

# Frauenbande übt das Lachen

**Über 80 Vertreterinnen von regionalen Frauengemeinschaften nahmen am Vorstandstreffen des Kantonalen Katholischen Frauenbundes SKF in Sempach teil. Humortrainerin Barbara Stauffer zeigte, dass Lachen die beste Medizin sein kann – und man sich selbst nicht zu ernst nehmen soll.**

Im Sempachersaal hallte am Dienstagabend das schallende Lachen von mehr als 80 Frauen von den Wänden. Der SKF Luzern lud zum Vorstandstreffen mit dem Thema „Schlagfertigkeit mit Humor“. Humortrainerin Barbara Stauffer wendete verschiedene Strategien an, um das Lachen bei den Vorstandsfrauen der Region anzukurbeln. Denn: „Lachen ist die beste Medizin.“ Statistisch gesehen befänden sich über 70 Prozent der Gedanken eines Menschen im negativen Bereich, so Barbara Stauffer: bei Zweifeln, Ängsten und Sorgen. „Deshalb ist es wichtig, unseren Humor zu pflegen und zu trainieren.“

## **Humor als wertvolle Strategie**

Anhand von aufheiternden kurzen Fragestellungen überlegten die Vertreterinnen der regionalen Frauenvereine, wie sie mehr Humor in ihren Alltag einbinden könnten. Sei es bei ungewollten Schweissflecken auf der Bluse oder Nervosität während eines Vorstellungsgesprächs: „Eigene Makel anzuerkennen und darüber zu lachen ist eine riesige Stärke“, sagte Barbara Stauffer. Gerade beim ersten Eindruck sei Humor eine wertvolle und schlagfertige Strategie. „Egal ob im geschäftlichen oder im privaten Umfeld.“

## **Kostenlose Weiterbildungen**

Der SKF Luzern bietet über das ganze Jahr hinweg verschiedene Weiterbildungskurse an: Aktuell zu den Themen Führungshaltung, Filmen mit dem Handy und Teammanagement. Für aktive Vorstandsmitglieder sind die Kurse kostenlos: „Eine tolle Weiterbildungsmöglichkeit“, meinte SKF Luzern-Vizepräsidentin Angela Schöpfer-Kammermann am Vorstandstreffen. Sie stellte zudem das neue Impulsthema „Frauenbande 2.0“ vor, das beispielsweise digitale Neuerungen und Veränderungen in der Freiwilligenarbeit behandelt.

## **Viel regionales Engagement**

Im Anschluss an das Humor-Training luden die Sempacher Vorstandsfrauen zu Kaffee und Kuchen ein. Der Frauenbund Sempach hat über 600 Mitglieder und engagiert sich in verschiedenen Bereichen von Kinderflohmärkten über Geburtstagsbesuche bis hin zu Hilfeleistungen für ukrainische Flüchtlinge. „Bei uns geht einiges“, sagte die Vereinspräsidentin Gabriela Ziswiler-Egli. Für ihren Einsatz erhielten die Sempacher Gastgeberinnen grosse Lobes- und Dankesworte von der Vizepräsidentin des SKF Luzern: „Es ist unglaublich und macht grosse Freude zu beobachten, was die verschiedenen regionalen Frauenvereine vor Ort alles leisten“, sagte Angela Schöpfer-Kammermann.

Text und Fotos: Anna Graf (ag)

Bildlegende: Das Lachen ankurbeln: Unter der Leitung von Humortrainerin Barbara Stauffer lernten am regionalen Vorstandstreffen des SKF Luzern über 80 Frauen verschiedene Humorstrategien kennen.