



Februar, der Monat des Faschings, Karnevals, kurzum des Lachens.

Einmal im Jahr in der närrischen Saison in ein anderes Kostüm schlüpfen, anderes erleben, sich anders zeigen, sich ausprobieren... -- das alles bietet uns die Faschingszeit. Dazu werden Gesellschaftsthemen und Politik einmal anders interpretiert, spitz formuliert auf's Korn genommen!

Die närrische Zeit, vom 11.11. bis Aschermittwoch bietet eine Auszeit der anderen Art für alle, die es lieben!



Ich frage in meinem Status bei Whats App: Was ist es, was Euch am Karneval reizt?

10 meiner 40 Statusschauenden antworten. Sieben feiern Karneval, drei sind keine Liebhaber*innen.

- „Ich liebe die Lieder, die phantasievollen Kostüme, gute Sitzungen
- Gute Sitzungen mit Büttenreden mit „Kopf und Witz“ nennen viele. Und eine schreibt auch über den guten weiblichen Kabarett Nachwuchs, den sie genießt.



Bild von Christine Rudershausen

- Monika erinnert sich an Kindertage im Ederbergland. Dort zogen (und ziehen noch heute in manchen Orten) Kinder von Haus zu Haus, sagen einen Spruch auf und bekommen Süßes. Die andere Form des Halloween im Februar, ohne Grusel.
- Eine andere erinnert: „Als junge Rheinländerin war *Fastelovend* nach Weihnachten die allerschönsten Tage im Jahr. Zusammen mit meiner ebenfalls Fastnachtverrückten Mutter wurden viele Wochen vor dem Termin aus allen möglichen alten Kleidungsstücken Kostüme gezaubert. ... dazu das, was wir in der Tanzstunde gelernt hatten, es war wundervoll, wie wir verkleidet umhergesprungen sind
- Und eine antwortet: „Ich liebe an der Fassenacht das gemeinsame Feiern im Dorf. Speck und Eier. Um die Häuser ziehen. Lautes Singen, schöne Kostüme.“
- Ich merke, diese Bräuche sind beim Fasching nicht den jungen Menschen vorbehalten!
- Es ist die Zwanglosigkeit, die erfreut.
- Der Humor spricht an!

- Eine freut sich auf das Tanzen! Und so können „Ängste und Sorgen für einen Tag in den Hintergrund treten, ja sogar vergessen werden. An dem einen Tag, in dem ich im Kostüm in eine andere Rolle schlüpfte.“
- Ich lese: Fasend ist für mich eine Zeit der unbeschwerten Heiterkeit, mal den „Schalk im Nacken“ zu haben und ein außergewöhnlich schönes Brauchtum mit anderen genießen zu dürfen, nach dem Motto „allen zu Freud und niemand zum Leid“. Mit „Narri Narro“ unterschreibt die Verfasserin.



Sie wussten sicher – **Kinder sind Weltmeister im Lachen.**

Aus dem Stand heraus kann alles zum Lachenfall führen. Hier sehen Sie im Bild ein Beispiel. Eine Schnecke auf der Hand eines Erwachsenen bringt die Emotion zum Vorschein.

Kinder lachen durchschnittlich 400 mal am Tag, Erwachsene lediglich 15 mal.

Wie dumm, denn 20 Sekunden Lachen fordern den Körper genauso wie drei Minuten joggen!

Lachen, aus dem Moment heraus, hemmungslos, sich ansteckend, nicht enden wollend. Ach, das ist lange her, merke ich. Als Kinder und Jugendliche taten wir es oft.

Und zuletzt, in einer Zoomsitzung war da plötzlich wieder so ein Moment und wir lachten herzlich und lange und schließlich auch mit Tränen in den Augen.



Dieses einfach drauf los lachen erlebten wir im September. Bilder von Ilona Nolte zeigte der Dekanatsfrauenausschuss Wetterau in Bad Nauheim:

Eine Frau ging durch die Ausstellung, blieb vor einem Bild stehen und begann laut und herzlich zu lachen!

Eine Alltagsszene war zu sehen, die zur Lebenslustausstellung passte und lachende Menschen zeigte. So wurde die Betrachterin angesteckt. Sicher kamen ihr eigene lebendige Bilder und Erinnerungen vor Augen, die in ihr aufstiegen.

Und so stand sie da und lachte laut hörbar und alle schauten hin und stimmten schließlich ein! Mit der Dame und den Protagonist*innen im Bild lachten wir alle im Ausstellungsraum.

P.S.: Und was die Ausstellungsbilder auch schafften: Mit einem Lächeln im Gesicht gingen Menschen aus der Wilhelmskirche wieder in Ihren Alltag.



Aber wir merken auch, nicht immer ist mir zum Lachen...mich drücken Sorgen, ich traure, mir fehlt die Luft zum Atmen ... Und gerade nach dem Beginn des Angriffkrieges von Russland auf die Ukraine am 24.2.22 stellte ich mir oft die Frage, was ist an Kabarett, an Witzen und Humor noch tragbar und wo habe ich das Gefühl, es geht zu weit? Der Humor muss sich immer fragen: Was ist unangemessen, wo wird Ethik und Moral verletzt? Wo sind rechtliche Grenzen, denken wir an Witze über Hautfarbe, Geschlecht und Herkunft?

Moralisch muss gefragt werden, ob Tabubrüche noch tragbar sind. Es ist gut, dass in den letzten Jahren hier die Sensibilisierung gewachsen ist!

"Humor ist, wenn man trotzdem lacht"

Woher kommt das Wort, das ein Sprichwort geworden ist?

*Otto Julius Bierbaum wurde in Schlesien geboren, wuchs in Dresden und Leipzig auf und studierte in mehreren Städten Rechtswissenschaft, Philosophie und Sinologie. Er arbeitete später als Journalist und Redakteur. Sein Buch *Stilpe*, das 1897 veröffentlicht wurde, war für Ernst von Wolzogen der Impuls, **das erste literarische Kabarett in Deutschland** zu gründen. In Berlin wurde 1901 **das Wolzogen Theater** eröffnet, das Künstlern die Möglichkeit bot, Eigenes aufzuführen und zu prüfen, wie das Publikum darauf reagierte. Eine Kleinkunstabühne würden wir heute sagen und bis dahin lediglich in Paris beheimatet. Der Satz, der zum Sprichwort wurde, war sozusagen das Motto für Bierbaums Roman *Yankeedoodlefahrt* von 1909.*

Gedanken zum Sprichwort aus einer Kirchensendung beim Hessischen Rundfunk. Sie endet, passend zur fünften Jahreszeit, mit einer Büttenrede von Franziskanerpater Helmut Schlegel aus Frankfurt. Hier einige Verse, mehr mit dem Link am Ende:

*Die Welt, sie kann dich närrisch
machen,
mit all den vielen schrägen Sachen.
Da hilft es nicht, in stillen Kammern
verbissen vor sich hin zu jammern.
Hab Mut, zu kichern und zu lachen!
Hab Mut, auch mal den Clown zu
machen!*

*Sag nein zum Hassen und zum
Hetzen,
lass das verbale Messerwetzen.
Am besten: du lachst über dich,
da hast du Stoff - genau wie ich.
Denk dran - auch wenn's im Leben
kracht:
Humor ist, wenn man trotzdem
lacht.*

*Gott' goss Humor in deinen Geist,
damit, wenn du nicht weiter weißt
und wenn es schräg läuft hie und da,
du lachen kannst: hihi, haha!
Drum freu dich an der Fassenacht:
Humor ist, wenn man trotzdem
lacht!*

Verändert EBC: Statt 'Er' am Ende 'Gott'.

Die Büttenrede des Franziskanerpater Helmut Schlegel finden Sie zum Anhören [hier](#).

Humor mit Haltung!

Die Comedienne Carolin Kebekus hat im Herbst 2022 den Protest Iranischer Frauen zum Thema gemacht.

Empfehlen möchten wir auch ein kurzes Interview zum Thema, das Sie [hier](#) anschauen können und den folgenden Fernsehbeitrag:



Das Evangelium, die Frohe Botschaft

Schaue ich in die Bibel und suche nach Versen, in denen das Wort lachen vorkommt, werde ich fündig. In der Bibel in gerechter Sprache werden mir 23 Verse angezeigt, Verse aus den Psalmen, den Sprüchen, aus dem Ersten und Zweiten Testament.

Alles hat seine Zeit, das Weinen und das Lachen – ist einer der Verse, die im Kohelet steht. Wir gehen jetzt auf die Hoch-Zeit des Faschings zu, danach werden wir „7 Woche ohne“ leben, um dann in das Osterlachen einstimmen zu können. Ob auch Sie einen Witz zu

Ostern im Gottesdienst hören können? In den letzten Jahren ist der Brauch aus dem späten Mittelalter wieder „salonfähig“ geworden. Ich erinnere frühere Jahre, zwei Dekane kommen mir in den Sinn, die bekannt waren in ihrer Region für ihre Faschingspredigten. Mit Witz und Pointe den Alltag und das Zeitgeschehen genauer betrachten, gekoppelt mit Bibelversen. Für Zuhörende eine beliebte Abwechslung und oft Gedanken, die mit in den Alltag gingen.

Die Kirche und das Lachen – über den Impuls des Lachyogas entdeckte ich einen Podcast zum lachenden Kirchturm in Bielefeld. Es lohnt, sich bequem zu setzen und zuzuhören!

Und für alle, die es eilig haben, ein kurzer Witz aus einer Osterpredigt:

"Einer Nonne geht auf einer Autofahrt das Benzin aus. Da sie keinen Reservekanister hat, geht sie mit ihrem Nachttopf zur Tankstelle, um etwas Benzin zu holen. Wieder an ihrem Auto füllt sie das Benzin in den Tank. Ein Passant sieht das und sagt: Ihren Glauben möchte ich haben!"

Aus: [Auferstehung und Humor Blondinen-Witze von der Kanzel: Das Osterlachen. Berliner Morgenpost](#), 30. März 2018.



1 - Lachender Kirchturm: Podcast von Silvia Röbler „Die Kraft des Lachens“



Von Carloyn - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0 1

Kennen Sie den Weltlachtag?

Jedes Jahr am 1. Sonntag im Mai, nachmittags um 14.00 Uhr lachen Menschen für eine Minute in Europa. Ziel ist es, Menschen aufmerksam zu machen auf den Zusammenhang von Gesundheit, Glück und Frieden durch Lachen.

Aus Indien stammt die weltweite Bewegung der Lachclubs. Man schätzt über 6000 Clubs in über 100 Ländern. Ein Arzt aus Indien entwickelte schon 1995 das Lachyoga, das über ein gestelltes Lachen zu freiem, hemmungslosem Lachen führt. „Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. „Fake it, until you make it“ (frei übersetzt: „Tu so als ob, bis es echt wird“) ist eine praktische Anweisung in Lachyoga-Übungsstunden.

Lachyoga ist gesund, aber nicht für alle. Je nach Vorerkrankung, die nicht behandelt ist, kann es zu anstrengend werden für den

Körper. Aber – nicht nur die Laune wird gehoben, unser Immunsystem profitiert und das Herz-Kreislaufsystems wird angeregt. Mehr Sauerstoff wird durch die Adern gejagt. Wir wissen, durch Lachen werden „entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt“, Glücksgefühle werden ausgeschüttet und Lachen baut Stress ab.

Teilnehmende der Lach-Seminare berichten, „dass sie danach nicht nur eine positivere Grundstimmung hatten, sondern auch freier und kreativer im Denken waren.“

(Zitate aus: Wikipedia https://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga_31.1.23, 16.00 Uhr)

In meiner Recherche stieß ich auf ein besonderes Angebot. **Lachyoga Mittagstisch**. Gabriela Leppelt-Remmel aus Hamburg und Sandra Mandl aus Bad Soden-Salmünster laden mittwochs um 13.00 Uhr ein.

Es erwartet Sie: Ein halbstündiges Zoomtreffen, mit einem Ritual gemeinsam lachend beginnen, ein Interview zum Themenbereich hören und wenn die Zeit nur so verflogen ist, lachend wieder in den Alltag starten. Mit dem Link kommen Sie auf eine Internetseite, auf der Sie nicht nur die Einwahl zur nächsten Mittagspause bekommen, sondern auch vergangene Zusammenkünfte nachhören oder nachlesen können.

Den Link zum Lachyoga Mittagstisch finden Sie [hier](#).



Ein Volkslied kam mir in den Sinn und ich dachte: Das passt - zum Thema und zur bald kommenden Jahreszeit! Doch dann merkte ich: Der Text besingt den Sommer! ... Es lag so nahe nach dem Winter mit den ersehnten ersten Frühlingsgedanken und vielleicht auch Frühlingsgefühlen! Aber auch das wohl ein freudvoller Gedanke – zum Lachen!

Es durfte gerne gelacht werden! Mit einem Lächeln im Gesicht wünsche ich Ihnen einen guten Tag!

Elisabeth Becker-Christ, Referentin Frauenarbeit
