

## „Bitte lächeln“ beim Frauenfrühstück



Unter dem Motto „Bitte lächeln, das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht!“ trafen sich fast 170 Frauen des Turngau Schwarzwalds zum Frauenfrühstück in der Turnhalle in Lauffen.

Der SV Lauffen hatte ein ausgiebiges Frühstück vorbereitet, danach zeigten die Zumba Kids des Vereins, was sie drauf haben. Dann gehörte die Bühne dem Humorthérapeuten Michael Falkenbach. Er zeigte, dass Lächeln nicht nur gute Laune macht, sondern auch Medizin ist. Seine Aussage: Wer seinen Sinn für Humor trainiert, kann sich viele Alltagssituationen erleichtern und setzt ungeahnte Kräfte frei. Lachen fördert Achtsamkeit und Interesse. Gezielt seinen Sinn für Humor zu schulen motiviert und ist sehr gesund. Mit Heiterkeit werden Glücksgefühle geweckt und die Persönlichkeit gestärkt. Wie Humor bei Problemen helfen kann, zeigte er an einem weißen Blatt mit einem schwarzen Punkt in der Mitte, der das Problem darstellt. Man müsse versuchen, sich über das Problem lustig zu machen, dann schaffe man es auch, aus dem schwarzen Punkt herauszukommen. Leider komme bei den Erwachsenen das Lachen mit fünf- bis sechsmal am Tag zu kurz, ein Kind lache immerhin 300 bis 400 Mal am Tag. An diesem Morgen überschritten die Anwesenden jedoch deutlich das fünf- bis sechsmalige Lachen am Tag.