

# sulzbach rätselt...



THEMA:  
Lachen und  
Freude



WORTKETTEN | ZUM AUSMALEN | SUCHSEL

# sulzbach rätselt...

Erstellt in Kooperation von Mitarbeitern der Seniorenbegegnung "Herbstlaub" und der Offenen Jugendarbeit Sulzbach am Main

---

Seniorenbegegnung  
"Herbstlaub"

Dagmar Schadt  
Andrea Dölger

Offene Jugendarbeit  
Sulzbach a.Main

Kinga Marta Sobczak  
Martina Bachmann  
Jan Sommer

## HERAUSGEBER

Markt Sulzbach a. Main  
Hauptstraße 36  
63834 Sulzbach a.Main  
06028 9712-0 | rathaus@sulzbach-main.de

[www.sulzbach-main.de](http://www.sulzbach-main.de)  
[www.jugendtreff-sulzbach.de](http://www.jugendtreff-sulzbach.de)



## Grüßwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
verehrte Leserschaft von „Sulzbach rätselt...“,

ich freue mich sehr, dass unser Magazin „Sulzbach rätselt...“ auch im Jahr 2021 fortgeführt wird. Es entstand aus einer gemeinsamen Idee unserer Teams von Jugendtreff und Seniorenbegegnung, quasi aus der Not heraus als Reaktion auf den ersten Lockdown. Noch immer bedauern wir es sehr, dass wir unsere Sulzbacher Senioren und Jugendliche nicht persönlich wieder in vertrauter Runde treffen können, es wäre so wichtig: Gemeinsame Gespräche, miteinander Lachen, in den Arm nehmen, all das ist derzeit leider immer noch nicht möglich. Und tatsächlich ist und bleibt es auch auf unbestimmte Zeit noch ein Wunschtraum, zu groß sind noch die Gefahren einer zu frühen und zu schnellen Lockerung. Doch dieses Magazin entwickelte sich auch dank Ihnen und Ihrem großen Interesse innerhalb kürzester Zeit von einer Notlösung zu einem Erfolgsmodell, das es in normalen Zeiten wohl so nicht gegeben hätte. Für mich ist es daher auch ein Beleg, was trotz dieser unsäglichen Krise alles möglich gemacht werden kann, zu was wir in der Lage sind, wenn wir nur wollen. Das gilt im Großen weltweit, wenn es führenden Wissenschaftlern auf der ganzen Welt binnen weniger Monate gelingt, einen Impfstoff gegen einen vor kurzem noch komplett unbekanntem Virus zu entwickeln. Das sieht man auch an den vielen Home-Office- Arbeitsplätzen und die weltweite Vernetzung via Videotelefonie, die zwar sicher nicht das persönliche Gespräch, möglicherweise aber künftig so manche Geschäftsreise per Pkw oder Flugzeug ersetzen könnten.

Ich selbst hatte vor kurzem mit Philippe Aramendi, der im letzten Jahr zum Bürgermeister unserer Partnergemeinde Urrugne gewählt wurde, eine Videokonferenz. Wir unterhielten uns längere Zeit und vereinbarten schließlich, uns ab sofort regelmäßig auf diese Weise auszutauschen. Hätte eine solche Zusammenkunft sonst wohl je stattgefunden? Überall – ob Eltern, Schüler oder Lehrer, im Kindergarten, auf der Arbeit, im medizinischen und pflegerischen Bereich sowieso, in den existenziell betroffenen Bereichen Gastronomie und Einzelhandel, überall versuchen Menschen tagtäglich, neue Herausforderungen durch persönlichen Einsatz und kreative Ideen zu meistern. Haben wir also nur etwas Mut und Zutrauen in uns selbst! Private Nachbarschaftshilfe, gemeindlicher Einkaufsservice, unbürokratische Unterstützung Bedürftiger durch den Sozialkreis: Das soziale Netz in Sulzbach, es ist stark und es funktioniert! Stammtische, Vereinsfeste, Konzerte – sie kommen wieder. Aber noch nicht jetzt. Und bis dahin bewahren wir uns unsere Zuversicht. Wir sind eine starke Gemeinschaft, wir halten zusammen.

Viel Freude beim Rätseln!

Ihr

**MARTIN STOCK**  
**1. BÜRGERMEISTER**

# Grüße aus der Redaktion:

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch zu Beginn von 2021 sind wir leider noch weit von einer Wiedereröffnung der Seniorenbegegnung Herbstlaub und dem Kinder- und Jugendtreff entfernt.

Also haben wir unsere Redaktion in der Seniorenbegegnung Herbstlaub wieder bezogen, die Ärmel hochgekremgelt und haben uns mit neuen Ideen und voller Elan an die Januar/Februar-Ausgabe „sulzbach rätselt...“ gesetzt.

Und gleich zu Beginn des neuen Jahres stellen wir alles auf den Kopf: denn nun sind Sie gefragt!

Welche Geschichten haben Sie auf Lager, die sie gerne mit Ihren Mitbürger:innen teilen wollen? Kennen Sie Witze, die die ganze Marktgemeinde zum Lachen bringt? Oder haben Sie ein Lieblingsrätsel und wollen anderen Leser:innen die Chance geben, diese Nuss zu knacken? Jetzt haben Sie die Möglichkeit Ihre Schätze mit allen Sulzbacherinnen und Sulzbachern zu teilen.

Wir sind offen für alles und freuen uns über ihre Mitwirkung. Egal ob Liedtext, Rätsel, Märchen, Fotos, Zungenbrecher – Sie schicken ihre Ideen ein und wir veröffentlichen diese in den nächsten Ausgaben!

Den Anfang macht in dieser Ausgabe unser ehemaliger Bürgermeister Hermann Spinnler (siehe Seite 7).

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge und hoffen Sie sind gut in das neue Jahr 2021 gestartet.

Ihre „sulzbach rätselt...“-Redaktion

*Dagmar Schadt, Andrea Dölger, Kinga Marta Sobczak, Martina Bachmann und Jan Sommer*

(Für die Einsendung Ihrer Ideen steht Ihnen die Email-Adresse [sb-sulzbach@web.de](mailto:sb-sulzbach@web.de), sowie der Briefkasten der Seniorenbegegnung zur Verfügung. Gerne können Sie uns auch eine Rückmeldung liefern, wie Ihnen die „sulzbach rätselt...“-Ausgaben bisher gefallen haben.)





# Zur Einstimmung: Der Clown, der nicht mehr lachen konnte

*Kindergeschichte vom Lachen – Als plötzlich die  
anderen lachten und der Clown sich wunderte*

„Seltsam“, murmelte der Clown, als er durch die Straßen der Stadt schlenderte. „Die Menschen. Haben sie das Lachen verlernt? Ihre Gesichter sind so griesgrämig und brummig!“ Er klopfte einem Mann, der mit Freunden schimpfend und muffig vor einem Schaufenster stand, auf die Schulter und grinste ihn fröhlich an. „Hey, lach doch mal!“ Die Muffelköpfe aber fanden das Clownsgrinsen gar nicht lustig.

„Unverschämtheit“, empörten sie sich. „Grinsen Sie uns nicht so blöde an!“ Andere Leute, die des Weges kamen, nickten. „Hier gibt es nichts zu lachen“, sagte jemand und ein anderer meinte: „Wir sind doch nicht im Zirkus!“ „Lachen ist gesund“, sagte der Clown und grinste.

Überrascht und empört zugleich starrten ihn die Leute an und je länger sie den Clown ansahen, desto höher lifteten sich ihre herabhängenden Mundwinkel. Als sie endlich ihren Weg fortsetzten, lag ein freches Grinsen auf ihren Gesichtern.

# Zur Einstimmung: Der Clown, der nicht mehr lachen konnte

Der Clown fand das so lustig, dass er laut loslachen wollte. Aber wie verzaubert blieb sein Gesicht starr, die Mundwinkel zeigten nach unten. Richtig griesgrämig blickte der arme Clown nun drein. „O je“, murmelte er. „Ich habe mein Lachen verloren. Was nun?“ Während er sich noch wunderte, geschah in den Straßen der Stadt etwas Seltsames. Alle Menschen, die den grinsenden Leuten begegneten, mussten ebenfalls grinsen. Das war so ansteckend, dass bald alle in der Stadt grinsten, lachten – oder zumindest lächelten. Nur der Clown fand sein Lachen nicht wieder und lief mit muffeligem Gesicht durch die Straßen.

„Trübe Tasse!“, sagte ein Junge zu dem Clown und lachte. „Auch ein Clown darf einmal schlecht gelaunt sein“, grummelte der Clown und sah den Jungen besonders missmutig an. Doch plötzlich gelang es ihm nicht mehr, die Mundwinkel nach unten zu verziehen und griesgrämig zu blicken. Nein, lachen musste er und grinsen, und der Junge grinste zurück.

Was für ein Tag!“, kicherte der Clown. Er wunderte sich zwar noch ein wenig, doch wen interessierte das schon?

Quelle: <https://www.elkeskindergeschichten.de/2016/01/06/der-clown-der-nicht-mehr-lachen-konnte/>





# Zur Einstimmung: De Nachel an de Wenn

## De Nachel an de Wenn

Die Mudder hatt` ihr`n Kaffeeklatsch,  
un midde en dem Weibsgetraatsch,  
rift do laut ihr`n kloane Franz:

„Mudder, do an de Wenn, do lääft e Wanz`!“

„Quatschkopp“, schennt die Mudder grob,  
des es doch blouß en Nachelkopp.

Du waaßt doch selwer, moi kloa Fränzje  
mir ham em ganze Haus koa Wänzje!“

De Buu noch nach dem Nachel schaut,  
un uff amol, do kreischt er laut:

„Mudder, Mudder, guck ner, dort,  
ewe lääft de Nachel fort!“

Hermann Spinner



## Der Apfel fällt nicht weit vom (Wort-)Stamm

Lachende Menschen und freudige Gemüter begegnen uns im Laufe unseres Lebens zu unzähligen Gelegenheiten. Jeden Tag lachen wir selbst dutzende Male und freuen uns über Kleinigkeiten und zu großen Anlässen. Oftmals wissen wir im Nachhinein gar nicht mehr, wieso wir zusammen mit einer Freundin einen Lachanfall bekommen haben, oder aus welchem Grund wir uns für einen Kumpel freuen.

Schauen wir uns die Wörter Freude und Lachen einmal genauer an. Denn auch sie begegnen uns weitaus häufiger als wir annehmen. Versuchen sie die fehlenden Buchstaben zu ergänzen. Der Wortstamm freu bzw. lach ist jeweils vorgegeben. Die Anzahl der Striche verrät, wie viele Buchstaben eingesetzt werden müssen.

### Freud

Freu n d l i c h

Freu \_ ds \_ \_ \_ \_ t

Freu \_ \_ \_ b \_ \_ g

B \_ \_ \_ ffreu \_ \_ in

V \_ rfreud \_

\_ \_ stfreu \_ d \_ ch \_ \_ t





## Der Apfel fällt nicht weit vom (Wort-)Stamm

Lachende Menschen und freudige Gemüter begegnen uns im Laufe unseres Lebens zu unzähligen Gelegenheiten. Jeden Tag lachen wir selbst dutzende Male und freuen uns über Kleinigkeiten und zu großen Anlässen. Oftmals wissen wir im Nachhinein gar nicht mehr, wieso wir zusammen mit einer Freundin einen Lachanfall bekommen haben, oder aus welchem Grund wir uns für einen Kumpel freuen.

Schauen wir uns die Wörter Freude und Lachen einmal genauer an. Denn auch sie begegnen uns weitaus häufiger als wir annehmen. Versuchen sie die fehlenden Buchstaben zu ergänzen. Der Wortstamm freu bzw. lach ist jeweils vorgegeben. Die Anzahl der Striche verrät, wie viele Buchstaben eingesetzt werden müssen.

### Lach

Lach a n f a l l

Lach g \_ s

Lach \_ \_ ft

Lach \_ \_ ck

\_ \_ nd \_ rlach \_ n

Lach \_ ö \_ \_

# Wissenswertes

Der britische Schauspieler Charlie Chaplin hat es auf den Punkt gebracht: „Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat“. Und unbewusst nehmen wir uns dies alle zu Herzen. Gelacht wird ständig und zu jeder Gelegenheit, ob wir uns nun über ein Ereignis freuen, man uns einen Witz erzählt oder jemandem eine lustige oder peinliche Sache passiert. Wir können nun mal nicht anders, Lachen ist instinktiv, wir können es nicht kontrollieren, es ist ein angeborenes Verhalten. Doch warum ist das so? Aus welchem Grund ziehen sich unsere Mundwinkel wie von Zauberhand nach oben und verengen sich unsere Augen, wenn wir uns amüsieren?

Wir lachen, um unserer guten Laune Ausdruck zu verleihen. Es ist eine körperliche Reaktion auf eine Situation, die von uns wahrgenommen wird. Wir bringen zum Ausdruck, dass es uns gut geht, dass wir gerade keine Konfliktbereitschaft spüren, sondern im Gegenteil, uns gerade einfach nur wohlfühlen. Der Mensch ist ein Säugetier, unsere Vorfahren mussten sich gegen andere durchsetzen, notfalls kämpferisch. Doch ein Lachen signalisierte, dass wir den Konflikt in diesem Moment nicht suchen. Dass wir friedlich und harmlos sind. Die Situation genießen.

Wenn wir uns inmitten anderer Menschen aufhalten, ist Lachen besonders wichtig. Denn es sozialisiert, drückt Zustimmung aus und stellt eine Verbindung zwischen den Gruppenmitgliedern her. Wer kennt es nicht? Einmal mit guter Laune angesteckt, kommt man aus einem Lachanfall nicht mehr heraus, sei es in der Schule, beim Schwelgen über vergangene Geschichten oder beim gemeinsamen Fernsehschauen.

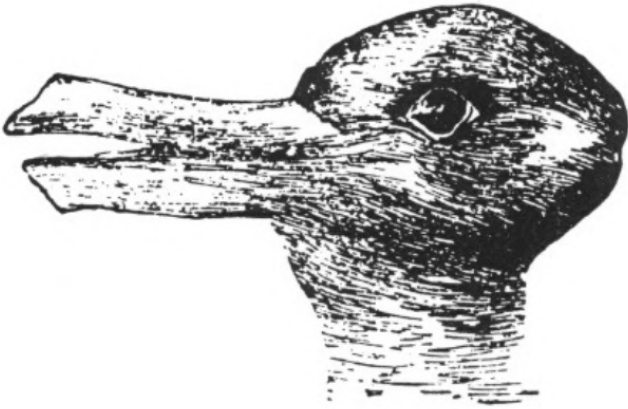
Lachen ist Ausdruck positiver Emotionen. Ein Ventil, mit welchem wir unserer Freude Ausdruck zu verleihen wissen. Lachen tut gut. Lachen ist gut. Doch gibt es vielleicht auch „schlechtes“ Lachen? Zücken Sie Ihren Stift und gehen Sie „gutem“ und „schlechtem“ Lachen auf Seite 15 auf den Grund.

Quelle: Schulte von Drach (2010): Warum Lachen wir? Internet: <https://www.sueddeutsche.de/wissen/frage-der-woche-warum-lachen-wir-1.908444> (13.01.2021).  
Marquardt (o.D.): Warum wir Menschen lachen. Internet: <https://www.geo.de/geolino/mensch/18393-rtkl-psychologie-warum-wir-menschen-achen#:~:text=Aber%20es%20wird%20immer%20wieder,ist%20das%20aber%20kaum%20belegt.&text=Das%20Lachen%20ist%20nat%C3%BCrlich%20auch,und%20dass%20wir%20fr%C3%B6hlich%20sind> (13.01.2021).



# Sinnestäuschungen

Wir alle haben es schon einmal gesagt: „Ich traue meinen eigenen Augen nicht!“ Doch meistens meinen wir es nicht wortwörtlich, sondern sind lediglich über etwas erstaunt. Versuchen Sie sich zu erinnern. Gab es wirklich einmal eine Situation, in der Ihre Augen Ihnen einen Streich gespielt haben? Eine Gelegenheit, bei der Sie hätten schwören können, Sie hätten etwas Anderes gesehen oder gehört? Den folgenden Bildern sollten Sie womöglich auch einen zweiten oder sogar einen dritten Blick schenken. Denn auch hier ist nichts so, wie es der erste Eindruck vielleicht vermuten lässt. Lassen Sie sich mit Genuss durcheinanderbringen. Viel Spaß!



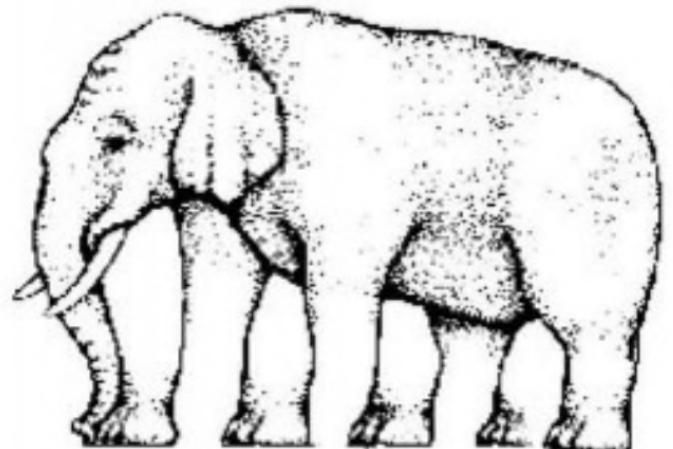
Bildquelle: <https://www.sensploration.de/die-sinne/sinnest%C3%A4uschungen/>



Bildquelle: <https://www.sehtestbilder.de/optische-taeschungen-illusionen/>



Bildquelle: <https://www.sehtestbilder.de/optische-taeschungen-illusionen/>



Bildquelle: <http://www.m.medien-gesellschaft.de/html/sinnes-tauschung.html>



## Zu früh gefreut...

...wenn Sie dachten, wir machten es Ihnen leicht. Die folgenden Redewendungen sind uns etwas durcheinandergeraten. Und wir bekommen sie bei aller Mühe nicht wieder in die richtige Reihenfolge. Wir sind wohl zu Anfang des Jahres auch noch nicht so wirklich auf der Höhe. Können Sie uns helfen?

Verbinden Sie die Anfänge der Redewendungen mit den jeweils passenden Enden.

Wer zuletzt lacht,

vor Lachen halten.

Tränen

erkennt man den Narren.

Sich den Bauch

lacht am besten.

Da lachen ja

lachen.

Am Lachen

die Hühner.

# FREUDE

Freudensprung → Sprung



freude

## Wortketten

Kaum im neuen Jahr angelangt, gibt es für uns erst einmal nichts zu lachen. Denn das erste worauf wir gestoßen sind war heilloses Chaos. Die Wörter, die wir für das nächste Rätsel verwenden wollten sind wohl durcheinander geraten. Dabei handelt es sich um zusammengesetzte Namenwörter (z.B. Herbstlaub = Herbst, Laub; Kindertreff = Kinder, Treff).

Es müssen Wortketten gebildet werden. Das allererste Wort der Kette ist vorgegeben, genauso wie das allerletzte. Nun suchen Sie aus den Wörtern im Kasten ein passendes Namenwort heraus, sodass ihr zusammengesetztes Namenwort Sinn ergibt.

Tipp: Das zweite Namenwort ist immer der erste Teil des Folgewortes.

# LACHEN

Lachfalten



Falten



lachen

## Wortketten

Kaum im neuen Jahr angelangt, gibt es für uns erst einmal nichts zu lachen. Denn das erste worauf wir gestoßen sind war heillooses Chaos. Die Wörter, die wir für das nächste Rätsel verwenden wollten sind wohl durcheinander geraten. Dabei handelt es sich um zusammengesetzte Namenwörter (z.B. Herbstlaub = Herbst, Laub; Kindertreff = Kinder, Treff).

Es müssen Wortketten gebildet werden. Das allererste Wort der Kette ist vorgegeben, genauso wie das allerletzte. Nun suchen Sie aus den Wörtern im Kasten ein passendes Namenwort heraus, sodass ihr zusammengesetztes Namenwort Sinn ergibt.

Tipp: Das zweite Namenwort ist immer der erste Teil des Folgewortes.

gut

neutral

nicht gut

froh

laut

ironisch

## Schadenfreude ist die schönste Freude

Wann haben Sie das letzte Mal gelacht? Als man Ihnen einen guten Witz erzählte? Als Ihnen eine Herzensfreude gemacht wurde? Oder als der Kunde vor Ihnen im Supermarkt über seine eigenen Füße gestolpert ist? Nicht immer können wir es kontrollieren, wann wir lachen. Und ebenso ist es nicht immer angebracht zu lachen. Dann müssen wir das Lachen unterdrücken.

Im Folgenden lesen Sie viele verschiedene Arten des Lachens. Wie schätzen Sie diese ein? Welches Lachen ist gut? Welches Lachen verletzt Ihr Gegenüber? Welche Arten können als neutral bewertet werden? Ordnen Sie zu!

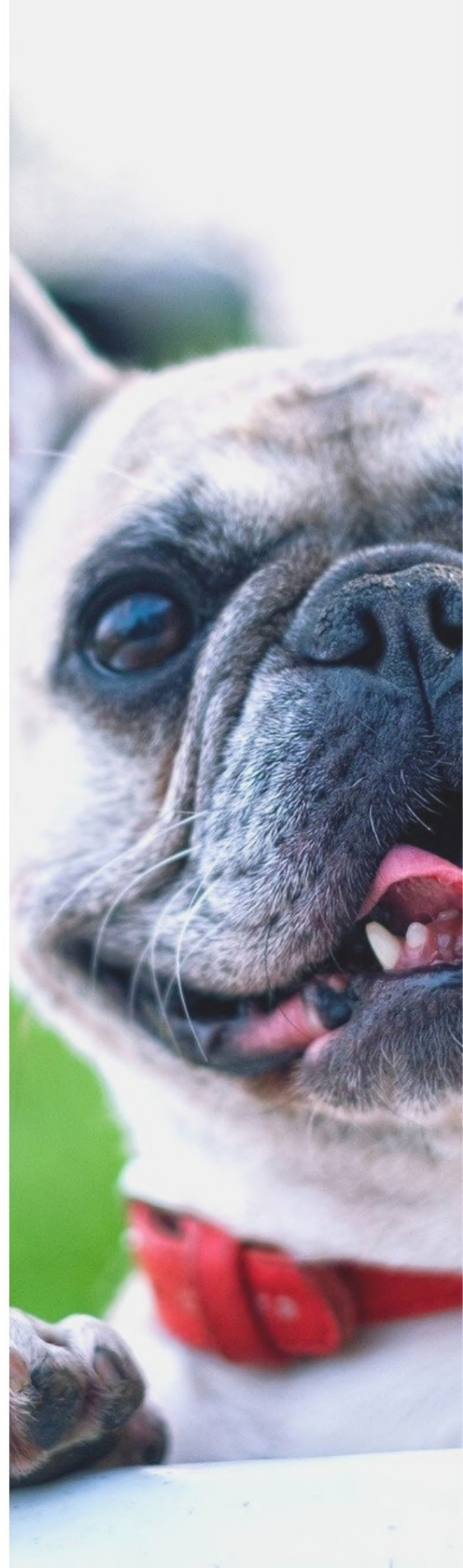
*Albern, ansteckend, böseartig, dreckig, frei, froh, gehässig, gezwungen, gönnerhaft, großherzig, gutmutig, hämisch, herzhaft, herzlich, ironisch, kindisch, laut, leise, meckernd, offen(herzig), rauhbärtig, sadistisch, schadenfroh, schallend, schmutzig, spöttisch, stürmisch, triumphierend, überlegen, unterdrückt, unverhohlen, wiehernd, wohl wollend, zynisch.*

# Wissenswertes

Wieherndes Lachen, grunzendes Lachen oder gackerndes Lachen – die Begriffe aus unserem Rätsel sind in unserer Sprache, ja sogar in unserem Alltag sehr geläufig. Und sie haben etwas gemeinsam: Wir beschreiben sie nach den Lauten, die Tiere von sich geben. Dabei stellt sich durchaus die Frage: können Tiere eigentlich auch lachen?

Haustierbesitzer sind sich darin bestimmt einig. Wenn sich unsere Hunde oder unsere Katzen wohlfühlen, dann können wir auf ihren entspannten Gesichtern ein zufriedenes Lächeln erkennen. Kraulen wir sie dabei noch hinter den Ohren haben wir das glücklichste Tier der Welt vor uns. Doch reicht das bereits schon als Beweis, dass Tiere lachen können? Tanja Warter, eine Tierärztin und Autorin verneint. Diesen Gesichtsausdruck hätten Tiere aus anderen Gelegenheiten, beispielsweise beim Erschnuppern eines bestimmten Geruchs, oder wenn sie sehr angestrengt sind. Also müssen wir unsere Suche nach der Antwort fortsetzen.

Jaak Panksepp, ein Gehirn- und Nervenforscher untersuchte Laute, die Tiere von sich geben, wenn sie Vergnügen empfinden, in dem er – und ja, Sie lesen richtig – Ratten kitzelte. Mit erstaunlichem Ergebnis: die Ratten, die er von oben bis unten durchkitzelte, ließen tatsächlich glucksende Laute von sich hören.







# Wissenswertes

Dies könnte man, zumindest als ersten Anhaltspunkt, bei der Frage ob Tiere lachen können, sehen. Doch wir sind noch nicht überzeugt, und suchen deshalb weiter. Hängt die Fähigkeit zu lachen vielleicht mit Intelligenz zusammen? Können vielleicht Menschen deshalb lachen, weil sie schlauer sind, als alle anderen? Um hier eine Antwort zu finden schauen wir uns einmal ein Tier an, welches ebenfalls zu den schlauesten der Welt gehört: Delfine. Wenn diese Meeresbewohner eine Aufgabe bewältigen oder sich in einer Gruppe bewegen, stoßen sie nicht selten schrille und quietschende Laute aus, die Freudenschreien schon recht nahe kommen. Man kann es wohl leider nicht anders sagen: ob Tiere wirklich lachen, wenn sie sich freuen, werden sie wohl noch eine ganze Weile für sich behalten. Oder weiß der Kookaburra, ein Vogel, der vor allem in Australien beheimatet ist, mehr? Denn er ist unter einem anderen Namen noch viel besser bekannt: der „Lachende Hans“ ...

Quelle: Dumas und Baum (2019): Können Tiere lachen? Internet: <https://www.br.de/kinder/koennen-tiere-lachen-kinderlexikon-100.html#:~:text=Menschenaffen%20sind%20sogar%20kitzlig&text=Echtes%20Lachen%20ist%20im%20Tierreich,Menschenaffen%20wie%20Schimpansen%20lachen%20k%C3%B6nnen.&text=Affen%20k%C3%B6nnen%20also%20sehr%20wahrscheinlich,sehr%20hoch%20entwickelte%20Tiere%20sind> (20.01.2021).  
Warner (2017): Können Tiere eigentlich lachen? Internet: <https://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/Koennen-Tiere-eigentlich-lachen-id42764741.html> (20.01.2021).

Q	K	I	C	H	E	R	N	D	I	T	J	A	K	S
I	F	Z	N	U	U	N	E	C	Z	C	Z	C	N	C
C	K	M	X	H	K	N	Z	V	X	G	M	V	W	J
O	U	R	D	Q	W	H	R	Y	L	O	B	S	Y	A
L	N	G	S	I	Q	Q	E	G	E	A	O	S	W	K
D	P	D	Z	L	H	G	H	E	P	R	M	C	N	M
I	S	L	G	L	U	E	C	K	L	I	C	H	A	M
B	C	V	Y	K	M	N	S	J	M	N	T	M	X	Q
J	W	J	U	N	O	I	T	T	G	S	U	U	D	P
U	I	B	T	C	R	E	D	K	R	B	X	N	F	Q
B	T	M	Y	O	V	S	H	L	I	A	X	Z	T	A
E	Z	T	G	I	O	S	C	V	N	K	H	E	P	O
L	E	G	X	Y	L	E	J	V	S	C	J	L	Q	Y
N	L	F	T	X	L	N	N	X	E	F	C	N	E	J
E	N	Y	B	D	A	K	J	H	N	H	N	R	B	N

Diese Wörter sind versteckt:

HUMORVOLL

KICHERN

WITZELN

STRAHLEN

SCHERZEN

GENIESSEN

JUBELN

SCHMUNZELN

GRINSEN

GLUECKLICH

## Suchsel

Finden Sie die versteckten Wörter.

Bildquelle: suchsel.net



## Biografie: Freude verbreiten

Lachen ist Leben. Lachen ist gesund. Ein Lächeln kostet nichts. Weisheiten, die durchaus zutreffen, man jedoch nie hinterfragt. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und beschäftigen Sie sich mit ihrem Lachen. Schließlich ist Lachen auch in diesen Zeiten die beste Medizin...

„Lachen ist gesund.“ Womit können Sie andere, z.B. Kinder, Erwachsene oder Babys zum Lachen bringen?

---

---

---

„Geteilte Freude ist doppelte Freude.“ Was fällt Ihnen dazu ein? Finden Sie Beispiele aus Ihrem Leben, in denen Sie mit anderen zusammen Freude empfunden haben.

---

---

---



## Biografie: Freude verbreiten

Lachen ist Leben. Lachen ist gesund. Ein Lächeln kostet nichts. Weisheiten, die durchaus zutreffen, man jedoch nie hinterfragt. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und beschäftigen Sie sich mit ihrem Lachen. Schließlich ist Lachen auch in diesen Zeiten die beste Medizin...

Über was haben Sie so herzlich lachen können, dass Sie heute noch gerne daran denken?  
Wann haben Sie das letzte Mal aus vollem Herzen gelacht?

---

---

---

Was bereitet Ihnen Freude?

---

---

---



HUMOR  
IST DER  
KNOPF,  
DER  
VERHINDERT,

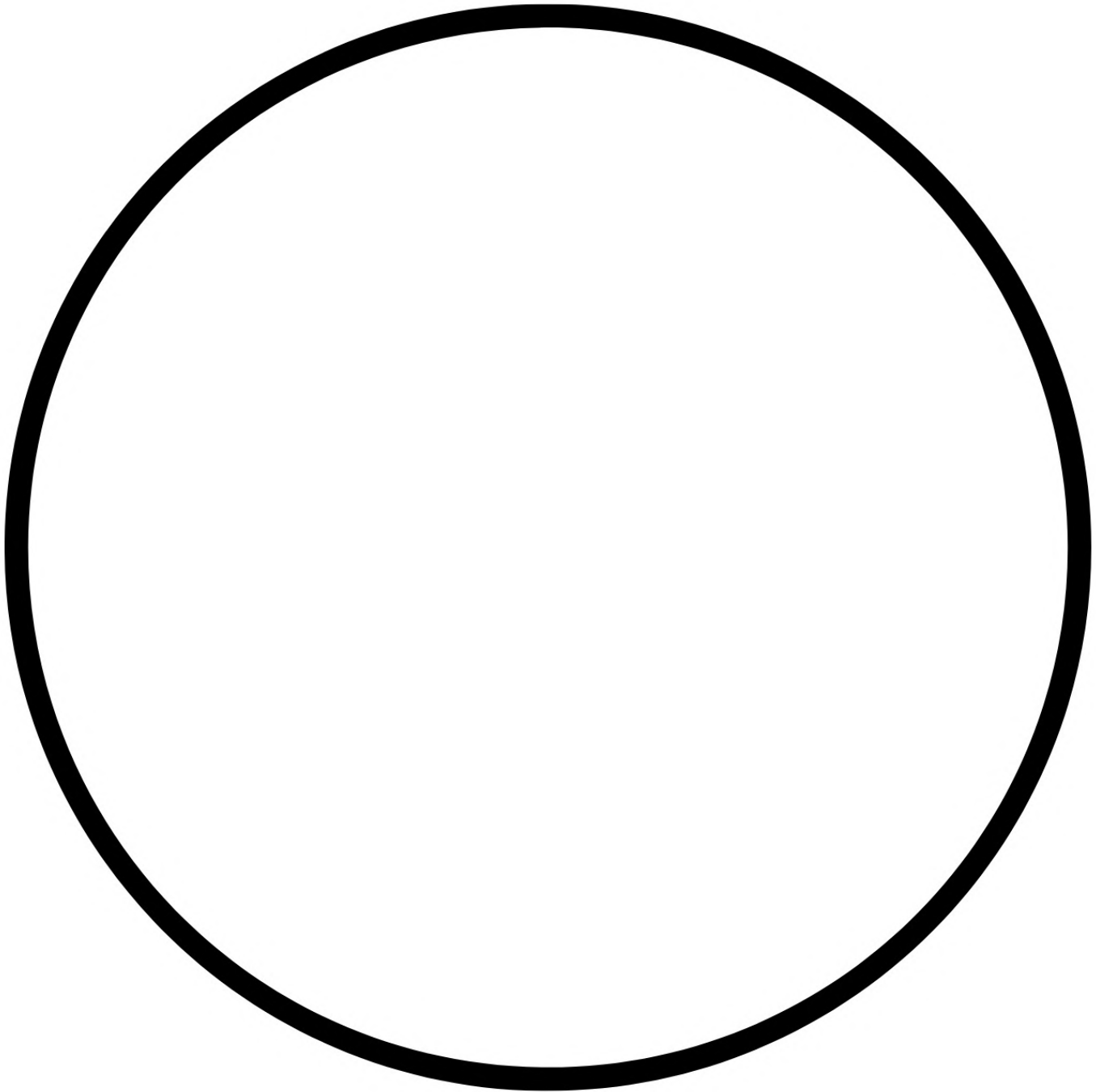
DASS  
DER  
KRAGEN  
PLATZT.

RINGELNATZ

# Gestalten Sie ein eigenes Emoji

Punkt, Punkt, Komma, Strich, fertig ist das Mondgesicht - oder wie man dies heutzutage nennt: ein Emoji. Seien Sie kreativ und schenken dem Kreis einen Gesichtsausdruck.

Ein Tipp: schauen Sie in den Spiegel und versuchen Sie die Mimik nachzumalen.



# Achtsamkeitsübungen: Eine Minute lang grinsen

Beim Lachen oder auch nur beim Lächeln drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Das tut ungemein gut.

Deshalb: Unabhängig davon, ob es einen Grund zu lächeln gibt oder nicht – auch ein gekünsteltes Lächeln (mind. eine Minute!) hat die gleiche positive Wirkung. Es mag Ihnen vielleicht seltsam anmuten, wenn Sie eine Minute grinsen, aber dadurch steigt Ihre Stimmung und Sie entspannen.

Grinsen – und wo? Beispielsweise morgens im Bett, bevor Sie aufstehen, vor dem Badezimmerspiegel, in einem abgeschlossenen Raum (WC), unter der Dusche, im Auto bei der Fahrt zur Arbeit, ... Machen Sie die Grinsekatzel :-)

Quelle: <https://www.zeitblueten.com/news/lachen-wirkungen/>



# Lösungen

Seite 8:

Freundschaft, Freudenberg, Brieffreundin, Vorfreude, Gastfreundschaft

Seite 9:

Lachgas, Lachhaft, Lachsack, Kinderlachen, Lachmöwe

Seite 12:

Wer zuletzt lacht, vor Lachen halten.  
 Tränen erkennt man den Narren.  
 Sich den Bauch lacht am besten.  
 Da lachen ja lachen.  
 Am Lachen die Hühner.

Seite 13:

Brett, Regen, Dach, Platz, Himmel, Spiel, Zelt, Schaden

Seite 14:

Creme, Torte, Ring, Blume, Kinder

Seite 15:

**gut-**  
 frei, froh, gönnerhaft, großzügig,  
 gutmütig, herzlich, wohl  
 wollend,  
**neutral-**  
 ansteckend, laut, leise, meckernd,  
 offenerzig, schallend, stürmisch,  
 triumphierend, unverhohlen,  
 wiedernd,  
**nicht gut-**  
 albern, böseartig, dreckig, gehässig,  
 gezwungen, hämisch, ironisch,  
 kindisch, sadistisch, schadenfroh,  
 schmutzig, spöttisch,  
 überlegen, unterdrückt, zynisch.

Seite 18:

Q	K	I	C	H	E	R	N	D	I	T	J	A	K	S
I	F	Z	N	U	U	N	E	C	Z	C	Z	C	N	C
C	K	M	X	H	K	N	Z	V	X	G	M	V	W	J
O	U	R	D	Q	W	H	R	Y	L	O	B	S	Y	A
L	N	G	S	I	Q	Q	E	G	E	A	O	S	W	K
D	P	D	Z	L	H	G	H	E	P	R	M	C	N	M
I	S	L	G	L	U	E	C	K	L	I	C	H	A	M
B	C	V	Y	K	M	N	S	J	M	N	T	M	X	Q
J	W	J	U	N	O	I	T	T	G	S	U	U	D	P
U	I	B	T	C	R	E	D	K	R	B	X	N	F	Q
B	T	M	Y	O	V	S	H	L	I	A	X	Z	T	A
E	Z	T	G	I	O	S	C	V	N	K	H	E	P	O
L	E	G	X	Y	L	E	J	V	S	C	J	L	Q	Y
N	L	F	T	X	L	N	N	X	E	F	C	N	E	J
E	N	Y	B	D	A	K	J	H	N	H	N	R	B	N

Bilderquelle: pixabay.com

