



Mit Humor!

Echter Humor ist die Fähigkeit, die Kluft zwischen Ihren Idealen und dem, was Sie wirklich sind, zu erkennen und zu akzeptieren. Diese Fähigkeit verleiht Ihnen mehr Toleranz und eine breitere Lebensperspektive. Eine humorvolle Einstellung baut Brücken und erleichtert Ihnen den nicht immer mühelosen Weg durchs Leben.

Ein großer Teil dessen, was Ihnen tagtäglich an „Humor“ begegnet, hat nichts mit echtem Humor zu tun. Es ist das Lachen über andere. Echter Humor ist, wenn Sie über sich selbst lachen können.

Im Leben gibt es manche Tiefs. Krisen gehören zu jeder menschlichen Entwicklung. Um diese schweren Stunden mit Humor zu meistern, müssen Ihnen vor allem drei Dinge bewusst sein:

- Humor ist Liebe zum Leben. Alles hat einen Wert und verdient geliebt zu werden, auch die eigenen Schwächen und die Schwächen anderer.
- Humor bedeutet Distanz. Nehmen Sie sich nicht so wichtig. Betrachten Sie die eigene Situation, das eigene Leben in einem größeren Zusammenhang. Springen Sie gedanklich 30 Jahre in die Zukunft, und betrachten Sie Ihr Problem von da aus. Je mehr Sie verstehen, dass alles nicht so wichtig ist, wie Sie oft meinen, desto gelassener sind Sie.
- Humor ist Weisheit. Wenn Sie ihn entwickeln wollen, sollten Sie sich Zeit nehmen zum Nachdenken. Reflektieren Sie über sich selbst. Ihre eigenen Schwächen stellen Ihnen immer wieder ein Stolperbein. Das Komische darin zu erkennen, zeugt von einer wohltuenden Bereitschaft zur Selbstversöhnung. Auf diesem Wege erreichen Sie die höchste Form von Humor: Sie können auch dann aus vollem Herzen lachen, wenn andere Menschen sich über Sie lustig machen.