

Kirche in WDR 3 | 11.07.2023 07:50 Uhr | Christiane Neufang

## „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“

Guten Morgen,

Haben Sie heute schon gelacht?

So richtig von Herzen und laut, aus dem Bauch heraus, prustend und echt ansteckend?  
Oder mehr vom Kopf her, ein Lachen, das eigentlich sagen will: "Das war jetzt aber gar nicht so lustig!" Oder ist es ein eher stilles Lachen – mehr nach innen als nach außen, das etwas verdecken möchte. Oder vielleicht sogar ein hämisches?

Vielleicht geht es Ihnen aber so wie mir: Mir vergeht angesichts von Krieg, Klimakrise und anderen Katastrophen derzeit das Lachen. Aber:

Sprecher: "Humor ist, wenn man trotzdem lacht, sagt das Sprichwort" oder "Humor ist der Regenschirm des Weisen". (1)

Autorin: ... soll Erich Kästner einmal gesagt haben. Bei allem Schweren kann beides, Humor und Satire uns davor bewahren, uns selbst aufzugeben und ohnmächtig zu fühlen.

Indem ich einen Witz mache, behaupte ich mich gegen die, die Macht über mich haben.

Humor und Spott schützen meine Seele vor zu viel Leid.

In der Bibel lese ich, dass sogar Gott Sinn für Humor hat. Denn ohne den, kann man ja manchmal nur verzweifeln. Im Buch Hiob sichert Gott zu, Menschen zu helfen, die trotz Krisenzeiten das Vertrauen nicht aufgeben. Hiobs Leben war alles andere als lustig. Er hat alles verloren, was ihm lieb war. Da sichert ein Freund Hiob zu: Gott lässt nicht von dir ab:

Sprecher: "Bestimmt wird er (Gott) dich wieder lachen lassen und deinen Mund mit frohem Jubel füllen". (2)

Autorin: Das gehört scheinbar zum Programm Gottes mit uns. Wir bekommen immer wieder Grund zur Freude und zum Lachen. Mit diesem Gott im Reisegepäck können wir auch im Leben Humor bewahren:

Nicht alles so tierisch ernst nehmen. Offen bleiben für das neue, Kreative, Unentdeckte, das was wir noch nicht kennen. Im Unperfekten das Perfekte sehen und auch mal fünf grade

sein lassen. Auch und gerade, wenn es im Leben und Alltag nicht immer so läuft wie gewünscht.

Humor und Lachen sind gesund. Das hat die Wissenschaft längst bewiesen.

Wir nehmen mehr Sauerstoff auf, durchbluten den Körper, stärken die Abwehrkräfte.

Rund 80 Muskeln bewegen sich beim Lachen, und seelisch fühle ich mich dadurch immer mehr erleichtert und erlöst.

Lachen ist also eine Art Intensiv-Gymnastik mit gesundheitsfördernder Wirkung.

Lachen stärkt die Abwehrkräfte. Regt die Verdauung an und bringt den Kreislauf in Schwung.

Lachen ist die natürlichste Art der Prävention ganz ohne Nebenwirkungen.

Es tut der Seele gut, und entspannt. Baut Stress, Angst und Aggressionen ab.

Wer lacht, tut etwas für gesunde Beziehungen. Wer lächelt, bekommt meist auch ein Lächeln zurück. Wer lacht, hat weniger Zeit, sich Sorgen zu machen.

Und wer den Problemen des Alltags mit Humor begegnet, nimmt sie lockerer und erlebt sie weniger bedrohlich. Das ist sicher nicht immer einfach und in jeder Situation passend, aber eine Frage der Haltung, die eingeübt werden kann. Dabei kann der Glaube an Gott – der mich auch zum Lachen bringen will - helfen.

Einen humorvollen Tag wünscht Ihnen, Pfarrerin Christiane Neufang aus Köln.

Quellen:

(1)

<https://zitate.woxikon.de/humor/977-erich-kaestner-der-humor-ist-der-regenschirm-der-weisen> (letzter Abruf 29.06.2023)

(2) Die Bibel, Hiob 8,21 (Gute Nachricht Bibel 2018)

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze