Bild: Carmen Morgenroth-Fucker

Spaß und Freude gehörten zum Humorseminar natürlich dazu.

Witziges wahrnehmen

TÜRÖFFNER Mit viel Schwung, Offenheit und einer guten Portion Neugier trafen sich elf Frauen des Bezirks Freiburg in Ehrenkirchen zu einem Seminar über Humor im Ehrenamt. Kirsten Hänle bot einen Mix aus theoretischen Impulsen, interaktiven Übungen und wertvollem Austausch.

Im Seminar, organisiert vom Landfrauenverband Südbaden, wurden Herausforderungen im Ehrenamt, wie mangelnde Anerkennung, Teamkonflikte und hohe Anforderungen, thematisiert. Die Teilnehmerinnen lernten, wie Humor nicht nur Probleme überspielt, sondern neue Perspektiven eröffnet. Sie trainierten unter Anleitung von Humortrainerin Kirsten Hänle die Technik des positiven Umdeutens, etwa eine geringe Teilnehmerzahl bei einer Veranstaltung als „exklusives VIP-Event" zu betrachten. So lässt sich Frust abbauen und der Blick auf das Positive lenken, wie Hänle sagte. Auch klassische Techniken wie Übertreibung und Wortspiele kamen zum Einsatz. Mit Untertreibung lassen sich Herausforderungen humorvoll relativieren, etwa nach einer chaotischen Vorstandssitzung mit dem Satz: „Unsere Kommunikation könnte vielleicht noch ein wenig Feinschliff vertragen", wie Hänle verdeutlichte.

Aufschlussreich war die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Humorstilen. Der Fokus lag auf wohlwollendem, sozialem Humor, der positive Beziehungen fördert und in Krisenzeiten Ängste lindern kann. Humor wurde als emotionale Kompetenz hervorgehoben, die nicht nur den eigenen Blick auf schwierige Situationen verändert, sondern auch das Miteinander positiv beeinflusst. Es ging nicht darum, immer lustig zu sein, sondern mehr Leichtigkeit für sich und andere zu schaffen, ohne dabei jemanden zu verletzen.

Ein spannender Einblick in das Humor-Trainingsmodell nach Paul McGhee zeigte, dass Humor durch regelmäßiges Training gestärkt werden kann – ähnlich wie eine Sportart. Mit der imaginären „Humorbrille" bekamen die Teilnehmerinnen ein praktisches Werkzeug an die Hand, um humorvolle Momente im Alltag bewusst wahrzunehmen und eine offene, neugierige Haltung zu fördern. Denn sie verfügt über einen rosaroten Filter für das Positive, ein Vergrößerungsglas für die kleinen witzigen Momente und eine Sonnenbrille gegen übermäßige Ernsthaftigkeit.

Die Teilnehmerinnen erfuhren, wie wichtig eine spielerische Haltung ist. In einer Übung gestalteten sie alltägliche Routinehandlungen, wie das Eröffnen einer Sitzung oder das Begrüßen von Kolleginnen, auf kreative und humorvolle Weise. Auch kleine Veränderungen können für mehr Leichtigkeit sorgen: Eine Sitzung könnte beispielsweise mit einer veränderten Sitzordnung beginnen, durch eine kurze Entspannungsübung eingeleitet oder nach einem langen Tag mit einer kleinen Bewegungseinheit aufgelockert werden. K. Hänle

Viele Ehrungen

VEREINSTREFFEN Der komplette Vorstand der Landfrauen Bad Peterstal-Griesbach wurde bei der jüngsten Hauptversammlung, die mit einem gemeinsamen Frühstück begann, bestätigt. Auch gab es Ehrungen treuer Mitglieder.

Vorsitzende Susanne Hättig ehrte langjährige Mitglieder: Hanne Doll, Elisabeth Huber, Angela Armbruster, Cordula Müller, Helga Zimmermann und Erika Huber (jeweils für 25 Jahre). Seit 40 Jahren mit dabei sind Isabelle Keßler, Gertrud Keßler und Annemarie Braun. Ebenso wie Susanne Hättig blieben ihre Stellvertreterin Antonia Huber, Schriftführerin Monika Huber, Kassiererin Erika Huber und die Beisitzerinnen Inge Huber, Tanja Hörr, Sonja Keßler und Sabine Zimmermann im Amt.

Monika Huber ließ die vergangenen drei Jahre Revue passieren. Das Programm beinhaltete unter anderem Kochabende, Kreativabende, Vorträge, Besichtigungen, Gymnastik- und Wanderangebote sowie Männerturnen. Als sehr gefragt entpuppte sich das Line-Dance-Angebot inklusive Auftritt einer Gruppe im Kulturhaus in Bad Peterstal. Kassiererin Erika Huber zeigte sich erfreut über den Stand der Landfrauen- und Turnerkasse. Sie erinnerte an verschiedene Aktivitäten, bei denen die Landfrauen Einnahmen erwirtschaftet haben, darunter der Adventsbasar. Der Verein ist auf 135 Mitglieder angewachsen. Keine Beanstandungen gab es von den Kassenprüferinnen Michaela Börsig und Gisela Pante. Großes Lob für die engagierte Arbeit überbrachte Bezirksvorsitzende Lore Sälinger. M. Huber

Die Geehrten freuten sich mit Vorsitzender Susanne Hättig (2. von rechts) und ihrer Stellvertreterin Antonia Huber (2.von links).

Kurz notiert

Aktionswochen für Landfrauen

Vom 30. Juni bis 5. Juli und vom 24. bis 29. November finden wieder Exklusiv-Aktionswochen für Landfrauen in den ZG Raiffeisen-Märkten statt. Dann erhalten Mitglieder gegen Vorlage ihres Ausweises einen Rabatt von zehn Prozent auf ihren Einkauf. Landfrauenpräsidentin Christiane Wangler nutzte jüngst einen Austausch mit ZG-Vorstandsmitglied Holger Löbbert über aktuelle Herausforderungen in der Landwirtschaft, Marktsituationen und über die Landfrauen, um sich für zurückliegende wie auch kommende Aktionswochen zu bedanken. red

Wahlen

Die Landfrauen Häg-Ehrsberg haben in ihrer Hauptversammlung ihre Vorsitzende Gabi Maier und deren Stellvertreterin Monika Maier im Amt bestätigt. Zur Schriftführerin gewählt wurde Juliane Wuchner, Kassiererin ist Linda Frank und Beisitzerinnen sind Petra Kiefer und Evi Maier. Aus dem Vorstand ausgeschieden ist nach 16 Jahren Engagement Rita Gersbacher. Sylvia Kiefer war zwölf Jahre und Manuela Kiefer drei Jahre engagiert dabei. Sylvia Kiefer