

Jonathan Gutmann

**Ha-ha-
hallelujah,
heiter und gläubig**

Mit Humor und Heiterkeit
zu mehr Gelassenheit
im Glauben.


Francke



Vorwort von Martin Dreyer

Vor vielen Jahren sah ich einen superinteressanten Film im Kino, mit meinem absoluten Lieblingschauspieler in der Hauptrolle, Robin Williams. Er spielte einen Arzt, der die Kraft entdeckt, dass Lachen Menschen heilen kann. Der Film endete dramatisch, aber die Botschaft hat vermutlich jeden Kinobesucher überzeugt: Humor heilt!

Einige Jahre später habe ich es selbst einmal ausprobiert. Als Lehrer in einer Fachschule für zukünftige Erzieher und Erzieherinnen bekam ich die Gelegenheit, außerhalb des Lehrplans eine Einheit zu unterrichten. Ich entschied mich, über das Thema »Humor als pädagogisches Mittel« zu lehren. In der Vorbereitung war ich doch überrascht, dass es dazu einiges an Material im Internet gibt. Ich kaufte mir ein Clownkostüm, schminkte mein Gesicht weiß, setzte eine rote Pappnase auf und unterrichtete so eine Klasse über das Thema. Es war eine der besten Unterrichtsstunden meines Lebens.

Humor und Lachen wirken sich positiv auf die Gesundheit und den Glauben aus, das ist die Botschaft, die uns Jonathan Gutmann in seinem Buch übermitteln möchte. Und wenn auch nur einer der Witze den Leser zum Schmunzeln bringt, dann hat sich die Lektüre schon gelohnt.

Einen Witz, den ich selbst vor Jahren einmal in einer Gemeinde erlebt habe, möchte ich dem werten Leser gerne hier noch einmal erzählen. Wir waren sonntags in einer Gemeinde als Gäste, in deren Gottesdienst ein fester Bestandteil der sogenannte Lobpreis war. In diesem Teil stehen viele Gemeindemitglieder andächtig von ihren Stühlen auf und preisen den Herrn, mal mit erhobenen Händen, mal ganz im stillen Gebet. Ich hatte es an diesem Tag in der Phase des Gebets vorgezogen, im Sitzen zu preisen, während die Dame vor mir lieber stand. Da die Reihen recht voll besetzt waren und die Schwester auch eine eher robuste Figur besaß, weilte also auf einmal direkt vor meinem preisenden Gesicht ihr fülliges Hinterteil. Plötzlich hörte ich in der Stille, wie die Dame einen flüchtigen Pfeifton aus ihrem Allerwertesten presste, der voll in mein Gesicht flog, sozusagen vom Po direkt in meine Nase. Während mir von den geschwisterlichen Darmgasen geradezu schwindelig wurde, stimmte im selben Augenblick der Lobpreisleiter das folgende bekannte Lobpreislied an: »This is the air I breathe, this is the air I breathe ...«

*Viele Lacher beim Lesen wünscht
Martin Dreyer*



PROLOG

Es werde Licht!

Wissen Sie, wie viele Christen man benötigt, um eine Glühbirne zu wechseln?

Charismatiker: Nur einen. Die Hände hat er schon oben.

Katholiken: Keinen – Kerzen genügen.

Pietisten: Drei. Einer ruft den Elektriker, einer mixt die Drinks und einer schildert die Vorzüge der alten Glühbirne.

Pfingstler: Zehn. Einer wechselt sie aus, neun beten gegen den Geist der Finsternis.

Calvinisten: Keinen – das Licht geht zu vorbestimmten Zeiten an und aus.

Baptisten: Mindestens fünfzehn. Eine Person, um die Birne auszuwechseln, und drei Komitees, die über den Wechsel befinden und entscheiden, wer den Kartoffelsalat bringt.

Methodisten: Unbestimmt. Ob dein Licht hell, schummrig oder völlig ausgebrannt ist – du bist geliebt. Du kannst ein helles Licht sein oder ein anderes. Ein Gottesdienst, in dem die

ganze Kirche erleuchtet wird, ist für Sonntag geplant. Bring die Birne deiner Wahl und etwas fürs gemeinsame Mahl.

Lutheraner: Sechs. Eine Frau ersetzt die Glühbirne, während fünf Männer die Beleuchtungsgrundsätze der Kirche erörtern und wie man die Glühbirne anders hätte wechseln können.

Brüdergemeinde: Sie verwenden keine Glühbirnen, weil diese im Neuen Testament offenbar nicht vorkommen.

Evangelische Kirche: Wir ziehen es vor, weder für noch gegen den Bedarf an Glühbirnen Stellung zu nehmen. Wenn Sie aber auf Ihrem eigenen Weg erkannt haben, dass Glühbirnen nützlich sind, ist das okay. Sie sind eingeladen, für den nächsten Sonntagsgottesdienst ein Gedicht zu verfassen oder einen modernen Tanz über Ihre Glühbirne zu gestalten. In diesem Gottesdienst werden wir verschiedene Glühbirnentraditionen betrachten.

Fernsehevangelist: Einen. Wenn Sie aber möchten, dass die Frohe Botschaft des Lichts weiterverbreitet wird, überweisen Sie sofort Ihre Spende.

Mennoniten: Was ist eine Glühbirne?

»Am Anfang war das Wort. Das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott selbst. Von Anfang an war es bei Gott. Alles wurde durch das Wort geschaffen; nichts ist ohne das Wort entstanden. In ihm war das Leben, und dieses Leben war das Licht für alle Menschen. Es leuchtet in der Finsternis, und die Finsternis hat es nicht auslöschen können.«

(Johannes 1,1-5)

Diese biblischen Zeilen beschreiben sehr gut, was Sie in diesem Buch erwartet: Worte, viele Worte. Und natürlich Gott. Wo Gott ist, ist bekanntlich Licht. Deshalb möchte ich dieses Buch mit diesem Thema beginnen.

Licht spielt in der Bibel und unserem Leben eine zentrale Rolle, denn ohne Licht gäbe es kein Leben. Es ist notwendig für biologische Prozesse wie die Fotosynthese, bei der Pflanzen aus Licht Energie gewinnen und Sauerstoff freisetzen, den wir zum Atmen brauchen. Es wird für die Keimung und das Wachstum von Pflanzen benötigt und beeinflusst die Blüte und Bestäubung vieler verschiedener Pflanzenarten. Licht ist an der Regulierung unseres Schlaf-Wach-Rhythmus und der Synthese von Vitamin D beteiligt. Mitverantwortlich für unseren Schlaf ist das Hormon Melatonin, das in der Zirbeldrüse unseres Gehirns aus dem Botenstoff Serotonin gebildet wird. In den Herbst- und Wintermonaten, wenn die Tage kürzer werden und wir weniger Sonne erhalten, kann es zu einer Störung der Melatoninproduktion kommen. Die Folge sind Müdigkeit, Schlafstörungen oder die sogenannte saisonal abhängige Depression (Winterdepression). Unser Körper kann bei Lichtmangel weniger Vitamin D bilden, was zu depressiven Symptomen führen kann.

Licht hat also nicht nur den Vorteil, dass wir unsere Umwelt mit den Augen besser wahrnehmen und uns besser orientieren können, sondern es hat auch direkte Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche.

In der Bibel finden wir den Begriff an vielen Stellen, zum Beispiel gleich zu Beginn unserer Geschichte:

»Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war noch leer und öde, Dunkel bedeckte sie und wogendes Wasser, und über den Fluten schwebte Gottes Geist. Da sprach Gott: »Licht entstehe!«, und das Licht strahlte auf. Und Gott sah das Licht an: Es war gut. Dann trennte Gott das Licht von der Dunkelheit und nannte das Licht Tag, die Dunkelheit Nacht.«

(1. Mose 1,1-5)

»Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben.«

(Johannes 8,12)

»Mache dich auf, werde Licht! Denn dein Licht kommt, und die Herrlichkeit des HERRN geht auf über dir!«

(Jesaja 60,1)

»Denn ihr wart früher Finsternis; nun aber seid ihr Licht in dem Herrn. Wandelt als Kinder des Lichts.«

(Epheser 5,8)

»Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter einen Scheffel, sondern auf einen Leuchter; so leuchtet es allen, die im Hause sind. So lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.«

(Matthäus 5,15-16)

Blickt man in die heutige Welt, so ist die Dunkelheit, die sich in vielen Seelen breitmacht, nicht zu übersehen: Themen wie Ungerechtigkeit, Misstrauen, Hass, Neid, Missgunst, (Umwelt-)Katastrophen, Krieg, Armut oder Krankheit finden sich fast täglich in den Medien.

Auch als Christen sind wir nicht hundertprozentig gegen Unsicherheiten, Ängsten, Zweifeln, Krankheit oder Leid gefeit. Lebens-, Glaubens- oder Sinnkrisen können unser Leben verdunkeln, aber wir dürfen gewiss sein, dass in uns immer ein kleiner Funke brennt, der unser Leben jederzeit wieder hell erleuchten kann.

Christen können sehr verschieden sein. Dies verdeutlicht der Glühbirnenwitz zu Beginn dieses Buches. Das ist grundsätzlich nichts Schlimmes oder Problematisches. Doch für manche Menschen ist der christliche Glaube ein viel zu enges Korsett, das ihnen die Luft zum Atmen nimmt. Andere wiederum fühlen sich in diesem Korsett wohl und möchten es nicht missen. Es gibt so viele verschiedene Kirchen und Gemeinden, dass jede und jeder etwas für sich finden kann. Und wenn nicht, ist das auch nicht schlimm, denn Glaube findet nicht hinter Kirchenmauern statt, sondern dort, wo man ist und sich aktiv dafür entscheidet. Glaube ist Herzenssache und das Herz tragen wir bekanntermaßen immer mit uns herum.

Problematisch wird es, wenn der Glaube nicht mehr als befreiend und entlastend erlebt wird. So ist der Grund, warum ich dieses Buch schreibe, eigentlich alles andere als lustig und humorvoll. In letzter Zeit sind mir an meinem Arbeitsplatz

in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Klinik, aber auch in meinem privaten Umfeld immer mehr Menschen begegnet, die mit dem christlichen Glauben hadern oder sich ganz von ihm abgewandt haben. Bei manchen könnte man von einem »christlichen Burn-out« sprechen. Sie haben lange Zeit viel investiert, sich für Gott aufgeopfert, aber irgendwann sind sie an einem Punkt angelangt, an dem einfach nichts mehr ging. Das wirft verständlicherweise Fragen auf, die beantwortet werden wollen. Aber wer kann diese Antworten geben? Wer entscheidet, was richtig und was falsch ist?

Andere wiederum haben schlechte Erfahrungen in Gemeinden oder mit Glaubensgeschwistern gemacht, sind enttäuscht worden – und im schlimmsten Fall schwer traumatisiert – und stellen deshalb ihren Glauben infrage.

Hannes wird von seiner Frau zum Dorfpfarrer geschickt, da er nicht mehr an Gott glauben möchte. Er beginnt sofort: »Herr Pfarrer, ich kann einfach nicht mehr an Gott glauben.«

Der Pfarrer ist sichtlich betroffen und fragt nach: »Oh, warum denn das?«

Darauf Hannes: »Wissen Sie, ich bin einfach zu oft von Christenmenschen enttäuscht worden.«

Da lächelte der Pfarrer: »Wissen Sie was? Ich habe mich auch schon oft mit unserem Dorfmetzger gestritten, aber ich esse immer noch seine Wurst.«

Und wieder andere können nicht verstehen, warum Gott so viel Leid auf dieser Welt zulässt, warum es Hass, Ausbeutung, Kriege, Hungersnöte, Gewalt und Missbrauch gibt, wo

es angeblich für Gott eine Kleinigkeit wäre, dem ein Ende zu setzen, wenn er doch so allmächtig ist.

Es gäbe hier noch viele Punkte aufzuzählen, aber was ich sagen will, ist alles andere als fröhlich und humorvoll, obwohl gerade hier Humor wichtig und hilfreich sein könnte.

Ein Tourist ist im Heiligen Land unterwegs. Leider ist sein Wortschatz begrenzt und er weiß nicht, was »Klagemauer« auf Englisch heißt. So sagt er dem Taxifahrer: »Fahren Sie mich bitte zu dem Bauwerk, wo die Leute klagen.« Der Taxifahrer nickt verständig. Kurz darauf bringt er den Touristen zum Finanzamt.

Apropos Finanzamt:

Eine arme ältere Dame benötigt dringend 200 Euro. Da sie eine gläubige Frau ist, schreibt sie dem lieben Gott einen Brief und bittet ihn darin, ihr doch das dringend benötigte Geld zu schicken. Die Postboten können mit der Anschrift auf dem Brief natürlich nichts anfangen und schicken den Brief an das Finanzamt. Ein Finanzbeamter öffnet den Brief. Beim Lesen packt ihn sofort das Mitleid mit der armen Frau. Er ruft im Finanzamt zu einer Spendenaktion für die ältere Frau auf. Leider kommen nicht die erhofften 200 Euro zusammen, aber doch immerhin 100 Euro. Der Finanzbeamte schickt das Geld an die arme alte Frau.

Diese erhält den Brief und rennt sofort in die nächste Kirche, um dem lieben Gott Danke für das Erhören ihres Gebets zu sagen. Sie setzt sich in eine Kirchenbank und betet zehn Mi-

nuten lang. Als sie langsam zum Ende kommt, sagt sie abschließend: »Wenn du mir wieder mal Geld schickst, lieber Gott, lass es doch bitte nicht über das Finanzamt laufen! Die Halunken haben mir nämlich die Hälfte abgezogen!«

Das Leben ist kein Ponyhof und auch im Leben von uns Christen bleiben Leid, Unheil, Schmerz oder Krankheit nicht aus. Die Fragen, die sich hierbei stellen, lauten allerdings:

- Wie gehen Christen mit Leid um?
- Können Christen mit ihren Verständnis- und Umgangsweisen einen Unterschied in dieser Welt machen?

Vielleicht kann dieses Buch dazu einen kleinen Denkanstoß geben.

Da es bereits eine Vielzahl von Büchern gibt, die als christliche Witzesammlungen dienen, war es nicht meine Absicht, ein weiteres Werk zu verfassen, das sich ausschließlich auf fromme Witze beschränkt. Seit einigen Jahren beschäftige ich mich beruflich intensiver mit Lachen und Humor und habe hierzu bereits zwei Bücher geschrieben. Es gibt übrigens einen ganzen Wissenschaftszweig, der sich damit beschäftigt, die Gelotologie. In dieser Auseinandersetzung bin ich zu dem Schluss gekommen, dass Humor eine ernste Sache ist. Humor und Ernst?! Was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch klingt, wird bei näherer Betrachtung verständlicher, wie Sie später erfahren werden.

In meiner Arbeit mit Menschen in psychischen Krisen setze ich gezielt humorvolle Interventionen ein und erlebe dabei täglich die präventive, gesundheitsfördernde und heilende Wirkung des Humors. So bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass Humor und Heiterkeit nicht nur wichtige Faktoren für unsere Gesundheit, sondern auch für ein gesundes Glaubensleben sein können. Natürlich ist Humor kein Heilmittel für alle Wunden, aber er ist ein probates Mittel, um mit den Schwierigkeiten des Lebens oder mit sich selbst und den eigenen Problemen, denen man sich täglich stellen muss, besser umzugehen. Darauf möchte ich im Verlauf des Buches weiter eingehen.

Wie soll man nun genau an dieses Buch herangehen? Eine sehr gute Frage! Ich empfehle eine große Portion Offenheit, gewürzt mit einer Prise Neugierde, viel Wissbegierde und ein wenig Nachsicht.

Auch wenn es verlockend sein mag, sich einzelne Kapitel aufgrund von Überschriften oder persönlichen Interessen herauszupicken, rate ich dringend davon ab. Zum einen besteht die Gefahr, dass die Texte nicht richtig eingeordnet oder gar missverstanden werden. Zum anderen bauen die einzelnen Kapitel teilweise aufeinander auf. Man könnte sagen, sie stellen einen humoristischen Prozess dar, den es zu durchlaufen gilt. Dieser Prozess mag anfangs wenig humorvoll sein, wird sich aber im Laufe der Lektüre ändern – versprochen!

Die gewonnenen Erkenntnisse laden am Ende des Buches zur Selbstreflexion ein. Letztlich liegt es an Ihnen, sich die folgenden Fragen zu stellen:

- Macht mir mein Christsein Spaß?
- Wie will ich meinen Glauben leben?
- Wie können Humor und Heiterkeit mein (Glaubens-) Leben und das meiner Mitmenschen positiv beeinflussen?
- Wie verändert ein fröhlicher Glaube mein Gottesbild?

Ich lade Sie nun ein zu einer ernsthaften und heiteren Reise durch die Bibel und durch den christlichen Glauben, durch seine Besonderheiten, seine Eigenarten, aber auch seine Skurrilitäten. Sie werden in diesem Buch auf Kapitel stoßen, die mal lustig, mal ernst geschrieben sind. Manches in diesem Buch wird Sie erheitern, manches vielleicht auch erschüttern. Sie werden lachen und vielleicht hin und wieder den Kopf schütteln.

Ich möchte mit diesem kleinen Feuerwerk der Freude am christlichen Glauben niemandem auf die Füße treten – deshalb bitte ich um Nachsicht. Mein Ziel ist es, den christlichen Glauben durch Humor zu erfrischen und zu zeigen, dass Christen durchaus Spaß am Leben und am Glauben haben dürfen, ja sogar sollen. Mir ist bewusst, dass ich die Welt aus der Sicht eines Mannes erlebe. Ich habe mich bei den geschlechtsspezifischen Witzen trotzdem bemüht, einigermaßen die Waage zu halten. Verzeihen Sie mir aber bitte die Stellen, an denen mir das nicht immer ganz gelungen ist.

Manche Menschen behaupten, dass Gott angeben wollte, als er sie schuf. Als er mich schuf, grinste er vermutlich

und dachte: »Keine Ahnung, ob das gut geht, aber es wird bestimmt lustig.«

So wünsche ich Ihnen, dass Ihnen dieses Buch eine Hilfe für Ihren Lebens- und Glaubensalltag sein kann und dass Sie die heilsame Kraft des Lachens und des Humors am eigenen Leib erfahren dürfen.

»Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.«
(Albert Schweitzer)

Die humoristische Krise des Glaubens - oder: Dürfen Christen Spaß haben?

Das christliche Comedy-Duo superzwei (früher nimmzwei) hat in einem seiner Lieder getextet: »Christen müssen artig sein, keine Party, keinen Wein. Ein Bein, das sich zum Tanze regt, das wird im Himmel abgesägt.«

Was die beiden Musiker anprangerten, scheint auch heute noch in vielen christlichen Denkkulturen Realität zu sein. Humor und Heiterkeit werden in christlichen Gemeinschaften oft als unwichtig oder sogar als hinderlich für den Glauben angesehen. Die Bibel zeigt uns jedoch an verschiedenen Stellen, dass Gott selbst einen Sinn für Humor haben muss und dass Lachen und Heiterkeit ein wichtiger Teil unseres Glaubenslebens sein können (oder sogar müssen?). Schon der Blick auf die Schöpfung, auf so manches Tier (suchen

Sie doch einmal nach Bildern von Seefledermäusen oder Nasenaffen) oder so manchen Artgenossen der eigenen Spezies kann uns dies deutlich machen. Und wenn Gott den Menschen nach seinem Ebenbild geschaffen hat, warum sollte er dann nicht auch einen Sinn für Humor haben?

Humor ist nicht nur in den biblischen Geschichten und ihrer Auslegung zu finden, sondern auch in unserem Alltag als Christen – wenn wir uns die Mühe machen, die Welt mit offenen Augen zu entdecken, und wenn es uns gelingt, den christlichen Glauben als etwas Fröhliches zu sehen.

Humor und Christsein sind keine Gegensätze. Der Irrglaube, Humor und Glaube seien unvereinbar, muss relativiert werden. Wir können gleichzeitig ernsthaft an Gott glauben und uns über die komischen Dinge des Lebens amüsieren. Deshalb: Ja, Christen dürfen, sollen, ja müssen Spaß haben. Es gibt keinen plausiblen Grund, warum sie ihr Leben nicht genauso mit Freude leben sollten wie alle anderen Menschen auch. Oder können Sie mir einen Grund nennen?

Der Glaube an Jesus Christus bedeutet nicht, auf Vergnügen und Freude verzichten zu müssen. Aber wir sollten uns immer wieder fragen, ob uns alles wirklich guttut. Schon in der Bibel lesen wir: »Es ist alles erlaubt, aber nicht alles ist hilfreich. Es ist alles erlaubt, aber nicht alles ist gut.« (1. Korinther 10,23)

Gerade in Krisenzeiten scheinen Humor und Lachen auf den ersten Blick nicht ins Bild zu passen. Oft fehlt uns der Humor gerade dann, wenn wir ihn am dringendsten bräuchten. Wie heißt es so schön: »Wenn dir das Wasser bis zum Hals steht, dann lass den Kopf nicht hängen.«

Der österreichische Psychiater, Neurologe und Begründer der Logotherapie, Viktor Frankl, hat selbst die Zeit im Konzentrationslager erlebt und überlebt. Er beschrieb, wie er und andere Häftlinge damals begannen, sich gegenseitig Witze zu erzählen. Unvorstellbar, oder? – Witze im Konzentrationslager. Aber hier zeigt sich sehr schön die trotzigste Kraft des Humors, die allzu oft als Trotzmacht beschrieben wird. Humor kann in (scheinbar) unkontrollierbaren Situationen ein Gefühl von Kontrolle vermitteln. Für Frankl war Humor deshalb »eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung«.¹

Ich möchte das Christsein keinesfalls mit der Erfahrung eines Konzentrationslagers vergleichen, wenn es aber für Menschen im Konzentrationslager eine Erleichterung war, trotz unsicherer oder ausweglos erscheinender Situationen lachen zu können, warum sollten wir Christen uns dann nicht auch den Humor und das Lachen zunutze machen? Vor allem, wenn wir bedenken, dass wir aus diesem Leben sowieso nicht lebend herauskommen. Oder fürchten wir uns davor, dass das Leben plötzlich fröhlich und leichter sein könnte, wo wir es uns schon so bequem gemacht haben, es als ein Joch zu betrachten, das uns auferlegt wird?

Im ersten Kapitel habe ich versucht zu zeigen, dass Licht für uns Menschen lebensnotwendig ist. Ich möchte dem Humor den gleichen Stellenwert einräumen und bin überzeugt, dass Humor und Lachen ebenso (über-)lebensnotwendig

¹ Frankl 2009, S. 71

sind. Für unser Leben im Allgemeinen und für unser Glaubensleben im Besonderen.

Humor hilft uns, Belastungen und Schwierigkeiten mit einer positiveren Einstellung zu begegnen und uns gegenseitig, auch wenn es komisch klingt, zu ermutigen und zu trösten. Humor und das damit verbundene, befreiende Lachen machen das Leben erträglich, wo es sonst manchmal nur schwer oder gar nicht zu ertragen wäre.² Das erlebe ich täglich in meiner Arbeit mit Menschen in akuten psychischen Krisen. Gerade für Menschen mit Traumafolgestörungen scheint der häufig angewandte schwarze Humor oder Galgenhumor eine Art Überlebensstrategie zu sein, der dabei hilft, den Lebenswillen aufrechtzuerhalten. Er darf jedoch nicht in eine zu starke Destruktivität kippen, da sich dies negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann.

Der Kabarettist Werner Finck wies darauf hin, dass die schwierigste Übung beim Turnen sei, sich selbst auf den Arm zu nehmen. Was in der Realität unmöglich ist, fällt vielen Menschen im übertragenen Sinne im Alltag schwer. Über andere zu lachen, ist leicht. Über sich selbst zu lachen, ist etwas für Fortgeschrittene. Es kann eine große Erleichterung sein, wenn man lernt, sich selbst ernst, aber nicht so wichtig zu nehmen.

Die Fraternität der Kleinen Schwestern Jesu, eine Schwesternschaft aus Paris, die sich in ihrer Spiritualität auf den Franzosen Charles de Foucauld beruft, trifft meiner Mei-

² vgl. Lücken 2016, S. 8

nung nach mit ihren modernen Seligpreisungen den Nagel auf den Kopf: »Selig, die über sich selbst lachen können, sie werden immer genug Unterhaltung haben.«

Natürlich geht es im Leben nicht nur darum, gut unterhalten zu werden (auch wenn das sehr wichtig ist). Wer im Glaubensleben nichts zu lachen hat, nimmt entweder den Glauben oder sich selbst zu ernst. Möglicherweise gab es hier eine Verwechslung im Verständnis des Gottesnamens. Heißt er wirklich Ernst Groß?

In der Bibel steht geschrieben: »Wer mich mit Ernst anruft, der wird erhört werden. Denn mein Name ist Groß.«

Glaube und Lachen bzw. Heiterkeit gehören für mich zusammen. Ansonsten ist es ein toter Glaube.

Mir ist bewusst, dass Humor immer Ansichtssache ist und dass jeder Mensch (und damit jede Christin und jeder Christ) ein anderes Verständnis von Humor hat. Manche mögen es intellektuell, andere eher flapsig, wieder andere derb und tiefschwarz. Ich denke, solange keine Grenzen verletzt und positive Ziele verfolgt werden, ist alles in Ordnung.

Die spannende Frage, die wohl immer wieder diskutiert werden muss, ist: Was darf Humor und was nicht? Nach meinem Verständnis von Humor will er immer etwas Positives bewirken, z. B. aufrütteln, Augen öffnen, Perspektiven wechseln, erheitern und vieles mehr. Daher hoffe ich, dass Sie die Witze in diesem Buch auch als ein solches Transportmedium verstehen.

Christsein darf nicht damit gleichgesetzt werden, keine

Sorgen und Probleme mehr im Leben zu haben. Im Gegenteil: Es gibt eine Vielzahl von Problemen, die das Glaubensleben mit sich bringen kann. Wenn wir nah an Gottes Herz leben und immer mehr verstehen wollen, wie Gott fühlt, werden die Nöte der Welt zwangsläufig irgendwann unser »Herz brechen« und uns nicht mehr »kaltlassen«. Das Gute und Schöne ist aber, dass wir damit nicht allein sind. Es gibt Menschen, die den gleichen Weg gehen und die uns helfen können. Vergessen wir also nicht, dass wir nicht allein sind.

Wir können dankbar sein, dass Gott uns ein wunderbares Organ geschenkt hat, das Gehirn. Es eröffnet uns viele Möglichkeiten. Allerdings kann es das Leben auch erschweren, indem uns der Verstand zweifeln lässt, Dinge infrage stellt oder nicht rational erklären kann. Manche Dinge lassen sich nicht rational erklären, wir müssen sie glauben.

Zum Glück hat Gott uns auch ein Herz geschenkt – und eine Seele. Es kann ein großer Gewinn sein, wenn wir lernen, auf das zu hören, was unsere Seele unserem Herzen zuflüstert. Im Kampf »Kopf gegen Herz« muss also nicht die Leber verlieren, sondern die Kunst besteht darin, dass beide (Kopf und Herz) konstruktiv zusammenarbeiten.

Eine Frau kommt in den Himmel und spricht zu Petrus: »Ich habe niemals Alkohol getrunken, habe nie geraucht und bin abends nie ausgegangen, um zu feiern.« Petrus schaut sie an und sagt: »Dann gehen Sie bitte nach nebenan und lassen sich Ihre Flügel anpassen!« Die Frau ganz glücklich: »Oh, wie toll! Heißt das, dass ich jetzt als Engel umherfliegen kann?« Petrus mürrisch: »Nein, als dumme Gans!«

Ernste Lach- und Sachkunde

Wie eingangs erwähnt, braucht es im Humorprozess einige ernstere oder weniger humorvolle Passagen, um den Denkprozess in Gang zu setzen. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Kapitel die wissenschaftlichen Vorteile und positiven Auswirkungen des Lachens und des Humors beschreiben, um im weiteren Verlauf des Buches zu zeigen, wie sich diese Erkenntnisse positiv auf das Glaubensleben auswirken können. Keine Angst, ich verspreche Ihnen, es wird noch lustig! Aber alles zu seiner Zeit.

Schon der griechische Philosoph Aristoteles vertrat die Meinung, dass Lachen eine gesundheitsfördernde Übung ist. In der römischen Antike meinte Cicero, wer den Tag mit einem Lächeln beginne, habe ihn schon gewonnen. Der Philosoph Immanuel Kant wusste, dass der Himmel den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühen des Lebens drei Dinge gegeben hat: Hoffnung, Schlaf und Lachen. Für den Komiker Charlie Chaplin war ein Tag ohne Lächeln ein verlorener Tag.

Erinnern wir uns also daran, dass ein Lächeln nichts kostet, aber viel wert ist.

Der Volksmund sagt: Lachen ist die beste Medizin. Dass das nicht immer stimmt, muss ich Ihnen nicht erklären, aber es kann vieles im Leben leichter machen. Der amerikanische Schauspieler und Entertainer Groucho Marx sagte einmal: »Lachen ist wie Aspirin, es wirkt nur doppelt so schnell.«

Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die positive Aus-

wirkungen von Lachen und Humor hervorheben. Das eben genannte Zitat enthält einen wahren Kern, denn in wissenschaftlichen Studien konnte eine Schmerzreduktion durch humorvolle Stimuli nachgewiesen werden. Beim Lachen werden Katecholamine ausgeschüttet, die zu einer Schmerzreduktion oder -stillung führen können. Dies ist vergleichbar mit dem körpereigenen Morphin. Lunge, Körper und Gehirn werden besser mit Sauerstoff versorgt, Kreislauf und Immunsystem kommen in Schwung. Unsere Abwehr- und Selbstheilungskräfte können durch die Ausschüttung verschiedener Botenstoffe aktiviert werden.

Humor erzeugt Heiterkeit, die unsere Stimmung hebt. Durch die Ausschüttung von Glückshormonen (z. B. Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Endorphine) können Humor und Lachen als kostenlose Antidepressiva bezeichnet werden. Gleichzeitig wird sogar die Produktion von Stresshormonen (Cortisol und Adrenalin) reduziert. Wer viel lacht, könnte also stressresistenter werden und kostenlose Krankheitsprävention betreiben, denn wir wissen heute sehr genau, welche negativen Auswirkungen ein zu hoher Cortisolspiegel auf unsere körperliche und seelische Gesundheit haben kann. Die Zahl der Arztbesuche aufgrund stressbedingter Krankheiten (z. B. Herz-Kreislauf-Probleme, Magen-Darm-Erkrankungen, Diabetes, Kopfschmerzen, Schlafstörungen) nimmt stetig zu.

Humor und Lachen werden mit einer Verbesserung der kognitiven Funktionen in Verbindung gebracht, einschließlich der Fähigkeit, Probleme zu lösen und kreativ zu denken. Durch die Anspannung des Zwerchfells beim Lachen wer-

den verschiedene Organe kräftig durchmassiert. Dies hat Auswirkungen auf unsere Verdauung und Darmtätigkeit sowie auf die Gallenproduktion in der Leber, was sich positiv auf den Cholesterinstoffwechsel auswirkt. Beim Lachen wird der Herzschlag zunächst beschleunigt und dann deutlich verlangsamt, wodurch der Blutdruck sinkt. Die Muskeln werden besser durchblutet und können sich entspannen. Einige Forschungsergebnisse lassen sogar den Schluss zu, dass humorvolle Menschen länger leben. Bekanntlich leben Frauen statistisch gesehen länger als Männer. Glaubt man Studien, die zeigen, dass Frauen häufiger lachen als Männer, könnte das Lachen in der Tat dazu beitragen.

Das Schöne am Lachen ist, dass es ansteckend ist. Wie die Liebe verdoppelt es sich, wenn es geteilt wird. Verantwortlich dafür sind die Spiegelneuronen in unserem Gehirn.

Während wir als Säuglinge sehr früh anfangen zu lächeln und erst später zu lachen, entwickelt sich Humor erst mit dem Wachstum und der Reifung unserer Persönlichkeit.

Ein Sinn für Humor scheint von Gott in jeden Menschen gelegt worden zu sein, weshalb Lachen als ein wichtiges menschliches Grundbedürfnis angesehen werden kann. Allerdings befinden wir uns in dieser Hinsicht auf einem Kontinuum und bewegen uns ständig zwischen den Polen »kein Sinn für Humor« und »stark ausgeprägter Sinn für Humor«. Unsere Position auf dem Kontinuum kann durch verschiedene Faktoren wie genetische Komponenten, unsere Erziehung, Prägung und Sozialisation, die aktuelle Lebenssituation und ebenso unsere persönliche Lebenseinstellung beeinflusst

werden.³ Wie alle Sinne kann auch der Sinn für Humor trainiert werden. Er kann aber genauso verkümmern, wenn er nicht gefördert und gepflegt wird.

Humor ist einladend und kann Menschen verbinden. Er signalisiert Offenheit und kann die Kontaktaufnahme zu anderen Menschen ebenso erleichtern wie das Ansprechen schwieriger oder problematischer Themen, ohne dabei das Gesicht zu verlieren. Mit Humor kann es gelingen, tragfähige Beziehungen aufrechtzuerhalten. Humor kann nicht nur erheitern, sondern auch Ängste und Scham abbauen, soziale Konflikte lösen, Vertrauen schaffen, Motivation und Kreativität fördern, Hemmungen und Widerstände abbauen, das Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl in einer Gruppe fördern, ein Ventil für Ärger und Wut sein und zur Psychohygiene und Burn-out-Prophylaxe beitragen.

Mit ihm gelingt es oft spielerisch, die Perspektive auf ungünstige Denk- und Verhaltensweisen zu verändern und diese destruktiven Muster zu durchbrechen. Er hat immer etwas Trotziges und Lebensbejahendes an sich. So kann es gelingen, den Schwierigkeiten und Problemen des Alltags ein Schnippchen zu schlagen.

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Lachen schön macht. Wer schön sein will, muss also nicht leiden, sondern lachen.

In der Forschung wird dem Humor im Zusammenhang mit der Gesunderhaltung (Salutogenese) und der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) des Menschen in den letzten

³ vgl. Gutmann 2016, S. 56

Jahren immer mehr Beachtung geschenkt. Dabei darf Humor nicht auf den Witz reduziert werden, auch wenn er sich in einer schriftlichen Arbeit wie der vorliegenden besonders gut als Stilmittel eignet, das dafür sorgt, dass das Gelesene besser (oder bildhafter) im Gehirn abgespeichert wird.

All dies sollte bereits verdeutlichen, warum es gewinnbringend sein kann, Humor in den Alltag zu integrieren.

In der Wissenschaft wird zwischen adaptivem (positivem) und maladaptivem (negativem) Humor unterschieden.⁴ Ich möchte mich in meinen Ausführungen auf die adaptive Form des Humors beschränken, da ich nicht zuletzt in meiner Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen täglich von den hilfreichen Auswirkungen überrascht werde.

Der bewusste Einsatz von Humor im Rahmen einer Therapie oder Beratung kann als »therapeutischer Humor« bezeichnet werden. Er basiert immer auf Wertschätzung, Respekt und Wohlwollen. Unter diese Grundmaxime möchte ich auch den Humor in diesem Buch stellen.

4 Martin 2007, S. 211