

-minu über Humor und Stress.

Grossmutter hatte eine Devise, die ihr sowohl Arztbesuche sowie den Magenbitter ersparte: «Humor ist wenn man trotzdem lacht!».

Heute würden Frauenverbände meine Grossmutter energisch in den Senkel stellen: «Es heisst: Humor ist wenn frau trotzdem lacht».

Ok. Humor ist wenn alles trotzdem lacht.

Grossmutter liess sich also durch nichts aus der Ruhe bringen. Da war sie das Kind ihrer Generation – und stressfest.

Wenn beim traditionellen Weihnachtsessen der Familie die Kochtöpfe überliefen, die Eier in den Saucen so hurtig schiedien wie die Jungmannschaft von heute und die Mayo ganz einfach nicht dick werden wollte, da tat Kembserweg-Omi alles mit einem Grinsen ab: «Eine Katastrophe kommt selten alleine...».

Die Katastrophe kam dann auch in verfestigter Form von Tante Rosamund, die beim zweiten Gang des Festessens prompt wieder mit der ungerechten Erbschaft anfang. Auch hier meisterte Oma den mit Dynamit geladenen Stressmoment mit einem Lachen: «Ach Rosamund – was braucht eine so schöne Frau wie Du noch mehr...».

DAS HUMOR•MAGAZIN

LACHEN IN FORSCHUNG UND ALLTAG • CH-4058 BASEL/SWITZERLAND • 4/1999

Das war nun wirklich ein Witz. Denn Tante Rosamund war so hässlich wie ein neuer Super-Center – die Verwandtschaft hustete das Grinsen in die Servietten.

Doch Tante Rosamund lächelte geschmeichelt: «Du hast recht, Lydia – es geht mir ja gut...».

Und so wurde der Stress mit Humor gemeistert.

Auch ich ertappe mich dabei, dass ich in Stressmomenten ein Liedchen zu pfeifen beginne. Oder ganz unbeherrscht drauflos lache. Das letzte Mal war's an einer Beerdigung. Mein «Analytiker» hat's als eine «psychomechanische Entkrampfung im angespannten Nervenkostüm» gedeutet. Irgendwie ist Lachen da der Fallschirm, der uns rettet, bevor wir jenseits von Gut und Böse in die Tiefe sausen.

Lachen entkrampft. Am besten das Lachen über sich selbst.

Das Lachen hat eine Adresse!
Laughing has an address!

www.humor.ch

Rosamund hat dann übrigens nochmals eine Erbschaft gemacht. Diesmal im Alleingang. Und sie hat diese an der drauffolgenden Familien-Weihnacht mit dem Sprichwort: «Wer zuletzt lacht, lacht am besten!» kommentiert.

Aber gerade mit dem Humor in Stressmomenten ist es so, dass man sich nicht auf einen verspäteten Witz verlassen kann. Mann wie Frau sollten früh den Stress von sich loslachen – sonst sind dann die Erben an der Familienfeier die lachenden Dritten.

(Von -minu erscheinen regelmässig Kolumnen in der Basler Zeitung und Bücher im Buchverlag der Basler Zeitung).

Ein Statement unseres Ehrenmitgliedes Dr. Michael Titze: «Ich finde es grossartig, dass das Surfen im Internet zu einer Adresse führt, die Quellen einer vergnüglichen, aber auch heilsamen Inspiration aufzut. Vor allem freut es mich aber, dass die Kreativität hier einen ebenso «witzigen» wie «gewitzten» Ausdruck findet. Damit wird diese WebSite der ursprünglichen Bedeutung des Wortes «Witz» voll gerecht, die sowohl Klugheit als auch den belustigenden Einfall meint!». Herzliche Grüsse. Euer Michael

LACHEN IN FORSCHUNG UND ALLTAG • CH-4058 BASEL/SWITZERLAND • 4/1999

Die dünnsten Bücher der Welt: Post im Altertum.

- «Italienische Heldensagen»
- «Kulinarische Gerichte aus England»
- «Amerikanische Geschichte»
- «Russische Marktwirtschaft»
- «Schminktips»
von Alice Schwarzer
- «Ausgefallene Sexpraktiken»
von Karel Woytila
- «Die Frau als Herr im Haus»
von Verona Feldbusch
- «Friedliche Konfliktlösung»
von Dieter Bohlen
- «Meine besten Milchmixgetränke»
von Harald Juhnke
- «Natürliches Aussehen»
von Michael Jackson
- «Abnehmen leichtgemacht»
von Luciano Pavarotti
- «Quellwasser»
von Boris Jelzin



Wer weiss, warum sich das Christentum in seinen Anfängen so rasch verbreiten konnte?

Es gab nur A-Postel, keine B-Postel.

Definitionssache:

Automaten: schmerzempfindliche Gartenfrüchte.

Depesche: geistig schwerfällige Baumart.
Lichtjahr: Stromrechnung für 365 Tage.

Vaseline: modernes Design für Blumengefässe.

...und, was bedeutet das ch in unserer Internet-Adresse?

- **circulus humoris**
 - **christlicher hangar**
 - **chronisch heiter**
 - **charismatischer heiri**
 - **comedia helvetica**
 - **capital humain**
- ...oder etwas ganz anderes?



Ich will weitere Informationen über den Verein humor.ch und die Unterlagen für einen eventuellen Beitritt und was ich davon habe:

Vorname, Name, Adresse:

Meine E-Mail:

Mein Fax: _____

Senden an: humor.ch

E-Mail: info@humor.ch

oder Fax: ++41 61 461 32 63

Post (snailmail):

Schanzweg 46, CH-4132 Muttenz

DAS HUMOR•MAGAZIN www.humor.ch

Idee & Redaktion: Rainer Luginbühl, netzotiker@humor.ch / Enrico Luisoni, netkingcool@humor.ch.
Konzept, Gestaltung: www.baseline.ch ©1999. **baseline**. Werbeagentur GmbH, Klingental 7, 4058 Basel.
Unser Dank geht an: -minu, Bank Sarasin & Cie Basel, RegioOnline.rol3 Basel, Messe Basel.