

Lachen ist gesund

Diese Lebensweisheit ist nicht neu aber auf jeden Fall richtig.

„Humor ist, wenn Frau trotzdem lacht“ ist der Titel des Vortrags, den Maike Carls, Dipl. Pädagogin für Erwachsenenbildung bei den LandFrauen aus Pattensen und Auetal hielt.

Wenn 120 Frauen lachen, dann bebt der Saal bei Vossbur in Tangendorf. Frau Carls hält uns einen Spiegel vor, jeder Frau ist die eine oder andere Situation bekannt. Bei durchaus ernstem Hintergrund soll man auf keinen Fall den Humor verlieren, denn sonst gewöhnt man sich den „50,-€ Gang“, bedeutet: mit gesengtem Kopf durch die Welt gehen, an. Sich auch mal selbst auf die Schippe nehmen, manche Dinge einfach akzeptieren oder eine Krise mit Humor entschärfen, damit fährt man für die eigene Gesundheit gut.

Im Stau auf der Autobahn kann man auch mal eine rote Pappnase aufsetzen, es erfreut bestimmt die Autoinsassen nebenan. Oder, wenn nach langem Warten an der Kasse im Supermarkt, die Papierrolle gewechselt werden muss. Die Gesichter ringsum werden freundlicher, auch wenn nicht jede/r den Sinn dieser Aktion erfasst. Doch wir haben Spaß.

Ein Übung das Lach Yoga rundet diesen heiteren Abend ab, etliche Witze, natürlich über Frauen, Erziehungstipps für Ehemänner, selbstverständlich nicht ernst gemeint und Figur Probleme nicht so wichtig nehmen. Das ist der Tenor des Abends. Alle LandFrauen gehen entspannt und mit viel Gesprächsstoff nach Hause.

Karin Block, LFV Aueatal

04. Mai 2014