

## Liebe Leserin, lieber Leser,

selten hatte ich bei der Arbeit so viel Spaß wie mit dieser extra-Ausgabe zum Thema Humor. Witze zu lesen, Lachyoga-Übungen auszuprobieren und nach Bildern mit fröhlichen Menschen zu suchen, hebt spürbar die Stimmung und macht gute Laune.



Allerdings ist mir auch klar geworden: Der Humor hat es ganz schön in sich. Humorvoll zu sein bedeutet nicht, ständig Späßchen zu machen oder schwierige Situationen einfach wegzulachen. Um ein humorvoller Mensch zu sein, reicht es nicht, lustige Bücher und Filme zu mögen oder im Internet die „Besten Videos zum Totlachen“ anzuklicken, in denen Menschen und Tieren vor allem Missgeschicke passieren. Richtig verstanden, geht Humor niemals auf Kosten anderer. Und mit Spott, Sarkasmus oder gar Zynismus hat er erst recht nichts zu tun.

Dem echten Humor liegt vielmehr eine auf den ersten Blick paradoxe Definition zugrunde: „Humorvoll zu sein heißt, die Dinge des Lebens ernst zu nehmen“, sagt die Theologin und Clownin Gisela Matthiae in dem Interview, das Sie ab Seite 8 lesen können. Aber wiederum nicht zu ernst, denn in dem Spielraum zwischen „ernst“ und „zu ernst“ – da hat der Humor seinen Platz. Er schenkt den komplizierten und tragischen Aspekten des Lebens Aufmerksamkeit, überlässt ihnen jedoch nicht das letzte Wort. Wenn es schwierig wird, setzt er Lachen und Freude gezielt als unterstützende Kräfte ein. Echter Humor ist „Ernstheiterkeit“, sagt der Theologe Hugo Rahner, eine Trotzmacht. So definiert, ist Humor Lebenskunst, die immer wieder bewusst eingeübt werden will.

Ein humorvoller Mensch zu werden, kann also richtig harte Arbeit bedeuten. „Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Und es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen“, beschreibt Erich Kästner den Weg zu einer humorvollen Lebenseinstellung.

Diese „Mitarbeiterin“ möchte Ihnen dafür Anregungen und Denkanstöße geben. Und sie möchte Ihnen Freude bereiten, Sie mit humorvollen Geschichten zum Schmunzeln und befreienden Lachen bringen.

Viel Vergnügen bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihre  
*Stephanie Meyer-Steidl*