



Viele Menschen haben es verlernt zu lachen: Dabei wird ein Glückshormon-Cocktail freigesetzt, der regulierend auf Stressauslöser wirkt

Foto: olly@AdobeStock

# Ein Lachen als Neustart für den Verstand

**Das Interview:** Nanni Glück aus Böblingen gibt im SVB-Sportstudio einen Spezialkurs, wie man Stress ganz einfach bekämpfen kann

An alten Sprichwörtern ist meist einiges Wahres dran. So weiß die Menschheit schon lange: Lachen ist die beste Medizin. Nur blöd, dass es viele verlernt haben. Die Böblingerin Nanni Glück will in ihren Seminaren helfen, mit Humor besser durch den Alltag zu kommen. Frei nach dem Motto: „Stress lass' nach!“ Die KRZ hat sie telefonisch interviewt.

VON MICHAEL SCHWARTZ

**Hallo Frau Glück, passt es gerade bei Ihnen, oder sind Sie im Stress?**  
Es passt gerade sehr gut. Ich beobachte Spatzen, die in einer Vogelschale baden und erfreue mich an ihnen.

**Das ist gut, bei mir ist es nämlich gerade etwas stressiger. Erzählen Sie doch mal den besten Witz, den Sie kennen, damit ich etwas lockerer werde.**  
(lacht) So spontan habe ich leider keinen parat. Aber ich muss Ihnen da ein bisschen den Wind aus den Segeln nehmen. Es geht hier nicht um einen Witz-Klub mit kognitivem Humor.

**Sondern?**  
Ich komme beispielsweise durch die Spatzen, von denen ich Ihnen gerade erzählt habe, eher zum Lachen. Also über die emotionale Komponente. Bei Kindern beobachtet man das noch viel häufiger. Die lachen noch aus emotionalen Gründen. Zum Beispiel, wenn sie ein Eis bekommen. Aber wann lachen wir Erwachsenen mal aus emotionalen Gründen? Ein Beispiel: Wenn Sie einen guten Artikel schreiben und den ihrem Chef vorlegen – lacht der dann?

**Ich glaube, das ist so noch nie passiert.**  
Sehen Sie. Dabei wäre das dann doch eigentlich ein schöner Moment, den Sie zusammen erleben.

## Weil im Schönbuch erstes Schlusslicht

Schießen: Bezirksliga, Staffel B

**KREIS BÖBLINGEN (amk).** Am ersten Wettkampftag der Luftgewehr-Bezirksliga, Staffel B, konnte die SK Dachtel II gut mithalten, der SV Weil im Schönbuch ist erstes Schlusslicht. Allerdings liegen zwischen Tabellenführer SV Hirschlanden II und dem Letzten nur zwei Einzelpunkte.

**SK Dachtel II – SV Althengstett 2:3:** Dachtel II lag schon 0:3 hinten (Markus Breiting 343:372, Verena Schlegel 369:370., Alexander Häusser 366:375), ehe Patrick Permentier (362:360) und Nicolai Schall (369:331) eine kleine Aufholjagd gelang.

**SG Aichelberg II – SV Weil im Schönbuch 3:2:** Nach dem 0:2 von Michael Wolf (366:372) und Jochen Fischer (366:371) verkürzte Falko Landenberger (358:343). Rainer Schuler verpasste den möglichen Ausgleich (351:357), dadurch schlug die gute Leistung von Fabian Schmidt (373:368) nur noch in der Einzelwertung zu Buche.

**SG Schwann – SK Dachtel II 1:4:** Das 0:1 von Markus Breiting (368:380) machten Verena Schlegel (376:372), Alexander Häusser (358:354), Patrick Permentier (368:358) und Nicolai Schall (373:366) mehr als wett.

**SG Musberg II – SV Weil im Schönbuch 3:2:** Aus Musberg Sicht ein etwas glücklicher Erfolg, den Felix Braun mit dem knappen 367:364 gegen Jochen Fischer sicherstellte. Weil im Schönbuch ging durch Michael Wolf in Führung (379:358), Felix Braun, Bernd Reifmesser (367:360) gegen Falko Landenberger und Evelyn Keller (367:338 gegen Rainer Schuler) wendeten das Blatt. Fabian Schmidt (379:334) konnte nur noch verkürzen. Damit ist Schmidt neue Nummer eins vor Michael Wolf und Jochen Fischer, Falko Landenberger geht als Nummer vier in den Heimkampftag am 11. November.

### Zur Person

**Nanni Glück – Humor-Beraterin und Lach-Yoga-Trainerin**

- Geboren am **15. Januar 1973** in Stuttgart, lebt in Böblingen.
- Hat **Psychologie** in München studiert und belegt aktuell den Aufbaustudiengang zu positiver Psychologie in Zürich.
- **Humor-Beraterin, Lach-Yoga-Trainerin** und Trainerin für **positive Neuroplastizität**.
- Gemeinsam mit Doris Iding das Buch **„Immer mit der Ruhe! Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen“** verfasst.



**Eigentlich schon, ja.** Die Menschen sehnen sich danach, mehr zu lachen. Aber es ist vor allem die kognitive Ebene, die sie noch dazu bringt. Comedy-Sachen auf Youtube zum Beispiel. Oder Schadenfreude. Absurditäten und paradoxe Sachen sind leider die einzige Art, die sie lachen lässt. Warum nicht auch mal, wenn man einen tollen flauschigen Pulli anzieht?

**Wie rufen sie Lachen in Ihren Kursen hervor?** Da versuche ich vor allem über die mechanische Ebene zu kommen: Ich tue einfach so, als ob ich lachen würde. Und das geht dann in ein echtes Lachen über. Wenn man zusammen in der Gruppe lacht, funktioniert das, weil man sich bewusst wird, wie albern die Situation eigentlich ist. Dann müssen alle wirklich lachen.

**Und das hilft tatsächlich gegen Stress?** Dem Hirn ist es egal, aus welchem Grund man lacht. Es schüttet Hormone wie die körpereigene Glücksdroge Endorphin, Serotonin, Dopamin und Oxytocin aus. Und dieser Glückscocktail wirkt sich regulierend auf den Stresscocktail aus, der im Körper vor sich hin blubbert. Der besteht aus Adrenalin,

Noradrenalin und dem unheilvollsten Bestandteil Cortisol, das zu vielen psychosomatischen Erkrankungen führt. Das kommt durch Konflikte und Leistungsdruck.

**Machen wir doch mal ein konkretes Beispiel. Angenommen, ich müsste dieses Interview nach unserem Gespräch innerhalb von zehn Minuten abgetippt haben, sonst wird mir der Jahresurlaub gestrichen. Welcher Humor könnte mir da weiterhelfen?** Es wäre sehr hilfreich, wenn Sie einfach lachen. Ich versuche bei sowas immer, über die kognitive Ebene etwas Belustigendes an der Situation zu finden. Und wenn mir nichts einfällt, dann würde ich mich einfach vor den Spiegel stellen und lachen.

**Wirklich?** Es geht nicht darum, das Problem wegzulassen, sondern es ist eine Erstreaktion auf eine Situation, die mich belastet. Durch eine negative Reaktion würde man sich die Laune doch noch mehr vermiesen, oder? Wenn ich über meine Lage oder den Chef meckere, hilft mir das nicht. Einfach loszulachen ist eine bewusste Entscheidung, gut zu mir selbst zu sein. Ein richtig herzliches Lachen

wirkt sich wie ein Neustart auf den Verstand aus. Danach kann man effizient nach einer Lösung suchen.

**Aber das muss man auch erstmal können, in so einer Lage einfach loszulachen.** Das stimmt. Dafür braucht man eine weitere Ressource: Achtsamkeit. Man muss lernen, sich bewusst zu machen, was gerade passiert, ohne es zu bewerten. Sich selbst wahrzunehmen, fällt den Menschen unheimlich schwer. Es ist ein Teil meiner Seminare, die Leute an dieses Thema heranzuführen. Sie sollen sich aus dem automatisch negativen Reaktionsmuster lösen, indem sie erstmal erkennen, wie die Situation ist.

**Sie geben am Samstag im Sportstudio der SV Böblingen einen Spezialkurs namens „Stress lass' nach! Humor als Ressource für mehr Gelassenheit“ und heißen Nanni Glück. Hand aufs Herz – das ist doch ein Künstlername, oder?** (lacht) Sie sind nicht der Erste, der das fragt. Ich wurde wirklich glücklich geboren. Ich könnte jetzt sagen, der Name verpflichtet. Aber ich finde einfach, Humor ist eine großartige Ressource, um mit Herausforderungen des Lebens besser zurechtzukommen. Wenn man mit sich im Reinen ist, kann man die Welt lockerer nehmen. Ich will erreichen, dass jeder dieses Ressource nutzen kann.

### Info

Am Samstag (14 bis 16 Uhr) bietet das Sportstudio der SV Böblingen im Paladion einen Spezialkurs zum Thema Stressbewältigung an. Referentin Nanni Glück hält einen Vortrag, zeigt Achtsamkeitsübungen und erläutert positive Körperarbeit. SVB-Mitglieder zahlen 10 Euro, für Nichtmitglieder sind es 15. Für den Kurs wird bequeme Kleidung benötigt. Anmeldung und weitere Informationen an der Servicetheke des Sportstudios, Telefon (0 70 31) 67 79 30.

### Ballgeflüster

# Maichingen setzt auf Giuseppe Vella

VON MICHAEL STIERLE

**Bezirksliga Böblingen/Calw:** Das ging schnell. Am Wochenende, nach der 1:3-Niederlage beim VfL Nagold II, beendete Fußball-Bezirksligist GSV Maichingen die Zusammenarbeit mit dem glücklosen Trainer **Sven Hayer**, nur zwei Tage später präsentierte Abteilungsleiter **Gerd Klaus** den Nachfolger. Am Mittwochabend leitete **Giuseppe Vella** aus der zweiten GSV-Mannschaft das erste Training.

„Er war unser erster Ansprechpartner“, lässt Klaus durchblicken. Bereits am Sonntagabend rief er bei Vella an mit der Bitte um eine Unterredung. „Da war klar, dass ich als interne Lösung ein Thema sein könnte“, so Vella. „Bestimmt gab es daneben weitere Optionen. Aber es hat mich natürlich gefreut, dass man mir das Vertrauen schenken möchte.“ Für den GSV-Abteilungsleiter ist Vella „nicht nur fachlich, sondern auch menschlich eine sehr gute Lösung“. Das hätte er nicht zuletzt auch als Trainer der zweiten Mannschaft bewiesen, die in der Kreisliga A nach acht Spielen einen respektablen sechsten Platz belegt. „Das hat sehr gut funktioniert, nicht nur ergebnismäßig“, so Klaus.

Am Dienstagabend wurden beide Mannschaften von dieser Entscheidung informiert, am Mittwoch stand Vella bereits auf dem Platz. Ohne Abtasten, ohne großes Kennenlernen. „Wir sind sofort voll einge-

stiegen, schließlich haben wir nicht viel Zeit. Am Sonntag kommt der TSV Waldenbuch, nach vier Siegen in Folge mit breiter Brust.“ Wie er den Schalter umlegen möchte? „Ich will versuchen, neuen Schwung reinzubringen“, sagt er. „Das sind alles gute Fußballer, es geht also nicht darum, ihnen das Ballstoppeln beizubringen. Die Basis ist da, an der Mentalität und dem Verständnis untereinander müssen wir allerdings arbeiten.“ Für ihn wäre es viel zu kurz gegriffen, die alleinige Schuld an dem bisher eher mäßigen Abschneiden des vermeintlichen Topfavoriten auf die Meisterschaft bei seinem Vorgänger abzuladen. „Sven Hayer ist ein ausgewiesener Fußball-Fachmann, daran hat sich nichts geändert. Aber die Mannschaft ist jetzt gefordert, die Bereitschaft und den Willen zu zeigen, Spiele zu gewinnen. Dafür muss sie mehr investieren.“

Unterstützt wird er dabei von seinem Co-Trainer **Matthias Ritter**, der bisherige spielende Co-Trainer **Dirk Prediger**, vor der Runde von Oberligist **SSV Reutlingen** gekommen, bleibt der verlängerte Arm auf dem Spielfeld. „Zu den meisten Spielern hatte ich bisher schon einen guten Draht“, so Vella, „und im Allmendstadion bin ich jetzt halt eine Kabine weiter.“

Der gebürtige Altdorfer spielte einst bei der SV Böblingen in der Jugend-Verbandsstaffel, später beim TSV Ehningen und TV Altdorf, ehe er aus beruflichen Gründen



Giuseppe Vella

Foto: Archiv

seine Laufbahn beendete und vor zwölf Jahren als Jugendtrainer beim GSV Maichingen einstieg. Dort übernahm er die Bambini, begleitete die Mannschaft bis zur U16 und stieg mit ihr zuletzt in die C-Junioren-Landesstaffel auf, ehe er vor der Runde in den Aktivenbereich zurückkehrte und beim GSV II für **Thomas Wohland** einstieg. „Für unsere zweite Mannschaft ist diese Situation natürlich nicht ganz so angenehm“, räumt Gerd Klaus ein. „Aber auch da arbeiten wir an einer vernünftigen Lösung.“

## TSV Ehningen II weiter ohne Zähler

Ringen: Landesliga

**EHNINGEN (red).** Trotz fünf Einzelsiegen musste der TSV Ehningen II eine knappe 15:17-Niederlage in der Ringer-Landesliga gegen den TSV Meimsheim einstecken und steht auch nach dem siebten Kampf noch ohne Zähler da.

In der Gewichtsklasse bis 57 Kilogramm Freistil machte **Maximus Kallab** von Beginn an machte sehr viel Druck auf Moritz Schweiker und ging durch einen Beinangriff schnell in Führung. Der Kampf wurde immer offener, so konnten beide Ringer technische Punkte sammeln und gingen mit einem 11:4 in die Pause. In Hälfte zwei reichte dem Gastringer ein gut durchgeführter Konter, der zur Schulterniederlage des Ehningers führte (0:4). **Maximilian Walsler** (130 Kilogramm, griechisch-römisch) fand kein adäquates Mittel gegen seinen 30 Kilogramm leichteren Kontrahenten Jens Mack und musste sich nach sechs Minuten mit einer 2:7-Punktniederlage abfinden (0:6). Veteran **Mathias Sperling** versuchte gegen Luca Scholz seinen Stil durchzubringen (61 Kilogramm, griechisch-römisch), was ihm auch in der ersten Runde gelang. In der zweiten Hälfte wurde der Ehninger immer defensiver und konnte die 2:10-Punktniederlage nicht verhindern (0:9).

**Kai Rösch** musste gegen den acht Kilogramm schwereren Jascha Winkler ran (98 Kilogramm, Freistil). Beide agierten aus der Defensive heraus, wodurch wenige technische Aktionen zu sehen waren. Der Ehninger Ringer fuhr einen 5:0-Punktsieg ein und sicherte somit die ersten Zähler für seine Mannschaft (2:9). **Sahir Saïdy** (66 Kilogramm Freistil) verlor gegen den knapp sieben Kilogramm schwereren Christian Hack, als er auf die Schultern musste (2:13). **Fabian Bendl** konnte in einem ausgeglichenen Duell einen Wurf seines Gegners kontern und somit einen 5:0-Punktsieg einfahren (4:13). **Lars Völter** (71 Kilogramm, griechisch-römisch) kassierte gegen Eugen Hogel eine Schulterniederlage, die Meimsheimer hatten damit vorzeitig gewonnen (4:17).

Zur Freude der TSV-Fans konnte **Marc Zöphel** in der Gewichtsklasse bis 80 Kilogramm Freistil gegen Tobias Herbst Ergebniskosmetik betreiben. Durch einen schönen Kopfhüftschwung holte der Ehninger schon nach 20 Sekunden einen Schultersieg (8:17). Bisher gute Leistungen hatte **Marc Luithel** (75 Kilogramm, Freistil) gezeigt. Durch seine Erfahrung konnte er ein ungefährdetes 8:0 gegen Jan Ruchser einfahren. (11:17). **Tarik Yilmaz** dominierte gegen Luca Nawrath, sammelte Punkt für Punkt, bis er seinen Kontrahenten vor Ende der ersten Runde auf beide Schultern legte (15:17).

„Viele Kämpfe wurden wieder sehr unnötig und auch viel zu hoch verloren“, stellte Trainer Michael Drasch klar. „Wenn wir in den nächsten Kämpfen nicht alle unsere Leistung abrufen, wird es sehr schwer die Liga zu halten.“ Den Vorkampf der Landesliga-Ringer bestritt die TSV-Jugend, die zwei deutliche Niederlagen gegen KVA Remseck (7:24) und die SG Weilimdorf (9:18) einstecken musste.

## Schwächephase ist der Knackpunkt

Basketball: U18-Oberliga

**BÖBLINGEN (red).** Eine fünfminütige Schwächephase verbunden mit einem 0:14-Lauf, kostete die U18-Basketballer der Böblinger Panthers einen möglichen Sieg in der Oberliga gegen den Bundesliganachwuchs der BSG Basket Ludwigsburg. Am Ende unterlagen die jungen SVB-Korbjäger 69:71.

Die Böblinger lieferten sich in der ersten Halbzeit einen offenen Schlagabtausch, waren mit den Gastgebern auf Augenhöhe. Das spiegelt auch der 18:18-Zwischenstand nach dem ersten Viertel und die Panthers-Führung von 41:39 zur Halbzeit wider. Vor allem Nik Schlipf (21 Punkte) und Radojica Bozovic (8) hatten im Angriff in der ersten Halbzeit großen Anteil an der Führung.

In der 25. Minute sorgte Steffen Keiner durch einen Freiwurf für den höchsten Vorsprung der Panthers beim 50:46. Dann kam der besagte Blackout, nach dem sich die Panthers einem 10-Punkte-Rückstand gegenüber sahen. Die Barockstädter konnten sogar auf 70:56 erhöhen. Die SVB kämpfte tapfer weiter, auch ohne Topscorer Nik Schlipf, der mit fünf Fouls nur noch von der Bank unterstützen konnte.

In der Verteidigung ließ man in den restlichen acht Minuten nur noch einen Punkt zu. Vor allem Cardy Moten und Steffen Keiner übernahmen in der Offensive jetzt die Verantwortung. Am Ende war es ein Wurf, der sein Ziel nicht fand und die Ludwigsburger jubeln ließ. „Eine vermeidbare Niederlage, vor allem, wenn man bedenkt, dass von unseren 33 Freiwürfen lediglich 18 ins Ziel fanden“, resümierte Trainer Oliver Schlipf. **Böblingen Panthers U18:** Keiner (15 Punkte), Friese (6), Schlipf (23), Moten (6), Bozovic (13), Piccioni, Grahovac, Tahiri, A.Frank (6), Yavuz, Mavrov, Karis.

### Fußball am Donnerstag

**Kreisliga B, Staffel VI, Böblingen/Calw:** GSV Maichingen III – TV Altdorf II (19.30 Uhr).