

Kirche in 1Live | 04.05.2024 floatend Uhr | Hugo Siebold

## Humor hilft

Luca steigt sichtlich genervt ins Auto und knallt die Tür zu. Ich will ihn gerade fragen, was los ist, da sprudelt es schon aus ihm heraus. "Ey, ich komme mit meinem neuen Nachbarn überhaupt nicht klar. Vorhin hat er an meine Tür geklopft und mir einen Vortrag gehalten, dass ich zwischen 13 und 15 Uhr nicht staubsaugen darf, weil dann Mittagsruhe ist."

"Wow, du saugst deine Wohnung?“, sage ich begeistert und strahle Luca an. Er ist sichtlich irritiert, muss dann aber lachen. "Ja, das mache ich! Na ja, manchmal eben ...“

Sofort ist die Stimmung im Auto gelöster. Humor hilft eben! Ich weiß, dass Luca kein Problem damit hat, in der Mittagsruhe auf das Staubsaugen zu verzichten. Das Gespräch mit dem Nachbarn war ihm unangenehm. Kein Wunder! So wünscht sich niemand die erste Begegnung mit dem neuen Nachbarn.

Ich kenne das Problem selbst. Manchmal steigere ich mich in Gedanken rein, die unnötig sind. Und so geht es auch Luca. Am Ende soll er nur nicht zwischen 13 Uhr und 15 Uhr saugen. In solchen Situationen ist Humor etwas Tolles. Er hilft, Distanz zur Situation zu gewinnen und aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Einfach mal lachen, um sich wieder auf die schönen Dinge zu konzentrieren. Zum Beispiel Tennis spielen. Das machen Luca und ich jetzt. Wobei ich hoffe, dass Luca in diesem Fall nicht viel zu lachen hat ...

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel