



## AK Schulpastoral

am Erzbischöflichen Berufskolleg Köln

*Gemeinsam den Glauben leben*

Impuls im Februar 2021



### „Humor und Lachen verändert die Haltung und baut Brücken“!

Angeregt durch die Tipps von Sebastian Mauritz im Stadtanzeiger möchten wir Ihnen weitere Ideen vorstellen, wie wir in den nächsten Wochenenden und speziell am kommenden Wochenende unseren Alltag bunter machen können.

**Humor** ist die Überlegenheit einer bunten Fantasie über graue Gewohnheit, ein emotionaler Impfstoff, über den kein Virus dieser Welt Macht hat. Humor ist demokratisch, ansteckend und gesund. Er ist eine Geisteshaltung, die Türen öffnet in Zeiten, wo Türen geschlossen scheinen. Das Schöne ist: Wenn Sie ihn verloren haben, können Sie ihn auch wiederfinden.

Humor ist das mit Abstand beste Löschblatt für die Sorgenflecken des Alltags. Deswegen ist er im positiven Sinne so ansteckend. Diese „lustvolle Freude am Unsinn“ ist Ausdruck einer geistigen Kreativität, einer Suche nach Lösungen, wie folgende KVB-Durchsage: *Station „Gedankenkarussell“ - Bitte aussteigen. Sie dürfen bei sich ankommen und jetzt einmal loslassen.*

Eine kleine Dosis aus dem Humoroffice:

1. Gehen Sie nach dem Aufstehen sofort zu einem Spiegel. Setzen Sie sich eine rote Nase auf, lächeln und warten darauf, dass ihr Gegenüber zurücklächelt. Das macht es! Dann bewundern Sie sich und sagen sich: Was habe ich für ein Glück, dass mir schon am frühen Morgen ein so attraktiver, charismatischer, intelligenter Mensch begegnet. Das hebt die Stimmung!
2. Loben Sie wildfremde Menschen!
3. Jedes Mal, wenn Sie sich ärgern, treten Sie einen Schritt von Ihrer Position zur Seite, setzen sich eine rote Nase auf (gerne auch im Geiste) und betrachten die Situation aus folgender Perspektive: Was wäre daran komisch, wenn es nicht mich beträfe?



Bis Ausgang des Mittelalters pflegte man zum Ausgleich der Fastenzeit im Ostergottesdienst den Brauch des Osterlachens. Der Pfarrer brachte die Gemeinde durch gezielten Einsatz von Witzen zum Lachen. Die Pfarrerin Crüwell beschließt ihre Schrift mit den Worten: „Ich habe mich bemüht, Ihnen den Gedanken nahe zu bringen, dass Gott nicht nur Humor schenkt, sondern auch Humor hat“. Wenn Ihnen diese These zu weit geht, sollten wir uns



wenigstens darauf einigen, dass Gott Spaß genug versteht, uns zu erlauben, ihm Humor zuzuschreiben. Denn wir sind ja schließlich nach seinem Ebenbild geschaffen und wenn der Mensch sich frühmorgens nach dem Aufstehen noch mit Schlaf in den Augen und verwuselten Haaren im Spiegel selbst betrachtet, dann muss Gott einfach Humor haben.

### Humor schenkt Lachen!

Lachen ist Ausdruck der Befreiung, einer willkommenen Spannungslösung. Beim echten Lachen steigen wir aus der Selbstkontrolle aus. Wenn Sie lachen, fühlen Sie sich gut und selbstsicher. Dadurch fließt Lebensfreude durch Sie – und das merken die Mitmenschen. Lachende sind Alltagsengel für eine gestresste Seele. Ein paar Fragen des Alltags können uns dabei unterstützen, dass der Humor und das Lachen mehr Platz und Raum in unserem Leben bekommen:

- Habe ich heute schon (über mich) gelacht?
- Habe ich im digitalen Unterricht den/die Lehrer\*in und meine Mitschüler\*innen zum Lachen gebracht?
- Was ist das Lustigste, was Sie in dieser Woche gelesen oder gesehen hast?
- Wenn ich ein Kamelle wäre, wie würde ich heute schmecken?

Apropos Kamelle: Eine besondere Zeit des Lachens ist der **Karneval**, ein gesetztes Ritual für Humor, Lebensfreude und gemeinsames Lachen. Und dieses **gemeinsame Lachen** möchten wir mit Ihnen einfangen.

► **Wir erstellen ein gemeinsames Karnevalsbild mit Ihrem humorvollen Strahlen, das wir auf unserer Website veröffentlichen möchten.**

Wir freuen uns über Ihr Lachen mit roter Nase als Pirat, Fee, Clown, Zauberer ...

- **Schicken Sie Ihr Foto bis zum 12. Februar an die E-Mail: [leitherangelique@gmx.de](mailto:leitherangelique@gmx.de)**

Zum Abschluss:



En Lied`che für ze singe, tanze, fiere: <https://www.youtube.com/watch?v=C6b4Mf9sOL4>



Un ne Segen up Kölsch:

*Godd, unse Vatter, der Quell vun all unser Freud, schenk üch alle Zigg em Himmel un op er Ääd e Hätz voll Leev un Freud. Dozo sähnt üch, der allmächtige Herr Godd, der Vatter un der Sohn un der Heilige Geis.*