

Geretsrieder Merkur

Redaktion: Tel. (0 81 71) 2 69-232 | redaktion@isar-loisachbote.de

Anzeigen & Zustellung: Tel. (0 81 71) 2 69-0 | service@isar-loisachbote.de

WOCHENENDE, 4./5. MAI 2019

EINE FRAGE, BITTE

Wie ist in Königsdorf früher geheiratet worden, Frau Hieke?

Der Tag der Heirat ist der wohl schönste Tag im Leben. Erst standesamtlich das Ja-Wort geben, dann kirchlich, am liebsten am Sonntag in einer feschen Tracht. So ist es doch immer schon gewesen, oder? Nein, eben nicht. Die Sonderausstellung „So ist g'heirat wor'n in Königsdorf“, die ab Sonntag im dortigen Heimatmuseum zu sehen ist, beweist, dass auch die Heiratsbräuche dem historischen Wandel unterworfen sind. Darüber sprach unsere Zeitung mit der Leiterin des Heimatmuseums, Marlies Hieke.



Marlies Hieke vom Königsdorfer Heimatmuseum. FOTO: ARNOV

„Früher war vieles anders als heute. Die bauerlichen Hochzeiten, um die es sich ja meistens gehandelt hat, fanden im Regelfall am Montag statt, was ja schon ein großer Unterschied zu heute ist. Bis in die Zeit von Bismarck, also 1870, gab es überhaupt nur kirchliche Hochzeiten. Dass eine standesamtliche Trauung dem vorausgehen muss, war eine Neuerung des preussisch-deutschen Staates im Kampf gegen den Katholizismus. Auch die heute so beliebte Tracht war überhaupt nicht gang und gäbe. Im Gegenteil, der Ehemann trug einen schwarzen Anzug. Auch die Frau trug schwarz, höchstens mit einem weißen Schleier. Das kann man auf den alten Fotos in unserer Ausstellung sehr gut sehen, es wirkt fast städtisch. Übrigens war es so, dass die meisten Paare verheiratet worden sind, um das Eigentum zu vererben. ‚Sach kommt zu Sach‘, sagte man damals. Die allgemeine Meinung war: Das mit der Liebe, das kommt dann schon von selber.“

VOLKER UFERTINGER

Egling Einbrecher in der Grundschule

Die Eglinger Grundschule hatte unangebetenen Besuch. Laut Polizei verschafften sich zwischen Dienstag und Donnerstag Einbrecher Zugang zum Gebäude – einen Tresor konnten die Täter jedoch nicht knacken. Die Unbekannten hebelten offenbar ein Fenster an der Rückseite der Schule auf. Im Gebäude verschafften sie sich Zugang zum Sekretariat so wie zum Zimmer des Schulleiters. „Im Sekretariat wurde versucht, die Tür eines fest verschraubten Möbeltresors aufzubrechen“, berichtet Hauptkommissar Steffen Fruhauf. Der Tresor erwies sich allerdings als widerstandsfähig, „so dass sich die Täter unverrichteter Dinge wieder entfernten“. Der angerichtete Sachschaden beträgt rund 500 Euro. Laut Fruhauf sicherte die Polizei vor Ort Spuren der Einbrecher – diese werden derzeit ausgewertet.

Ute Liebhard aus Baiernrain ist Lachtrainerin. Zum Weltlachtag an diesem Sonntag verrät sie das Geheimnis der guten Laune. Zu Besuch in einer Lachyoga-Stunde.

VON SEBASTIAN DORN

Baiernrain/Holzkirchen – Einmal in der Woche wird bei Ute Liebhard professionell gelacht. Fünf Teilnehmer stehen heute in einer kleinen Turnhalle in Holzkirchen mit der Lachtrainerin aus Baiernrain zusammen – einer in der Mitte, die anderen im Kreis drumherum. Aus hochgestreckten Armen lassen sie Lacher aus ihren Fingerspitzen regnen, wie sonst nur Wassertropfen aus dem Hahn fallen können. Klingt verrückt, aber die Lachdusche ist tatsächlich auch ein erfrischender Wohlgeuss – wenn man sich darauf einlässt.

Lachyoga ist ein neuer Trend, es gibt in immer mehr Städten Lachtreffs wie den von Ute Liebhard (56). Seit 2007 hat die ausgebildete Heilpädagogin eine Lachschule und hält Trainings, Vorträge und Seminare zu Stressmanagement, Lachen und Humor. „Lachen braucht man nicht lernen, aber man kann es wiederentdecken“, sagt sie. Kinder Lachen schätzen Forscher, Erwachsene nur noch 15 Mal. Ute Liebhard hilft ihnen quasi, das Glück wiederzufinden – und das nicht nur am Weltlachtag wie an diesem Sonntag, sondern das ganze Jahr über.

Zur heutigen Stunde trägt Liebhard ein Shirt mit der Aufschrift „Be free, be happy“. Sei frei, sei glücklich. „Es geht um Spaß, nicht um Albernheit“, sagt sie. „Das Lachen hilft, bei Stress oder Konflikten eine Distanz aufzubauen.“ Bis aus Feldkirchen kommen die Teilnehmer zum Lachtreff, aus Holzkirchen und München. Oft sind auch Wolftratschafter hier.



Hier wird herzlich gelacht: Lachyoga-Trainerin Ute Liebhard (2. v. re.) mit ihren Kursteilnehmern (v. li.) Ulrich Dressler, Birgit Peters, Franz Kranich und Hans Dentinger.

Die wichtigste Regel in den folgenden 60 Minuten lautet: nicht zu Boden schauen, sondern den Blickkontakt halten, da so die Spiegelneuronen angesprochen werden. Dabei immer lächeln. Denn das ist ansteckend. Es gibt große Übungen wie die Lachdusche und kleine wie den Lächelwurf mitten ins Gesicht. Dabei greifen die Teilnehmer in ihre Hosentasche, packen das Lächeln in ihre Hand und werfen es sich zu.

REITER TRACHT & LODEN
Dirndl 40-70%
wahrhaft!
(Einzelteile)
Marktstraße 48 · 83646 Bad Tölz
Telefon: 0 80 41 / 7 03 37

Ulrich Dressler, seit zehn Jahren begeistert von Lachyoga, kann dabei so herzlich lachen, als hätte er gerade das Lustigste auf der Welt gesehen. Andere prusten und jauchzen leiser in sich hinein. Sogar ein Zwinkern im Zwerchfell soll manchmal die Tage nach dem Lachyoga geben. Lachmuskelnkater. „Ich fühle mich nach einer Stunde Lachyoga wie nach drei Saunagängen“, sagt Birgit Peters, seit sechs Jahren dabei. „Beim Lachen lasse ich los.“

Jedes Lachen ist auf seine Weise richtig. Tatsächlich gibt es aber ein mitteleuropäisches Lachmuster und zum Beispiel ein asiatisches, das eher einem Kichern gleicht. „Babys lachen noch

universell“, sagt Liebhard. „Dann wird der Ton aber gesellschaftlich je nach Kulturkreis angepasst.“ Das Mitlachen kostet am Anfang Überwindung – hier stehen schließlich teils wildfremde Menschen bei intimen Momenten beisammen. „Man muss das aber mal erleben, bevor man darüber urteilt“, sagt Liebhard. Nach der Lachyoga-Stunde, wenn alle bei einer Portion Spaghetti Bolognese in der Wirtschaft zusammensitzen, ist etwas wie ein Gefühl der Verbundenheit entstanden. Die Schulermuskulatur fühlt sich entspannt an, die Haltung ist aufrechter, und die Backenrötchen wirken ein bisschen tiefer als sonst. Auch unsichtbar hat das Training

Auswirkungen: Forscher haben festgestellt, dass durch Lachen das Immunsystem gestärkt und Stress abgebaut wird. Warum das funktioniert? Normalerweise schickt das Gehirn durch Kitzeln oder einen Witz Reizsignale an die Lachmuskeln und sorgt dadurch für Freude, sagt Liebhard. Den ersten Teil kann man aber weglassen – wer bewusst die Lachmuskeln aktiviert, freut sich ganz ohne äußeren Reiz. Denn durch das Hochziehen der Gesichtspartie strömen

Glückshormone aus. Und das ganz automatisch und ohne doofe Kalauer, die der Beladigte meist so gar nicht zum Lachen findet.

Info
Eine Lachyoga-Schnupperstunde mit Ute Liebhard findet am Dienstag, 7. Mai, von 19 bis 20 Uhr im Proberraum von „Kultur im Oberbau“ am Marktplatz in Holzkirchen statt. Die Zehnerte kostet 69 Euro. Infos im Internet unter www.lachtrainer.de.

STICHWORT WELTLACHTAG

Die Idee zum Weltlachtag stammt aus Indien. Vor 21 Jahren hat der Arzt und Lachyoga-Erfinder Madan Kataria aus Mumbai den Aktionstag zum ersten Mal ins Leben gerufen. Dabei soll es nicht nur um den gesundheitlichen Aspekt des Lachens gehen. Weltweite Brüderlichkeit und Freundschaft sollen den Weltfrieden verkörpern. Um 14 Uhr treffen sich Mitglieder aus Lachclubs auf der ganzen Welt, um gemeinsam drei Minuten lang zu lachen. Teilweise wird auch für den Weltfrieden gebetet, mancherorts finden feierliche Umzüge statt – etwa die Lachparade in Zürich.

ANZEIGE H wie Hirsch

Praktisches und Schönes für Ihr Zuhause

Neu: **KUHN RIKON** SWITZERLAND

Qualitäts-Bratpfannen in 5 Größen ab **17,90 €**

ISAR KAUFHAUS GEBIETED

Bt - Einfahrt Geretsrieder Nord oder Schulzentrum
Kostenl. Parkplätze am Haus
Mo.-Fr. 9.00-18.30 Uhr
Sa. 9.30-16.00 Uhr
Tel. 0 81 71 / 34 99-0

Sonntag, 5. Mai
von 12-17 Uhr für Sie geöffnet!

Übertritt: Wer soll entscheiden ?

Petition will Rechte der Eltern stärken – Schulleiter sind geteilter Meinung

Bad Tölz-Wolfratshausen – Diese Woche wurden an die Viertklässler die Übertrittszugnisse verteilt. Künftig sollen die Eltern entscheiden, auf welche weiterführende Schule ihre Kinder gehen. So will es zumindest eine Petition, die eine Mutter aus Krumbach gestartet hat. Bislang ist in Bayern ein Notenschnitt in den Kernfächern Mathematik, Deutsch sowie Heimat- und Sachkunde von 2,33 fürs Gymnasium und 2,66 für die Realschule notwendig.

„Die Forderung ist nicht neu“, sagt Bärbel Weixner, Schulleiterin der Tölzer Lettenholz-Grundschule. Ihrer Meinung nach könnte es den Druck rausnehmen, wenn es nicht auf die Noten ankäme. Um zu wissen, welches die richtige Schule für ein Kind ist, müsse man auch auf die Persönlichkeit und das Lernverhalten achten. „Eltern wissen zum Beispiel, kommt das Kind sehr schlecht mit schlechten Noten klar? Braucht es noch viel Zeit zum Spielen?“, sagt Weixner.

„Lehrer könnten die Eltern viel entspannter beraten – und Eltern würden den Rat unter Umständen viel mehr annehmen.“ Auch Lehrer spürten den Druck, der durch die Erwartungen der Eltern aufgebaut wird. „Es gibt einige Lehrer, die lieber erste und zweite Klassen unterrichten“, sagt Weixner. Wirklich schwierige Gespräche mit Eltern seien allerdings Einzelfälle – die Mehrheit sei sehr kooperativ.

Nur die Eltern entscheiden zu lassen, sei ein nicht ganz einfaches Thema, sagt Christoph Beck, Schulleiter des St. Ursula-Gymnasiums Hohenburg. „Die weiterführenden Schulen verlassen sich ja auf das Urteil der abgebenden Schule.“ Man vertraue den Lehrkräften der Grundschule. Zudem gebe es auch jetzt schon Entscheidungsspielraum für die Eltern. „Viele unserer Realschulmädchen hätten von den Noten her auch die Eignung für unser Gymnasium gehabt.“ Es gebe auch Eltern, die ihre

MAZDA
Spezialist für
BMW • Fiat • VW • Audi
AUTO

GRAE GmbH
82541 Münsing • ☎ 0 81 77 / 9 30 40
FERNRUUF www.Auto-Gräf-GmbH.de

Kinder aktiv in die Entscheidung einbeziehen. Zwei Seiten sieht Frank Schwesig, Leiter der Grund- und Mittelschule in Wolfratshausen, wenn er die Forderungen der Elterninitiative betrachtet. „Natürlich würde es Grundschüler und deren Eltern entlasten.“ Andererseits könnten die Kinder in eine Schulart gedrängt werden, die sie unter Umständen wieder verlassen müssten.

Aus Grundschulricht wäre eine Änderung zu begründen, da es auch eine Entlastung für die Lehrer darstelle. Für die fünften Klassen der Mittelschulen seien die Konsequenzen aber nicht absehbar – wenn etwa weniger Schüler diese besuchen. Auf der anderen Seite müssten sich Gym-

nasien und Realschulen unter Umständen auf größere Schülerzahlen in den unteren Stufen einstellen. Denn es bestehe die Gefahr, dass Kinder von ihren Eltern eher über- als unterschätzt würden. Dabei sei es grundsätzlich sinnvoller aufzusteigen als abzustiegen, so Schwesig.

Leider werde das Thema oft nicht aus der Sicht angegangen, wo der beste Platz zum Lernen für das Kind ist, sondern nur mit dem Hintergedanken „bloß nicht Mittelschule“, sagt der Schulleiter. Dabei würde es vielen Kindern guttun, erst nach der fünften Klasse auf weiterführende Schulen zu wechseln. Hier müsste aber eine komplette andere Struktur geschaffen werden. Schüler, die den Schnitt knapp nicht erreicht haben, können laut Beck am Probeunterricht teilnehmen. Auch für alle anderen ist der Weg zum Abitur nicht für immer verbaut. In Bayern gibt es über 30 Möglichkeiten, die Hochschulreife zu erlangen.