

5. Frouezmorge Grindelwald

Nach gutem Frühstück und angeregten Gesprächen waren wohl die meisten der 35 anwesenden Frauen im Saal gespannt – ein Vortrag über Humor – wird dies nicht trocken, theoretisch?

Doch während des knapp einstündigen Vortrags wurde oft herzlich gelacht.

Was verstehe man unter Humor?

Jeder Mensch lebt Humor, dieser muss nur geweckt werden. Humor hat mit heiterer Gelassenheit zu tun, auf einmal über sich selber lachen zu können und sich nicht allzu wichtig zu nehmen.

Humor ist gesund. Wer viel lacht ist widerstandsfähiger, z.B. auch gegen Erkältungs- und Grippeviren (eine solche Studie wurde in Amerika durchgeführt).

Von mir humorvoll gemeinte Bemerkungen können aber auch verletzen – das heisst, ich muss abschätzen, was mein Gegenüber erträgt.

Was stimmt mich am Morgen heiter?

Vogelgesang? Der Duft des Kaffees? Ein Witz am Radio? Wenn mich jemand aus dem Spiegel anlacht?

Anstatt im Supermarkt wartend, mich zu nerven, wundere ich mich darüber, was soeben zur Kasse geschoben wird: ein Glas Essiggurken, Hundebiscuits und zwei Cremeschnitten...

„Im Garten des Lebens ist Humor der beste Dünger“

Humor ist verbindend. Jeder Mensch hat seinen eigenen Humor. Auch ist der Humor von Land zu Land verschieden.

Humor ist eine Bewältigungsressource.

Humor ist soziale Kompetenz.

Humor: heilsam und ansteckend, Kraftquelle für Körper und Geist.

Anna Merker