

Weg-Wort vom 14. März 2025

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Magie des Humors

Wer als Kind die Erfahrung machen musste, ausgelacht zu werden, trägt in der Regel lange an dieser Wunde und wird den Spott von anderen auch später nur schwerlich verkraften. Diese Peinlichkeit und diesen Schmerz habe ich schon früh kennengelernt und bis ins Erwachsenenalter hineingetragen.

Natürlich wollen sich Menschen vor solchen unangenehmen Emotionen und Situationen schützen und verwenden dazu unterschiedliche Strategien. Manche beginnen sich zu verstecken und wollen möglichst nicht auffallen. Andere



Bild von Nicolás Borie Williams auf Pixabay.com

beginnen in der Öffentlichkeit eine Rolle zu spielen, hinter der sie als Person gar nicht mehr spürbar sind. Wieder andere versuchen durch Aggressivität und Einschüchterung zu verhindern, dass über sie gelacht wird.

Ein alternativer Vorschlag kommt von der Sachbuchautorin und Rednerin Vera Birkenbihl. Sie sagte einmal: «Niemand kann über Sie lachen, wenn Sie es schaffen mitzulachen. Das ist nicht möglich. Sie nehmen also dem etwaigen Feind die Waffe. Aber nehmen ... wir an, Sie stolpern und sind blöd am beinahe Fallen und erwischen sich gerade noch, verrenken sich ein bisschen was und finden das gar nicht witzig und die Anderen platzen jetzt los. Das sind aber nicht ihre Feinde, sondern ihre Freunde. Denen ist das eine Minute später extrem peinlich, dass sie losgeprustet haben. Wenn es Ihnen gelingt mitzulachen, nehmen sie denen die Peinlichkeit. Auch wenn Freunde aus Versehen über Sie gelacht haben, war es kein Über-Sie-Lachen, wenn Sie es schaffen, mitzulachen.»

Über sich selbst lachen zu können und Humor allgemein sind geeignete Mittel, um viele Situationen zu entschärfen und mehr Entspannung zu bringen. Der Humor besitzt eine Magie, die wir alle anwenden können.