

# ♀ BER- ÖSTERREICHERINNEN

## Stress mit den Ferien

**H**urra Ferien! Ich bin es meiner Tochter und all ihren FreundInnen, ja allen SchülerInnen, von Herzen vergönnt, dass sie wieder ein Schuljahr – hoffentlich – positiv hinter sich gebracht haben. Doch gleichzeitig muss ich mir die Frage stellen, wie man den Nachwuchs in den langen Ferienwochen beschäftigen kann. Drei Wochen werden in den meisten Familien für den Urlaub abgezogen. Bleiben aber immer noch sechs Wochen übrig. Mehr als ein Monat!

**Z**um Glück gibt es allorts ein Ferienangebot, das kaum einen Wunsch offen lässt: vom Tanzseminar bis zum Mathekurs, vom Kletterabenteuer bis zum Radioworkshop. Aber damit geht der Stress erst richtig los. Attraktive Angebote sind oft schon vor dem offiziellen Anmeldestart ausgebucht. Billig ist so manches Ferienvergnügen auch nicht. Und macht es überhaupt Sinn, die Kinder mit einem Ferien-Stundenplan zu verplanen? Mutter und Vater suchen jedes Jahr den Mittelweg und sind froh, wenn – so wie früher – auch Omas, Opas, Onkel und Tanten an manchen Tagen mit guten Ideen einspringen!

**E**inen Feriennachmittag habe ich mit Tochter und Freundinnen für eine Diskussion über die Töchter in der Bundeshymne genutzt. Die Mädels – angehende Teenager und erfreulich emanzipiert – kratzt das Thema nicht. So lange Pilotinnen, Lokführerinnen, Managerinnen – aber auch Karenzväter – für Stauen sorgen, wird sich durch diesen Hymnen-Zusatz in der Gesellschaft nichts ändern! CT

## Leondingerin hat gute Laune zum Beruf gemacht und gibt dieses Wissen an andere Menschen weiter

„Humor ist eine Einstellung zum Leben. Für mich kommt er von Innen heraus“, sagt Ursula Teurezbacher, die in Zusammenhang mit Humor auch von einem „inneren Licht“ spricht. Die Leondingerin hat Humor sogar zu ihrem Beruf gemacht. Sie ist Humorberaterin, eine Fach-



**Ursula Teurezbacher nimmt ihre Mutterrolle mit Humor**

Foto: Markus Wenzel

# Fachfrau für Humor

frau für gute Laune sozusagen. Dabei hat ihr beruflicher Weg ganz anders angefangen. Zehn Jahre lang war sie als Führungskraft im Einkauf tätig. „Ich wollte weg von den engen Zwängen in der Wirtschaft“, erzählt die Mutter zweier kleiner Töchter. „Und ich bin sehr glücklich mit meiner Entscheidung.“

„Humor ist nicht gleich Humor und wird unterschiedlich empfunden“, erklärt Ursula Teurezbacher. Paradebeispiel ist der Ehemann, der über die Figur seiner Frau witzelt, die das in diesem Moment nicht witzig findet. „Man könnte aber auch etwas Lustiges antworten“, rät die Humor-Fachfrau. Und an den Ehemann adressiert: „Hinschauen, wo die Grenzen des Anderen sind!“

Lachen ist dem Menschen angeboren, entwickelt sich bei Babys bereits in der siebten bis achten

Lebenswoche. Humor erlernen wir durch Sozialisation – und das dauert ein Leben lang. In den Seminaren von Teurezbacher wird die Humorbiographie eines Menschen unter die Lupe genommen. „Humor ändert sich auch im Laufe des Lebens. Er kann sogar komplett wegbleiben. Aber wenn man ihn in guten Zeiten gepflegt hat, dann kann man mit Krisen besser umgehen.“

Mit ihrem Trainingsangebot richtet sich die Humorberaterin an Führungskräfte. Ihr Wissen kommt aber auch Menschen in Sozialberufen zugute.

„Für Altenpfleger ist Humor einerseits eine Ressource zum Aufladen der eigenen Kräfte, andererseits zeige ich, wie man mit humorvoller Kommunikation und Intervention bei alten Menschen wieder ein schelmisches Lächeln erwecken kann.“ CT

● **Nächstes Humorseminar** „Tausche Kummerfalten gegen Lachfalten“ am 19. November; detailliertere Infos auf Anfragen unter [ursula.teurezbacher@teurezbacher.com](mailto:ursula.teurezbacher@teurezbacher.com)

Die Mädchen sind zurück: Julia Riebeck und Christiane Schulz haben sich nach ihrem Erfolg mit „Der Tod und die Mädchen“ nun der Liebe zugewandt. „Die Liebe und die Mädchen – ein lieblicher Liederabend über Liebeleien“ heißt ihr neuer Streich, der am 16. August in der



**Stiftsscheune in Wilhering** Premiere feiert. Musikalisch unterstützt werden sie wieder von David Wagner.

● **Weitere Termine:** 18., 19., 20. und 23. August