



Lach.Kultur



www.bruecke.ktn.gv.at

vor.wort

Liebe Leser*innen,

Corona, Lockdown, soziale Isolation, Existenzsorgen – viel Anlass zur Heiterkeit gab es in letzter Zeit nicht. Und doch ist es gerade in schwierigen Zeiten wichtig, viel zu lachen. Darauf weisen auch die 600 in Beton gegossenen Siebenschläfer hin, die als Mahnwache im Burghof inszeniert wurden und symbolisch für die entfallenen Produktionen und Vorstellungen des Stadttheaters Klagenfurt und aller Kulturinitiativen in Kärnten stehen. Doch das Ende des Stillstehens der Siebenschläfer im Burghof ist angebrochen, bereits jetzt verlässt der eine oder andere den Burghof, der Winterschlaf ist endlich vorbei. ☺

Parallel dazu lassen uns die Corona-Lockerungen hoffen: Freiheit! Und der Freibrief zum gemeinsamen Fröhlichsein, denn „Lachen ist gesund“ – in diesem Spruch steckt tiefe Wahrheit! Es setzt Glückshormone im Gehirn frei, hebt die Grundstimmung, fördert die Kreativität, trainiert das Herz-Kreislauf-System, unterstützt das körpereigene Immunsystem, erhöht die Konzentration und schützt vor negativen Auswirkungen wie Stress.

Es erwartet Sie in dieser Ausgabe ein heiteres Sammelsurium. Lachen ist ein geniales Medium, denn es steht immer zur Verfügung – nutzen Sie es, diese BRÜCKE soll eine Anleitung darstellen.

● **Stephanie Thaler**
und das BRÜCKE-Redaktionsteam
Igor Pucker
Herausgeber

pred.govor

Drage bralke, dragi bralci,

korona, lockdown, socialna izolacija, eksistencialne skrbi – v zadnjem času ni veliko razlogov za veselje. Pa vendar je še posebej v težkih časih pomembno, da se veliko smejemo.

Na to opozarja tudi 600 polhov, odlitih v beton, ki so bili postavljeni kot protestni zbor na grajskem dvorišču in simbolizirajo odpovedane produkcije in predstave Mestnega gledališča Celovec ter vse kulturne pobude na Koroškem. Eden ali dva sta že pripravljena zapustiti dvorišče, zimsko spanje je torej končno zaključeno. ☺ Hkrati nam sproščanje koronarskih ukrepov daje upanje: Svoboda! In dovolilnica za skupno veselje, saj je „smeh pol zdravja“ – v tem reku je globoka resnica! V možganih sprošča hormone sreče, dviguje splošno razpoloženje, spodbuja ustvarjalnost, krepi kardiovaskularni sistem, podpira imunski sistem telesa, povečuje koncentracijo in ščiti pred negativnimi učinki, kot je stres.

V tej številki vas čaka vesela mešanica. Smeh je genialen medij, saj nam je zmeraj na voljo – izkoristite ga, ta izdaja časopisa BRÜCKE pa naj bo povod zanj.

● **Stephanie Thaler**
in uredniška ekipa BRÜCKE
Igor Pucker
Izdajatelj



Ausschnitt: Guido Katol, Frühling, 2020, Öl / Lw, 190 x 230 cm / © Bildrecht, Wien 2021. Foto: Guido Katol

Entspannen mit Lachen

Ein schöner heller Raum voll mit lachenden Menschen, die ganz ohne Grund lachen, prusten und sich „zerkugeln“. Das war 2004 in Wien, als ich das erste Mal Lachyoga erlebte.

Einige Jahre zuvor, 1995, wollte der indische Arzt Dr. Madan Kataria mehr Lachen in sein Leben bringen und begann in einem Park in Bombay mit nur fünf Leuten Witze zu erzählen. Bald wuchs in diesem „Lachclub“ die Lach-Meute, doch die Witze blieben aus. Also musste eine neue Idee her. Madan begann mithilfe seiner Frau Madhuri ein geniales Konzept zu entwickeln: Jeder kann ohne Grund lachen! Heute wissen wir: Wir brauchen keine Witze, um ins Lachen zu kommen. Wir beginnen das Lachen als eine Art „Lachgymnastik-Übung“ – am besten in der Gruppe. Durch Augenkontakt und kindliche Verspieltheit wird daraus ein echtes ansteckendes Lachen. Der Name „Lachyoga“ kommt daher, weil wir Lachübungen mit yogischen Atemtechniken kombinieren. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn, wir fühlen uns kraftvoller und gesünder. Stellen Sie sich vor: Eine Minute herzhaftes Lachen beansprucht unser Herz-Kreislauf-System genauso wie zehn Minuten Rudern oder Joggen! Zudem schüttet der Körper „Glückshormone“ aus – wir fühlen uns heiter. Das Beste: Der Körper kann kaum zwischen einem echten und einem absichtlichen Lachen unterscheiden und profitiert in beiden Fällen von den gesundheitlichen Wirkungen des Lachens. Durch das Lachen verarbeiten wir Gefühle leichter und bauen Stress ab.

Meine größte Erkenntnis nach 17 Jahren Praxis: Mit Lachyoga kann ich meine Stimmung heben und sogenannte Probleme auch mal mit Leichtigkeit und heiterer Gelassenheit betrachten – sogar drüber lachen. Diese Fähigkeit hat mich schon oft „gerettet“ und mir geholfen, meine Perspektive zu verändern. Ganz im Sinne Karl Valentins: „Ich lache, wenn es regnet, denn wenn ich nicht lache, dann regnet es ja trotzdem.“ ☺ Das Allerwichtigste: Lachen ist für alle geeignet und macht Spaß! Heute wird in tausenden Lachclubs weltweit gelacht und wir haben die schöne Vision des „WELTFRIEDENS DURCH LACHEN“.

Wie das in Pandemie-Zeiten gemacht wird? Ganz einfach am Telefon! Da aktuell die meisten Lachclubs vor Ort nicht stattfinden können, ist es umso wichtiger gemeinsam weiterzulaufen! Daraus hat sich die Idee des „Lachtelefons“ entwickelt: Manchmal braucht man jemanden, der einem hilft, das Lachen wiederzufinden. Zusammen geht das viel einfacher als alleine. Für eine Stimmungsaufhellung oder einen Gute-Laune-Kick rufen Sie uns einfach an und wir lachen gemeinsam für drei Minuten. Ohne Witze, ohne Comedy, ohne Humor, einfach so. Als Körperübung, weil wir uns gegenseitig anstecken, ein bisschen absichtlich, ein bisschen echt. Wir freuen uns auf Ihren Anruf! www.lachtelefon.de

● **Monika Müksch**
Stimm- und Lachkünstlerin, www.mueksch.at

Cover: Farben beeinflussten unsere Emotionen und unser Verhalten. Leuchtende Farben wie Pink, Gelb, Orange oder Rot sind freudestrahlende Farben und werden u. a. mit Lachen assoziiert. Je leuchtender und heller die Farbe, umso fröhlicher und glücklicher lässt sie uns fühlen – dazu soll auch die Cover-Farbe Pink alle Betrachter*innen anregen.

BRÜCKEN.BÖGEN

4 Galgenhumor und „leichtes Lachen“. Bertram Karl Steiner

5 schräg.lage. Packl Haustetschn. Christian Höbbling

6 Humor und Komik. Psychologischer Beitrag. Willibald Ruch

7 kultur.tipp. Slam if you can! goes Comedy! Andrea Kirchmeir

8 Das Kabinett des Doktor Mosing. Michael Cerha

10 Kunst macht man, Humor hat man! Ulli Sturm

12 Pointen-Lieferanten und Poeten. Kärntner Kabarettisten. Karin Waldner-Petutschnig

13 brücke.bühne. RaDeschnig

14 Kein Lachen ohne Hirn. Medizinischer Blick. Robert Birnbacher

16 Lachen als Beruf(ung). Aus dem Leben eines Clowns. Christian Moser

17 Der Witz. Wo kommt er her? Wo führt er hin? Heinz-Dieter Pohl

18 Der Witz ist das Richtige im falschen Leben. Willi Rainer

19 welter.skelter. Was haben wir gelacht. Oliver Welter

20 Willi Rudnigger. Prophet der Harmlosigkeit. Günter Schmidauer

21 wort.brücke. Wilhelm Rudnigger

22 Haben wir uns mit Katzenvideos verzettelt. Slobodan Žakula

23 film.archiv. Lisa Film GmbH

24 Tu felix Austria ride! Satire. Ilse Gerhardt

25 wort.brücke. Egyd Gstättnner

26 kari.catoon. Margit Krammer | Astrid Langer

27 „Solange Gleichberechtigung eine ewige Baustelle ist ...“ Andrea Kirchmeir

28 edition B kunst.aus.druck. Paul Spendier. Nora Leitgeb

30 Suse Krawagna – Franco Kappl. Ausstellung im MMKK. Christine Wetzlinger-Grundnig

32 Wo Kunst Wurzeln schlägt. Picasso-Ausstellung in Gmünd. Sabine Ertl

34 „Ein Fels in der Brandung“. Ingeborg-Bachmann-Preis. Horst L. Ebner

36 Wie sich der Kultur-Sommer in Szene setzt. Karin Waldner-Petutschnig

39 da.schau.her. Erich Kucher. Eva Liegl

40 Tränen unter der Haut. Andrea Kirchmeir

41 seite.ohne.namen. Anderland, Gallier, Ikonen. Michael Herzog

42 vorlese.prvo.branje. Anna Baar | Ann Cotten

44 buch.tipps. Lesen Sie gefälltigst!

46 musik.tipps. Das Beste ... steht nicht in den Noten.

47 horizonte. 11 Seiten Kulturveranstaltungen und Infos.

51 narr.isch. Die Weisheiten des Narren Reinhard Eberhart. Redaktion

53 denk.mal. Pörschach am Wörther See. Geraldine Klever

58 David Hofer. Slobodan Žakula

58 kino & film.tipps.

UND BRÜCKE. Kultur.Kalender.



Ein Augenblick Brücke

Boris Petkovič

* 1971, Filmregisseur, lebt und arbeitet in Slowenien. Einige Gedanken zum Bild: Wir warteten darauf, dass wir uns küssen konnten. Der Baum wuchs und wir entfremdeten uns.

* 1971, filmischer Regisseur, lebt und arbeitet in Slowenien. Einige Gedanken zum Bild: Čakala sva, da bi se lahko poljubila. Drevo je zrastle, midva pa odtujila. ●

Warten. Laibach, 2021. / Čakanje. Ljubljana, 2021. Foto: Boris Petkovič