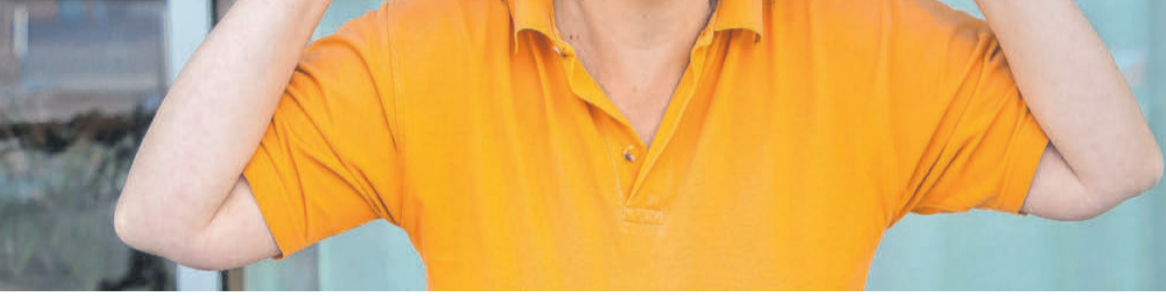


DAS LÖWENLACHEN

Große Augen machen, den Mund weit aufreißen, die Hände wie Pranken neben das Gesicht halten, dazu wie ein Löwe brüllen und ebenso tief wie laut lachen. „Dadurch lässt man die negative Energie raus“, sagt Lachyogatrainerin und Shiatsu-Therapeutin Susanne Graf.



VN/STEUERER

Das ist doch zum Lachen!

Fünf Lachyogaübungen, die gute Laune machen.

HARD Heute schon gelacht? In Krisenzeiten bleibt die Heiterkeit manchmal auf der Strecke. Doch keine Sorge, es gibt Abhilfe. Susanne Graf (53) aus Hard ist Lachyogatrainerin. „Das Lachen befreit die Lungen und der Herzrhythmus wird ruhiger. Für Menschen, die eine Enge in der Brust haben, ist es sehr gut, wenn sie einmal ganz tief lachen. Durch das Klopfen auf die

Thymusdrüse wird außerdem das Immunsystem gestärkt“, erläutert sie.

Beim Lachyoga steht das grundlose Lachen im Vordergrund. Das Trainingskonzept: Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, die mit pantomimischen Übungen verbunden werden. Das Ziel: Das anfangs künstliche Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Lachyoga-Be-

wegung wurde 1995 vom indischen Arzt Madan Kataria initiiert. Er ist überzeugt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Wer seine Lachmuskeln tanzen lassen möchte, braucht nicht unbedingt ein Gegenüber oder eine ganze Gruppe dazu. „Man kann die Übungen auch allein vor dem Spiegel machen“, sagt die Expertin. **VN-GER**



DAS BLUMENPFLÜCKLACHEN

Man stelle sich vor: Man pflückt ein Blümchen, bewundert es und lächelt es an. „Eine Blume ist etwas Schönes. Wenn aber jemand mit Blumen nichts anfangen kann, weil er beispielsweise allergisch ist, kann er sich natürlich auch etwas anderes vorstellen“, merkt die Expertin lachend an.

DAS HI-HA-HO-LACHEN Man klatscht zunächst oben auf der linken Seite in die Hände (sagt dazu hi), dann in der Mitte (ha) und schließlich unten auf der rechten Seite (ho). Die Abfolge wird mehrmals wiederholt. Susanne Graf: „Dadurch kommt Bewegung mit rein ins Lachen. Wenn man klatscht, werden auch überall Reflexzonen aktiviert.“



DAS SPIEGELLACHEN Entweder man stellt sich vor, dass man einen Spiegel in Händen hält oder man macht die Übung morgens vor dem Spiegel: „Man lächelt zunächst ganz fein und lacht dann immer tiefer und lauter. Es geht darum, dass man in sich reinspürt, was dabei passiert“, weiß die Trainerin.

DAS AFFENLACHEN Leicht auf die Brust klopfen und dazu tief lachen wie ein Orang-Utan. „Mit dem Klopfen wird die Thymusdrüse aktiviert und dadurch das Immunsystem gestärkt. In Kombination mit dem Lachen geht das durch den ganzen Körper.“ Wichtig: Alle Übungen wenn möglich bei offenem Fenster machen. „Die Räume sind eng“, erläutert Graf.



Kommentar

Johannes Huber

Machtmissbrauch

Für Finanzminister Gernot Blümel hat die Unschuldsvermutung zu gelten, wie auch seine Partei, die ÖVP, betont. Sie geht sogar so weit, Bürgerinnen und Bürger, die in sozialen Medien zu mutmaßlichen Vorverurteilungen schreien, mit einer Klage zu drohen.

„Die ÖVP pocht auf die Unschuldsvermutung und deckt die Justiz mit einer Unterstellung nach der anderen ein.“

Man könnte auch vom Versuch sprechen, sie stummzuschalten. Politisch ist das problematisch. Zumal die ÖVP selbst die Justiz mit einer Unterstellung nach der anderen eindeckt.

Die Wirtschafts- und Korruptionsstaatsanwaltschaft (WKStA) sieht bei Blümel einen so gravierenden Tatverdacht der Bestechlichkeit, dass sie ihn als Beschuldigten führt und – mit richterlicher Genehmigung – eine Hausdurchsuchung vorgenommen hat. Dem trat Blümel öffentlich mit einer eidesstattlichen Erklärung entgegen, in der er betonte, dass weder an die ÖVP noch an ÖVP-nahe Vereine Spenden eines Glücksspielkonzerns geflossen seien.

So weit, so gut. Was die Österreichische Volkspartei von Bundeskanzler Sebastian Kurz dazu treibt, seit Bekanntwerden dieser Geschichte die WKStA anzuputzen, in ihrer Glaubwürdigkeit anzugreifen und so zu tun, als wäre hier eine parteipolitisch motivierte Hetzjagd gegen Blümel im Gang, ist schleierhaft.

Unnötige Spekulationen

Sie erweist sich damit einen Bärendienst. Sie schwächt zumindest Blümels Position. Als Beschuldigter kann man seine Unschuld beteuern; wobei es nicht schadet, wenn man seelenruhig ein paar Belege über den Tisch wandern lassen kann. Aber die Staatsanwaltschaft öffent-

lich attackieren? Das nährt bloß unnötige Spekulationen, wonach es in Wirklichkeit nur darum gehe, vorsorglich ebendiese Staatsanwaltschaft bzw. ein unliebsames Ergebnis zu diskreditieren, zu dem sie gelangen könnte.

Die ÖVP befindet sich seit 34 Jahren in der Regierung. Davon hat sie zuletzt bis Mitte 2019 über mehr als zehn Jahre hinweg den Justizminister oder die Justizministerin gestellt. In dieser Zeit hatte sie kein wahrnehmbares Problem mit Ermittlungsbehörden. Ausschließlich bei der WKStA, die nun einmal dafür da ist, gegen mögliche Korruption vorzugehen, ist das anders; und zwar auch in diesem Fall nur dann, wenn Schwarze oder Türki-se unter Druck geraten. Das lässt tief blicken.

Schlimmer noch ist, dass Vertreter dieser Volkspartei ihre Machtposition missbrauchen. Oder treten Bundeskanzler Kurz und Verfassungsministerin Karoline Edtstadler ebenso kämpferisch als Sprecher eines Beschuldigten auf, wenn er nicht Blümel, sondern Hinz oder Kunz heißt und vielleicht gar noch Roter, Grüner, Blauer oder Pinker ist? Aber wo. Sie haben maßgeblichen Einfluss auf Medien, können sich jederzeit an ein Millionenpublikum wenden und sich um Stimmungen bemühen, ganz wie es ihnen gefällt.

Umso befremdlicher ist es, dass sie aufschreien, wenn bei der noch immer schier undurchschaubaren Politikfinanzierung in Österreich, die sie maßgeblich zu verantworten haben, Zweifel auftauchen; und wenn sie, die mit der Bundesregierung und einer parlamentarischen Mehrheit zwei Staatsgewalten kontrollieren, mit der Justiz nach der dritten langen, weil sie ihnen lästig ist.



JOHANNES HUBER
johannes.huber@vn.at

Johannes Huber betreibt die Seite dieSubstanz.at – Analysen und Hintergründe zur Politik.

Schüler beklagen „marode Schulpsychologie“

Schulöffnung sei „katastrophal“ vorbereitet gewesen, sagen Schülervertreter.

BREGENZ Die gute Nachricht aus Sicht von AHS-Landesschulsprecher Maximilian Kubersch: „Durch die Schulöffnung geht eine Forderung der LandesschulsprecherInnen in Erfüllung.“

Doch in einem Brief, den die Schülervertretung an die Medien schickte, überwiegt die zum Teil harte Kritik an den Schulverantwortlichen anlässlich der Wiederöffnung der Bildungsstätten. Kubersch attackiert die Regierung speziell wegen der seiner Meinung nach offensichtlichen Vernachlässigung der Schulpsychologie. „Die ist marod“, klagt der Briefverfasser, und legt nach. „Auf 10.000 SchülerInnen kommt derzeit eine Schulpsychologin. Eine Quote, die bei Minister Faßmann Albträume

verursache sollte. Stattdessen wird dieser simple Fakt gekonnt ausgeblendet.“

Taten gefordert

Weiters kritisiert die Schülervertretung die zahlreichen Schularbeiten, Tests und Hausübungen, die jetzt auf die Schüler warten. Annika Wakolbinger, Landesschulsprecherin der berufsbildenden Schulen (BMHS), spricht in diesem Zusammenhang von einem „Desaster, das in die Geschichte eingeht“.

Die Kritik der Landesschulsprecher bezieht sich auch auf den Umgang des Ministers mit der anstehenden Reifeprüfung. „Da herrscht absolute Funkstille. Das Mindeste, was hier geschehen muss, ist, dass die mündliche Matura freiwillig wird“, fordert Wakolbinger. „Als Schüler zweiter Klasse“ fühlen sich laut deren Sprecher Roni Hoti die Berufsschüler behandelt. Gemeinsam fordern die Schülervertreter Taten. **VN-HK**