

Donaueschingen

Mit Humor besser durchs Leben

Von Schwarzwälder-Bote, aktualisiert am 02.04.2012 um 19:00



Im voll besetzten Sternensaal sorgte Michael Falkenbach mit einem Feuerwerk des Humors für einen unbeschwerten Einstieg ins Wochenende. Foto: Bombardi Foto:
Schwarzwälder-Bote

Donaueschingen (bo). "Das Wesen des Menschen ist seine Freiheit, nutzt diese Gabe", klang einer der Leitsätze des Humor- und Mentaltrainers Michael Falkenbach beim kfd Frauenfrühstück im "Sternen", der sich wie ein roter Faden durch seinen einstündigen Vortrag zog.

70 Frauen erfuhren im gefüllten Saal die positive Wirkung von Humor gegen den Stress in Beruf und Alltag. Mit Schlagfertigkeit, Esprit und Witz strapazierte er ein ums andere Mal die Lachmuskeln. Wer es versteht, sich selbst zu akzeptieren und den eigenen Schrullen mit Humor zu begegnen, kommt besser durchs Leben.

Falkenbachs Vorstellung war weit mehr als eine reine Kabarettnummer, da er es verstand, in seinen Witz einen durchaus ernsten Hintergrund einzubauen. Die Deutschen als Weltmeister der Skepsis - für Falkenbach ist dies kein Wunder. Obschon wir eine der höchsten Lebensstandards weltweit haben, ist es uns noch nicht gelungen, sich ganzheitlich zu akzeptieren. Nicht getadelt ist genug gelobt, führte Falkenbach ein schwäbisches Sprichwort an, das diese Stimmung am besten charakterisiert. Um fröhlich und unbeschwert durch den Alltag zu gehen, ist der innere Friede und die Liebe zu seinem eignen Wesen eine Grundvoraussetzung.

Falkenbach gelang es, seine Zuhörerinnen immer wieder zum Lachen zu animieren und gab selbst das beste Beispiel dafür ab, dass auch in Deutschland humorvolles Potenzial lebt.