser Adresse neben dem Beirat auch die Findorffer Geschäftsleute, der Bürgerverein, die Findorffer Schulen, Sportvereine und weitere Findorffer Vereine und Institutionen verlinkt sind und ihre Termine veröffentlichen können“, erklärt Paul-Otto Bremmicker, erster Vorsitzender des Vereins der Findorffer Geschäftsleute.

Die Internetseite www.findorff.de existiert bereits seit vielen Jahren. Der Findorffer Lehrer Werner Enter hatte sich die Adresse frühzeitig als Plattform für allgemeine Informationen und Aktuelles aus dem Stadtteil gesichert und mit Leben gefüllt. Seit einigen Jahren pflegt er die Webseiten auch im Auftrag der Findorffer Geschäftsleute, die seither den Verein und dessen Mitglieder unter dieser Internetadresse präsentieren. AVE

Wohlklingende Adresse Bremens Piano Service in der Geibelstraße

Bremens Piano Service hat vor Kurzem seine Verkaufs- und Ausstellungsräume an der Hemmstraße 113 dem Feinkostgeschäft Culina überlassen. Doch die Leistungen des Traditionsbetriebes, das Stimmen und die Reparatur von Klavieren sowie der Verkauf von neuen und gebrauchten Klavieren und E-Pianos, bleiben Findorff erhalten. Die Werkstatt von Klavierbauer Klaus Isenberg befindet sich

nach wie vor in der Geibelstraße 65. Er ist telefonisch zu erreichen unter 35 35 70 und 0177/ 2799 77 oder per E-Mail (klaus.isenberg@t-online.de).

Weitere Informationen finden sich im Internet (www.bremens-piano-service.de). Hier können Interessierte auch Kontakt aufnehmen zu Isenbergs Alter Ego: DJ Isi ist als musikalischer Stimmungsmacher für kleine und große Ver-



Rockt das Haus: Klaus Isenberg alias DJ Isi. FOTO: FREI

anstaltungen in Bremen und umzu unterwegs und reist auf Wunsch mit seiner mobilen Bühne an. AVE