

hause liegt
n Riviera“ –
difornische
arbara ge-
Luxus-En-
s der Royal
(39) und
en ist, soll
haben. Mit
ingpool ist
al für eine
y wird heu-
6 Jahre alt.
kel von Kö-
r auch ein-
ben: In den
en lebte er
gton-Palast
als Nachbar
r nahe der
wegen des
in Kanada.
r in die US-
s. Nun soll
mit Traum-
atostunden
ängere Zeit

r nicht?

ar das Ge-
nanzierung
beiden stei-
in. Sie wer-
r den Strea-
roduzieren.
rere Jahre,
soll, ist un-
Meghan die
ahrelang in
its“ mitge-
egxits“ soll
Bruder Wil-
en. Nach ei-
ei dem die
Charles (71)
Brüder zwei
r miteinan-
Inzwischen
eglättet ha-
unsch von
ausgehen.



Humor kann dabei helfen, auch herausfordernde Zeiten in der Schule besser zu bewältigen.

Fotos: Colourbox/privat

Kindererziehung: „Wer viel lacht, macht's viel besser“

Viel Humor bei den „Erziehungsimpulsen 2020“

VON BARBARA ROHRHOFER

„Der Humor hat nicht nur etwas Befreiendes wie der Witz und die Komik, sondern auch etwas Großartiges und Erhebendes“, schrieb Sigmund Freud, Psychologe und Begründer der Psychoanalyse im Jahr 1905 – und er sollte recht behalten.

„Es ist eine gute Strategie, schwierigen Phasen im Leben mit Humor zu begegnen. Wir wissen heute, dass Lachen nicht nur Anspannung und Stress reduziert, sondern auch das Immunsystem stärkt“, sagt Michael Trybek aus Reichenau, der bereits mehrere Bücher zum Thema Humor geschrieben hat und Vorträge hält, heuer auch im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Erziehungsimpulse“ des OÖ Familienbundes.

Kind lachen um 20 Mal öfter

„Kinder, die in einem liebevollen, optimistischen und humorvollen Umfeld aufwachsen, sind automatisch mit mehr Grundvertrauen ausgestattet. Humor und Lachen sind also auch eine wirklich wichtige Erziehungssache“, sagt Michael Trybek und erinnert daran, dass Kinder durchschnittlich um 20 Mal öfter lachen als Erwachsene.



„Kinder, die in einem humorvollen Umfeld aufwachsen, haben automatisch mehr Grundvertrauen.“

Michael Trybek, Trainer und Vortragender

Doch was tun, wenn einem das Lachen im Laufe des Lebens vergeht?

„Bis zu einem gewissen Maße kann Humor als Fähigkeit erlernt werden. Vor allem kommt es dabei auf eine entsprechende Haltung an. Dazu gehört ein möglichst gelassener Umgang mit Fehlern und Missgeschicken. Eltern mit einem guten Gefühl für Humor regen sich weniger auf, sind tendenziell fröhlicher und können über verschüttete Milch oder zerbrochene Trinkgläser womöglich lachen“, sagt Trybek. Den Humor sollte man auch im Schulalltag nicht verlieren, auch nicht, wenn sich schlechte Laune,

ERZIEHUNGsimpulse

„Wir lernen“: Willi Stadelmann, ehem. Rektor der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz, spricht am 30. 9., 19.30 Uhr, im Bildungshaus Schloss Puchberg über Lernforschung.

„Lasst die Kinder raus“: Erziehungswissenschaftlerin Gabriele Pohl referiert über Erziehung zu Selbstvertrauen, Lebensfreude und Zuversicht. 14. 10., 19.30 Uhr, Star Movie Regau

„Ver-rückte Beziehung“: Michael Trybek über Humor in der Erziehung, 22. 10., 19.30 Uhr, im Neuen Rathaus Linz.

➕ Nähere Infos: 8 Euro im Vorverkauf mit Familienkarte, www.erziehungsimpulse.at

Noten und Unzufriedenheit einstellen. Für diese Phasen hat Trybek folgenden Tipp: „Die Selbsterkenntnis, die eigene schlechte Laune überwinden zu wollen, ist das Wichtigste. Mir persönlich hilft da dieser Satz von Viktor Frankl: ‚Das lasse ich mir von mir selbst nicht gefallen.‘“

Weltweit sind laut einer Studie Liebe, aber auch Freude, Brautwenig. „Es zeigt eine Übereinstimmung mit dem Oberfeld-Test der Logischen Institute der Universität München. Dafür wurden 30.000 Menschen aus 30 Kontinenten befragt. Zwölf Farben je nach Gefühl zuordnen. In den globalen Umfragen gibt es auch Unterschiede, berichtet das Fachmagazin „Science“. Zum Beispiel: In China wesentlich mehr verbunden, in Griechenland liegt das daran, dass Beerdigungen getragen und Lila orthodoxen Kirchen von Trau-



Jede Farbe hat...

Herzklappen oft unerkannt

Rund 115.000 Jahre sind in Österreich Herzklappenkrankheiten, diese bleiben oft unerkannt. Obwohl die Symptome drohend sein können, als normaler Blutfluss abgetrennt. Hengstenberg, Kardiologie am AKH Wien, ist bewusst, dass es Brust, Müdigkeit oder ein Ohnmache einer Herzklappenkrankheit sein können.

➕ Der Verein bietet Onlinesprechstunden an. Heute, www.facebook.com/...