«Ich lache für das Leben gerne – auch alleine»

Heute Abend wäre Vijay Kumar Singh ins Klosterdorf gekommen, um den Frauen aus Einsiedeln das Lachen beizubringen. Obwohl nun der Anlass ausfällt, vergeht dem Lachyoga-Trainer das Lachen nicht.

MAGNUS LEIBUNDGUT

Smalltalk

Vijay Kumar Singh

Wohnort: Zollikon
Beruf: Journalist, Ingenieur Lachyoga-Trainer
Hobbys: Wandern Lesen

Ihr Lachyoga-Abend findet nun erst in einem Jahr statt: Was bietet dieser Anlass den Teilnehmerinnen?
Wir machen Atem- und Lachübungen und verbinden diese am Schluss des Abends mit einem Bollywood-Tanz. Zu Beginn des Anlasses gebe ich eine Einführung in die Praxis des Lachyogas.

Wie schaffen Sie es, die Frauen in die Kunst des Lachens einzuführen?
Lachen ohne Grund lautet das Motto. Für das Gehirn spielt es keine Rolle, ob ein Lachen natürlichen oder künstlichen Ursprungs ist: Lachen an sich schüttet Glückshormone aus und reduziert den Stress. Lachen hat schliesslich auch wirtschaftliche Folgen: Dank Lachen sind wir weniger krank und fehlen nicht am Arbeitsplatz.

Wie muss man sich Lachyoga konkret vorstellen?
Die Traditition des Lachyogas ist 25 Jahre alt und stammt aus Indien: Dort wollte ein Arzt seinen Patienten, die unter Depressionen litten, nicht immer nur Medikamente abgeben. Also suchte er nach einer Alternative und entdeckte das Lachen als Medizin gegen Burnout und Depression.

Welche medizinischen Folgen hat das Lachen physiologisch auf den Menschen?
Lachen dient nicht nur dem Stress- und Angstabbau. Es fördert auch den Stoffwechsel und die Verdauung. Lachen wirkt sich also nicht nur auf die Psyche, sondern auch ganz direkt auf den Körper aus.

Lachen Sie selber auch gerne oder ist Ihnen selbst das Lachen vergangen in diesen Zeiten?
Ich lache für das Leben gerne – auch alleine. Eine Viertelstunde pro Tag im Minimum. Kürzlich habe ich das Tram verpasst in Zürich: Natürlich habe ich mich zuerst fürchterlich geärgert darüber. Was nützt am besten, auf dass der Ärger wieder verfliegt? Lachen natürlich (lacht)!

Unterscheiden sich die Geschlechter bezüglich Lachen?
In der Tat! Frauen lachen häufiger als Männer und auch in einer anderen Frequenz. Das hat wohl damit zu tun, dass Frauen spontaner sind, während Männer viel mehr grübeln und im Kopf sind. Lachen ohne Grund zu verstehen fällt uns auch deswegen so schwer, weil wir in einer Männergesellschaft leben. Interessant ist auch, dass Kinder viel häufiger lachen: Sie lachen 400 Mal am Tag, während Erwachsene 20 Mal täglich lachen.

Lachen die Schweizer viel weniger als die Inder, obwohl sie viel reicher sind?
Das kann man so feststellen: Grösserer Wohlstand führt oft zu weniger Lachen. Ärmere Menschen lachen häufiger – vielleicht weil sie weniger Ärger haben mit tertiären, nicht lebensnotwendigen Luxusbedürfnissen. Reiche Leute haben die Tendenz, sich vor allem nur noch um ihr Besitztum zu kümmern. Je grösser ihr Besitz, desto grösser der Ärger. Man dreht sich dann nur noch um so Fragen wie, wer das grössere Haus, das schnellere Auto hat. Dies ist leider bei reichen Indern auch so!

Wohin bewegt sich die Welt – mit oder ohne Lachen?
Ich bin nicht sehr zuversichtlich, wenn ich die Richtung betrachte, in die sich unsere Welt bewegt. Ich mache mir Sorgen darüber, wie der Egoismus überhandnimmt. In unserer Gesellschaft macht sich zunehmend eine Hässigkeit breit, die Menschlichkeit nimmt ab. Der Mensch hat seinen Glauben verloren. Es macht mich nachdenklich, wenn ich sehe, wie der Mensch nicht mehr verbunden ist mit Gott und den Bezug zur Natur verloren hat. Foto: zvg

Gender*Sternchen

IDA OCHSNER

*Der Sommer 2020 war für Damen, die seit Jahren mit der deutschen Sprache nicht zufrieden waren, ein Schlag ins Gesicht. Denn sie forderten «eine geschlechtergerechte Sprache». Bis ins deutsche Bundesverfassungsgericht haben sie sich vorgekämpft – um letztlich abgewiesen zu werden. Das Höchstgericht bestätigte damit, dass Banken und so weiter auf ihren Formularen keine Gender-Sprache verwenden müssen. Ende August folgte dann die Draufgabe der Damen. Auch die renommierte Gesellschaft der deutschen Sprache hält das sogenannte Gender*Sternchen (zum Beispiel Leser*in) aus sprachlicher Sicht kein geeignetes Mittel.*

Beim letzten Damenturnen kam dieses Thema zur Sprache. Wir Frauen hatten wenig Verständnis. Doch Heiri brachte mir die Leitlinie der Uni Wien über eine «geschlechtergerechte Sprache». Also wollte ich mich in diese schwierige Thematik vertiefen und bei einem kleinen Text anwenden: Statt «Liebe Studenten» heisst es nun «Lieb Studierend*» oder «Liebe*r Studierende*r». Damit man den Gender*Stern heraushören kann, solle man beim Sprechen ganz kleine Pausen machen. Leider haben die meisten nur gestottert. Damit war das Thema weg vom Tisch.*

Rita, eine gestandene Lehrerin, kennt sich mit der grammatikalischen Richtigkeit, Lesbarkeit und der Verständlichkeit perfekt aus: An erster Stelle stehe immer der Text. Wir waren alle einverstanden. René Scheu von der NZZ schrieb: «Es ist höchste Zeit, das Problem der Gender-Ausdrucksform zu begraben – und die Sprache ihren Benützern zurückzugeben.»

*

Ida Ochsner (62) verlobt mit dem Steirer Heiri Strohmayer (65) bewundert die vielen Verkleinerungen der Schweizer Sprache: äs Käfeli, äs Gipfeli, s'Chlösterli, s'Rössli, s'Isäbänli …

数 Sudoku 独

		4	2			3		7
		5					2	6
					6			
3	9			1		4	7	2
	4						6	
1	7	6		3			9	8
			8					
7	6					2		
8		3			4	7		

Ziel eines Sudoku-Rätsels ist es, alle 81 Felder so zu füllen, dass in jedem Block, in jeder Spalte und in jeder Zeile die Ziffern von 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Viel Spass.

In welchem Jahr wurde in der Schweiz die Sommer- und Winterzeit eingeführt? Wenn Sie es wissen, wählen Sie heute Dienstag zwischen 13 und 15 Uhr die Nummer 055/418'95'60. Dem Sieger, der Siegerin winken 20 Franken. *Foto: Lukas Schumacher*

REKLAME

Scheiweiler Garagen AG
Offizielle Toyota und Suzuki Vertretung
TOYOTA
Garage Neumühle
Allenwindenstr. 10
8832 Wollerau
Tel. 044 787 44 00
SUZUKI
Kreuzgarage
Allmeindstr. 15
8840 Einsiedeln
Tel. 055 412 80 53
www.scheiweiler.ch

Auflösung Sudoku

6	8	4	2	5	9	3	1	7
9	3	5	7	4	1	8	2	6
2	1	7	3	8	6	9	4	5
3	9	8	6	1	5	4	7	2
5	4	2	9	7	8	1	6	3
1	7	6	4	3	2	5	9	8
4	5	9	8	2	7	6	3	1
7	6	1	5	9	3	2	8	4
8	2	3	1	6	4	7	5	9