

# Humorvoll durchs Leben gehen

300 Besucherinnen beim Tag der Frau im Landkreis Erding

**Erding** „Mit Humor geht alles leichter.“ Unter diesem Motto stand heuer der Tag der Frau im Landkreis Erding. Traditionell organisieren die Landfrauen im Bayerischen Bauernverband zwei Veranstaltungen an zwei Tagen hintereinander. „Anders würden wir die Frauen nicht unterbringen“, verrät Kreisbäuerin Irmgard Posch. Sie konnte im Gasthaus Prostmeier alles in allem 300 Frauen begrüßen. Ihr Dank galt zu Beginn der Wirtin, die in bewährter Weise wieder die Anmeldungen entgegengenommen hatte.

## Auszeit vom Stress

„Heute gönnen wir uns einmal eine kleine Auszeit vom Alltag und lassen es uns gut gehen“, meinte die Kreisbäuerin bei der Begrüßung. Gerade in den letzten Wochen wurden zu ihrem Bedauern die Bauernfamilien angesichts immer mehr Vorschriften und mangelnder Wertschätzung in der Gesellschaft arg gebeutelt. „Vielleicht trägt der heutige Tag dazu bei, dass wir nicht immer alles so ernst nehmen, sondern unbeschwerter durchs Leben gehen“, hoffte sie und lud alle Frauen ein, einen unterhaltsamen und informativen Tag zu verbringen.



**Humor ist mehr als Lachen**, erfuhren BBV-Kreisbäuerin Irmgard Posch und ihre Landfrauen von der Referentin Sabrina Postel-Lesch (l.).

Los ging es mit einem Frühstücksbrunch, der keine Wünsche offenließ, und genügend Zeit zum Meinungsaustausch untereinander bot. „Ich bin froh, dass diese Veranstaltung so gut ankommt und angenommen wird“, erklärte Posch, die darauf hinwies, dass der Treffpunkt relativ zentral gewählt ist und Frauen aus dem ganzen Landkreis den Tag gerne besuchen. Sehr zu ihrer Freude war das Publikum bunt gemischt – von jungen Frauen bis zu Frauen der älteren

Generation. „Die Frauen nehmen die Einladung gerne an, denn jetzt ist noch Zeit, bis es im Frühjahr wieder zur Arbeit im Garten und auf dem Feld nach draußen geht. „Viel Raum für Unterhaltung und gutes Essen – das ist der Geheimtipp zum Erfolg dieser Veranstaltung“, stellte die Kreisbäuerin fest. Selbstverständlich passen auch die ausgewählten Vorträge, sodass für jede Frau etwas dabei ist. „Wir suchen stets persönlichkeitsbildende Themen und eher etwas

Lustiges zum Lachen aus“, informierte die Kreisbäuerin, die versicherte, dass der Tag der Frau weiter im Jahresprogramm fest verankert ist.

## Humor pflegen

„Humor kann man trainieren. Es ist die Gabe, dem Alltag mit Heiterkeit und Gelassenheit zu begegnen“, stellte Sabrina Postel-Lesch zu Beginn ihres Referats fest. Humor sei absolut einzigartig wie ein Fingerabdruck und habe viele Facetten. Er beginne im täglichen Einerlei und gehe hin bis zur Möglichkeit, sich in anstrengenden Situationen aus dem Sumpf zu ziehen. Wer den Humor regelmäßig pflegt, gewinnt eine höhere Lebenszufriedenheit. Deshalb lohnt es sich, bewusst Lächeln, Schmunzeln oder Lachen in den Routineablauf einzubauen. Humor sorgt für gute Stimmung, fördert Sympathie, Vertrauen und Attraktivität. Er drückt sich aus in Gestik und Mimik, Sprachwitz und spontanem Improvisieren. A und O ist eine positive Grundstimmung und das regelmäßige Ausprobieren von etwas Neuem. „Trauen Sie sich ruhig raus aus der Alltagsroutine und nutzen Sie jede Gelegenheit, dem anderen ein Lächeln zu schenken“, lautete die Botschaft von Postel-Lesch, bevor es anschließend Zeit war zum Mittagimbiss mit ausgiebigen, netten Gesprächen. **Helga Gebendorfer**

FOTO: HELGA GEBENDORFER