



Nanni Glück, Lachtrainerin aus Böblingen (Mitte), bezeichnet ihre Arbeit als „Positive Körperarbeit“, von der jeder profitieren könne

Fotos: Eky Eibner

Erster Bauabschnitt dauert länger

Auf der Herrenberger Straße

BÖBLINGEN (red). Der erste Bauabschnitt der Sanierung und Umgestaltung der Herrenberger Straße zwischen Calwer Straße und Parkstraße gestaltet sich zeitlich umfangreicher als gedacht, vermeldet die Stadtverwaltung. Die derzeitige Sperrung und die damit verbundenen Verkehrsführungen müssen daher bis voraussichtlich Freitag, 6. September, bestehen bleiben. Die beiden stadteinwärts führenden Fahrspuren zwischen der Calwer Straße und der Parkstraße bleiben weiterhin gesperrt. Stadteinwärts und stadtauswärts steht in diesem Abschnitt jeweils nur eine Fahrspur zur Verfügung.

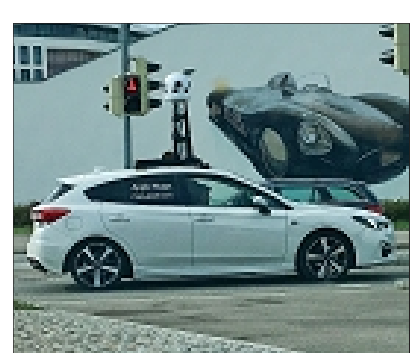
An der Kreuzung mit der Parkstraße ist wie bisher nur das Rechtsbiegen in die Herrenberger Straße in Richtung Elbenplatz möglich. Ein Abbiegen von der Herrenberger Straße in die Parkstraße oder von der Parkstraße links in die Herrenberger Straße Richtung Calwer Straße bzw. das Geradeausfahren in die Lyon-Sussmann-Straße von der Parkstraße sind weiterhin nicht möglich.

Apple-Maps-Auto unterwegs

VON SUNNY LORENZ

KREIS BÖBLINGEN. Wer in den letzten Tagen aufmerksam war, konnte einen Wagen mit Kameras auf dem Dach und Apple-Logos entdecken. Doch was ist der Grund dafür? Der US-Konzern Apple erfasst aktuell in ganz Deutschland Bilder und Daten von Straßen und Gebäuden für die neue „Look Around“-Funktion. Deshalb macht sich der iPhone-Konzern nun auf den Weg durch die Welt, um sie im Internet abzubilden und Nutzern Eindrücke und zusätzliche Informationen zu bestimmten Orten und Plätzen zu geben. Die Kameras erfassen jeden Winkel der abgefahrenen Strecken und führen am Ende die Bilder zu einer virtuellen Welt zusammen.

„Look around“ bedeutet übersetzt „Sieh dich um“, und so wird das Programm auch funktionieren. Der Nutzer kann sich virtuell an verschiedenen Orten der Welt umsehen. Vergleichbar ist dieser Dienst mit dem schon länger verfügbaren Google Street View. In dieser Anwendung kann man ein gelbes Männchen auf einem beliebigen Standort platzieren und sich an diesem umgucken. „Look Around“ ist Apples Antwort darauf.



Fahrzeug im Stadtgebiet Foto: jps

Im Zeitraum zwischen Montag, 29. Juli und Dienstag, 13. August, war das Apple-Maps-Mobil im Landkreis Böblingen unterwegs. Als nächstes geht die Fahrt in den Landkreise Ludwigsburg und den Enzkreis. Enttäuschend für alle Apple-Fans: Der „Look Around“-Dienst wird in Deutschland allerdings vorerst nicht verfügbar sein, teilte das Bayerische Landesamt für Datenschutz mit. Dort hatte der Konzern bereits für seine Aufnahmen angefragt.

Bis Apple das Kartenmaterial vollständig verarbeitet und auf seine Server hochladen kann, speichert das Unternehmen die Bilder noch nicht im Netz. Erst danach werden sie hochgeladen und in ein Update der Apple-Betriebssysteme eingebunden.

Sowohl Apple als auch Google haben sich bereits darüber Gedanken gemacht, wie sie mit der Privatsphäre der Menschen – etwa deren Autokennzeichen und Gesichter – in den Bildern umgehen. Die Software, welche die Fotos aufnimmt, lässt Gesichter und Kennzeichen automatisch verschwimmen, so dass niemand klar erkennbar sein soll. Die Trefferquote liegt laut Apple bei nahezu 100 Prozent. Wer sich trotzdem auf einem der Bilder verirrt findet, kann einen Antrag auf Löschung oder Nachbearbeitung bei den beiden Konzernen stellen. Nähere Informationen gibt es auf den offiziellen Internetseiten der beiden Unternehmen apple.de und google.de.

Sindelfingen rockt die Landesschau

SINDELFINGEN (red). Die „Landesschau Baden-Württemberg“ sendet am Donnerstag, 15. August, einen Beitrag aus Sindelfingen, der die Auseinandersetzungen um „Sindelfingen rockt“ zum Thema macht und von der dritten Protestaktion vor Ort berichtet. Die Sendung läuft von 18.45 bis 19.30 Uhr im SWR-Fernsehen in Baden-Württemberg. Nach Ausstrahlung ist der Beitrag auch in der ARD-Mediathek zu sehen.

Vom Löwenlachen zum Gorillaschreien

Die Böblingerin Nanni Glück bringt ihre Schüler beim Lachyoga-Training dazu, sich zufrieden zu kichern

Breites Grinsen, lautes Lachen und ausgelassene Atmosphäre: Wenn Nanni Glück den Kursraum betritt, kommt die Stimmung auf. Mit einer Mischung aus Meditation, Bewegung und Lachen möchte die Böblingerin, dass sich ihre Schüler in ihrem unperfekten Alltag perfekt fühlen.

VON ISABELLE ZEIHNER

BÖBLINGEN/STUTTGART. „Stellt euch mal vor, ihr wärt ein Gorilla. Ihr seid der König des Dschungels“, sagt Nanni Glück, während sie zwölf Augenpaare gespannt beobachtet. „Ihr steht auf einem Felsen, blickt in die Natur und denkt euch: ‚Das, ist alles meins.‘ Und was macht ihr dann?“ Im nächsten Moment fängt die 46-jährige an, sich auf die Brust zu klopfen und lauthals zu lachen. Es ist laut. Unerwartet. Ansteckend. Plötzlich lacht der gesamte Raum. Ausgelassen und ohne Hemmungen. Die Fäuste treffen hart auf das Schlüsselbein, während die Lunge kräftig nach Luft schnappt und sie heftig wieder ausstößt. Nanni Glück lacht immer noch. Pusht ihre Lachyoga-Schüler, aus sich heraus zu kommen. Sich etwas zu trauen. Die Stimmung in dem hell durchleuchteten Fitnessraum nahe des Stuttgarter Bahnhofs verändert sich. Von der anfänglichen Schüchternheit ist nichts mehr zu sehen und erst recht nichts zu hören.

Lachcreme, Löwenlachen oder Gorillarufe: Auf den ersten Blick sehe Lachyoga albern aus. „Das größte Problem unserer heutigen Gesellschaft ist eben die Scham“, sagt die Böblingerin Nanni Glück, „was denken die Leute, wenn ich dies oder jenes mache? Was denkt mein Chef, wenn ich nicht sofort ans Telefon gehe? Was denken meine Freunde über mich?“ Das alles seien Fragen, die belasten. Lachen helfe dabei, mit den Herausforderungen des Lebens besser klar zu kommen und die Fesseln der Scham zu lösen. „Lachen bewirkt, den Cocktail aus Stresshormonen auf natürliche Weise zu neutralisieren.“

Das die Wirksamkeit medizinisch erwiesen ist, wiederholt Nanni Glück immer wieder. Sie zählt zahlreiche Studien von Gelotologen (Lachforschern), Psychologen und anderen Experten auf. Alle Menschen, denen es gesundheitlich gut gehe, könnten durch Lachyoga profitieren, sagt sie. Trotzdem ploppen auch immer wieder kritische Stimmen auf. Der Forscher Edzard Ernst untersuchte beispielsweise 33 alternative Heilmethoden und kam bei Lachyoga zum Schluss: die Plausibilität ist fraglich und die Wirksamkeit kann aufgrund der geringen Anzahl klinischer Studien nicht bewiesen



Aus dem gespielten Lachen wird echtes



Glück mit Lach-Guru Madan Kataria (r.) F: red



Lachübungen, Meditation und Selbstüberwindung sollen der Schlüssel zum Erfolg sein

werden. Die Meinungen gehen stark auseinander. „Einfachen Sachen, die jeder machen kann, denen spricht man die Wirksamkeit ab“, entgegnet die Lachyoga-Trainerin, „sie werden abgelehnt.“

Nanni Glück ist glücklich geboren, wie sie selbst sagt – bei ihrem Nachnamen handelt es sich nämlich nicht um einen Künstlernamen. Dennoch, immer glücklich war sie nicht. 2012 will Nanni Glück, die damals noch hauptberuflich als Leiterin einer Werbeagentur arbeitet, mit ihrem Ehemann auf den Böblinger Tannenbergraben ziehen. „Da sind wir richtig auf die Schnauze gefallen“, sagt sie mit einem traurigen Blick, „der Baubeginn hat sich verzögert, dann ist der Bauträger in Insolvenz gegangen und außerdem gab es Mängel an der Penthousewohnung.“ Stress mit der Bank. Stress mit dem Bauherren. Stress mit dem Anwalt und schließ-

lich die Trennung vom Ehemann. Als sie vom Ende der Beziehung spricht, lacht sie laut. Zu laut, und ihre Augen lachen nicht mit. Nur wenige Minuten zuvor, sagte sie noch, dass es auch dann helfe zu lachen, wenn man nicht glücklich sei.

„Ich hatte während dieser Zeit Schlafstörungen, Tinnitus und ständig schlechte Laune“, sagt die Lachyoga-Trainerin, „irgendwann habe ich gedacht, entweder ich weise mich in die Irrenanstalt ein, oder ich ändere etwas an meiner Einstellung.“ Die junge Frau fängt an zu meditieren. Jeden morgen zehn Minuten. Ab da an geht es bergauf. Inzwischen wohnt sie alleine in der Penthousewohnung.

„Ho, ho, ha-ha-ha! Ho, ho, ha-ha-ha! Ho, ho, ha-ha-ha“, ruft Nanni Glück. Die Böblingerin sitzt im Schneidersitz auf einer kleinen Empore. Sie klatscht in die Hände und wirft die Arme nach oben. Vor ihr die anderen Kursmitglieder. Der Raum ist erfüllt von wilden Rufen. Plötzlich werden die Schreie weniger. Weichen lautem Lachen, das das Zimmer durchströmt. „Es tut gut, meine Teilnehmer so glücklich zu sehen“, sagt die Lachyoga-Trainerin. „In meinem früheren Beruf hat mir die Wertschätzung gefehlt.“ Knapp 20 Jahre arbeitete sie in der Werbeagentur. Ihr Schwerpunkt lag auf dem Tourismusmarketing und der Veranstaltungsorganisation. „Ich wusste schon immer, dass ich nochmal etwas ganz anders machen möchte“, sagt Nanni Glück. 2018 ist es dann soweit: Weiterbildung zur Humorberaterin, dann die Fortbildung zum Humor-Dramacoach und letztendlich ist sie offiziell Lachyoga-Lehrerin. „In die Agentur musste ich wahnsinnig viel Arbeit reinstecken“, erzählt die 46-Jährige, „jetzt mache ich gefühlt nichts, obwohl ich natürlich schon einiges

Zur Person

Nanni Glück

- 15. Januar 1973 Geburt in Stuttgart
- 1994 bis 2000 Studium an der LMU München: Psychologie, Japanologie und Volkswirtschaftslehre
- Seit 2000 Leiterin einer Werbeagentur
- 2012 Umzug nach Böblingen
- März 2018 Weiterbildung zur Humorberaterin und Humor-Dramacoach
- Mai 2018 Weiterbildung zur Trainerin für Positive Neuroplastizität
- März 2019 Weiterbildung zur Lachyoga-Lehrerin
- Oktober 2019 Studium der Positiven Psychologie an der Universität Zürich

tue. Es läuft einfach ohne Anstrengung. Beim Aufwachen freue ich mich jeden Tag auf die Arbeit.“ Inzwischen betreut die Trainerin nur noch eine Handvoll Werkbunden nebenher.

Zuerst will Nanni Glück nichts mit Lachyoga zu tun haben. Die erste Übung im Rahmen eines Fortbildungsseminars findet sie „wirklich dämlich“. Die Teilnehmer mussten wie Pinguine vor und zurück watscheln und dabei auf einer erfundenen Sprache der Lachyogis, namens Gibberish (zu deutsch Kauderwelsch), über die Klimaerwärmung diskutieren. „Ich fand es irgendwie blöd. So wie viele andere dachte ich mir, jemand der so gerne lacht wie ich, der braucht nicht extra Lachyoga.“ Trotzdem probiert sie es ein zweites Mal. Lässt sich darauf ein und ist total begeistert.

In Nanni Glücks Bauchladen ist für jeden etwas dabei

„Ihr dürft jetzt die Augen schließen. Spürt die Berührungspunkte eures Körpers mit der Unterlage“, sagt Nanni Glück. Nur noch sanftes Ein- und Ausatmen ist zu hören. „Erlaubt euch, immer mehr Gewicht abzugeben.“ Bei Nanni Glück wird nicht nur gekichert. „Ich habe einen ganzen Bauchladen, den ich mit mir herumtrage“, sagt die Lachyoga-Trainerin. Sie allein mit Lachyoga über Wasser zu halten, kann sie sich nicht vorstellen. Zu ihr kommen gestresste Geschäftsmänner, Schüler mit Prüfungsangst und Senioren. Die Böblingerin verbindet Bewegung mit Meditation und Lachen. „Ich mag keine fixen Prozesse. Für mich ist diese Mischung authentisch.“

Mit Lachen tue man sich etwas Gutes. Jeden Morgen, wenn Nanni Glück aufwacht, lächelt sie sich im Spiegel an. Manchmal macht sie auch eine Lachmeditation: Abwechselnd zehn Minuten lachen und zehn Minuten meditieren. Sie lebt, was sie lehrt. „Keiner kann uns verbieten zu lachen. Es ist unsere persönliche Freiheit. Wir können uns jeden Tag über das Leben freuen.“

■ Lust auf Lachyoga? Am Montag, 26. August, um 19 Uhr bietet Nanni Glück am Waldspielplatz auf dem Tannenbergraben in Böblingen eine kostenlose Schnupperstunde für alle Interessierten an.

www.krzbb.de

Bilder und Videos zur Lachyoga-Stunde sowie ein ausführliches Interview mit Nanni Glück online unter www.krzbb.de/lachyoga

Hintergrund

Lachyoga

■ **Ursprung:** Madan Kataria gilt als **Erfinder des Lachyogas**. Der Inder hat sich viel mit der Wirkung von Lachen auseinandergesetzt. Er erzählte seinen Freunden immer wieder Witze. Sie lachten viel, aber irgendwann gingen ihnen die Witze aus. Trotzdem wollten sie weiter lachen und Kataria musste sich etwas Neues ausdenken. Weil der Lach-Guru viel Yoga machte und es ein paar Atemübungen gibt, die dem Lachen ähneln, kreierte er eine **Verbundungen** aus diesen beiden Elementen.

- **Gibberish:** Zu deutsch **Kauderwelsch**. Bezeichnung für eine unverständliche, erfundene Sprache. Wird von den **Lachyogis in Trainingseinheiten** genutzt.
- **Weltlachtag:** Jeden ersten Sonntag im Mai wird der Weltlachtag gefeiert. Er wurde von Madan Kataria ins Leben gerufen. Am 11. Januar 1998 fand der erste **Lachtage in Mumbai** statt. Tausende Mitglieder der Lachyoga-Bewegung versammelten sich, um gemeinsam zu lachen. Der erste **Lachtage in Europa** war am 9. Januar 2000.