



Leben mit mehr Humor ... was kann ich tun?

- **Sammeln Sie** Momente, in denen Sie denken, „das ist lustig“. Erzählen Sie davon und schmücken Sie Ihre Erlebnisse aus. Rufen Sie sich lustige Begebenheiten und Begegnungen aus der Vergangenheit in Erinnerung. Das ist alles andere als eine oberflächliche Beschäftigung. Wer humorvoll auf das, was in seinem Leben schwer ist, reagieren kann, fühlt sich getragen in dem Vertrauen, dass Leid und Unglück nicht das letzte Wort haben. Anders gesagt: Er fühlt sich von Gott getragen.
- **Entscheiden Sie** sich für die Komödie, fürs Kabarett, für den Spaziergang mit Freunden, die gern lachen. Es müssen nicht immer ein Krimi und der Ernst des Lebens sein.
- **Lachen Sie**, und wenn es nichts zu lachen gibt, lächeln Sie. Einfach so. Schon nach wenigen Sekunden bekommt man einen anderen Fokus. Einen ähnlichen Effekt hat es, wenn man den Blick für eine Minute senkrecht zur Decke hebt. Sofort öffnen sich Augen und Mund, der Kiefer entspannt sich, man fühlt sich leichter. Schaut man dagegen zu Boden, zieht es nicht nur das Gesicht nach unten. **Also Kopf hoch!**