

Lulu!

DAS SCHLARAFFIA®-MAGAZIN

AUSGABE 3

DAS MAGAZIN
FÜR MÄNNER,
FREUNDSCHAFT
& HUMOR

Wann
haben Sie
zuletzt
Tränen
gelacht?

Warum
Lachen mehr
ist als gute
Laune

Zwei Stimmen
über die Kraft
des Humors



Wie
humorvoll
sind Sie?

Humor ist die beste Medizin

Über Männer, die zu wenig lachen –
und wie das Leben wieder leichter wird.





Wann haben Sie zuletzt Tränen gelacht?

Es beginnt oft mit einem kurzen Schmunzeln.

Jemand erzählt eine Geschichte. Ein Missverständnis wird aufgeklärt. Eine Erinnerung taucht plötzlich wieder auf. Ein alter Freund ergänzt ein Detail, das die Geschichte noch besser macht als beim letzten Mal. Und ehe man es bemerkt, lacht man.

Nicht dieses höfliche Lachen, das wir im Berufsleben gelernt haben. Nicht das kurze Geräusch, das entsteht, weil es gesellschaftlich erwartet wird. Sondern echtes Lachen. Das unkontrollierte. Das befreiende. Das Lachen, bei dem man einen Moment lang vergisst, wie man wirkt.

Vielleicht ist genau das der Grund, warum es heute so selten geworden ist.

Viele Erwachsene verbringen ihre Tage zwischen Terminen, Verpflichtungen, Nachrichten, E-Mails und Bildschirmen. Fast alles ist organisiert. Fast alles hat einen Zweck. Selbst Freizeit wird geplant, optimiert und dokumentiert. Für vieles bleibt Zeit. Für manches sogar zu viel. Nur für das zweckfreie Zusammensein bleibt erstaunlich wenig Raum.

Dabei gehörte Lachen früher ganz selbstverständlich zum Alltag. Kinder tun es hunderte Male am Tag. Sie lachen über Fantasie, über Unsinn, über kleine Missgeschicke und über Dinge, die niemand erklären muss. Irgendwann verlieren viele Menschen diese Fähigkeit nicht vollständig, aber sie verlernen etwas anderes: die Bereitschaft, sich dem Moment hinzugeben.

Erwachsene werden vorsichtiger. Kontrollierter. Vernünftiger. Oft auch ernster.

Das ist verständlich. Das Leben verlangt Verantwortung. Rechnungen bezahlen sich nicht durch gute Laune. Probleme verschwinden nicht durch einen Witz. Doch irgendwo zwischen Alltag, Beruf und Verpflichtungen geschieht häufig etwas, das man erst bemerkt, wenn es fehlt: Die Leichtigkeit verschwindet.

Und mit ihr verschwindet oft auch das gemeinsame Lachen.

Die schönsten Erinnerungen entstehen selten durch Perfektion. Sie entstehen durch Begegnungen. Durch gemeinsame Erlebnisse. Durch Menschen. Und erstaunlich oft durch Humor.





Herzhaftes, echtes Lachen
ist selten geworden.



Heilsame Heiterkeit: Ein Blick zurück

Dabei erinnern sich viele Menschen erstaunlich genau an die Augenblicke, in denen sie wirklich gelacht haben. Nicht an die hundert gewöhnlichen Tage dazwischen, sondern an diese wenigen besonderen Momente. An einen Abend mit Freunden. An eine absurde Situation. An eine Geschichte, die immer wieder erzählt wird. An einen Satz, über den man Jahre später noch lachen muss.

Lange bevor es Stresseminare, Podcasts, die modernen sozialen Medien oder Ratgeber gab, wussten Menschen um die Kraft des Lachens.

Stellen Sie sich einen Arzt vor, der vor mehr als zweitausend Jahren lebt. Keine Computer, keine Medikamente aus dem Labor, keine Gesundheits-Apps. Und doch beschäftigt ihn dieselbe Frage wie heute: Was hält Menschen gesund?

Die Antworten fielen unterschiedlich aus. Bewegung. Ernährung. Schlaf. Frische Luft. Und immer wieder tauchte noch etwas auf, das in modernen Gesundheitsdebatten erstaunlich selten vorkommt: Heiterkeit.

Die Vorstellung, dass Humor Körper und Geist gut tut, ist keineswegs eine Entdeckung unserer Zeit. Sie begleitet die Menschheit seit Jahrhunderten. Vielleicht lohnt sich gerade deshalb ein Blick zurück.

Als Ärzte noch von *Lebenskunst* sprachen

Schon in der Antike betrachteten Gelehrte Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit bedeutete Gleichgewicht. Dem griechischen Arzt Hippokrates, dessen Name bis heute mit der Medizin verbunden wird, wird häufig die Auffassung zugeschrieben, dass Gemütszustände erheblichen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden haben. Freude, Gelassenheit und Zuversicht galten als Kräfte, die den Menschen stärken konnten.

Auch im Mittelalter finden sich immer wieder Hinweise darauf, dass eine heitere Lebensführung als gesundheitsfördernd angesehen wurde. Klöster empfahlen Maß, Gemeinschaft und frohe Geselligkeit. Ärzte schrieben über die Bedeutung guter Stimmung. Selbst dort, wo das Leben oft hart und entbehrungsreich war, suchten Menschen bewusst nach Momenten der Leichtigkeit.



Der Hofnarr und die Kunst des Druckabbaus

Drei Wirkungen des Lachens

1 Entspannung

Sorgen verlieren für einen Moment ihr Gewicht.

2 Nähe

Gemeinsames Lachen schafft Verbindung schneller als viele Erklärungen.

3 Leichtigkeit

Der Alltag bleibt derselbe, aber er fühlt sich weniger schwer an.

Die Renaissance griff viele dieser Gedanken erneut auf. Philosophen und Gelehrte beschäftigten sich nicht nur mit Anatomie und Wissenschaft, sondern ebenso mit der Frage, wie Menschen ein gutes Leben führen können. Humor gehörte für viele dazu.

Wer an vergangene Jahrhunderte denkt, stellt sich häufig strenge Herrscher, starre Regeln und ernste Gesichter vor. Die Wirklichkeit war oft vielschichtiger. Fast überall in Europa gab es eine bemerkenswerte Figur: den Hofnarren.

Aus heutiger Sicht erscheint er leicht nur als „der Unterhaltungskünstler“. Tatsächlich erfüllte er oft eine weit bedeutendere Aufgabe. Er durfte Dinge aussprechen, die andere nicht sagen konnten. Er durfte Übertreibungen aufdecken, Eitelkeiten entlarven und Spannungen lösen.

Mit anderen Worten: Er schuf Räume, in denen Menschen gemeinsam lachen konnten, ohne ihr Gesicht zu verlieren. Lange bevor Psychologen über Stressbewältigung, Resilienz oder emotionale Entlastung sprachen, existierte damit bereits eine gesellschaftliche Form des Druckabbaus. Nicht wissenschaftlich erklärt, aber praktisch erprobt.

Vielleicht war der Hofnarr weniger Spaßmacher als vielmehr ein früher Spezialist für menschliche Entspannung.

Humor fühlt sich gut an.

Doch die Wirkung reicht weit über einen kurzen Moment hinaus.

Geschichte ist voller Krisen. Kriege, Missernten, Seuchen und politische Umbrüche begleiteten nahe-zu jede Epoche. Auffällig ist dabei etwas anderes: Menschen hörten selbst in schwierigen Zeiten nicht auf zu lachen.

Humor erfüllte in vielen Gesellschaften eine wichtige soziale Funktion. Er stiftete Gemeinschaft. Er half, Belastungen auszuhalten.

Er schuf Abstand zu Sorgen, die sich nicht sofort lösen ließen. Dort, wo jede Form von Spott, Heiterkeit oder freier Rede unterdrückt wurde, verschwand oft auch ein wichtiges Ventil für gesellschaftliche Spannungen. Lachen war deshalb nie bloß Unterhaltung. Es war eine kulturelle Überlebensstrategie. Heute leben wir in einer Welt, die technisch vernetzter ist als jede Generation zuvor.

Gleichzeitig berichten viele Menschen von Zeitdruck, Anspannung und dem Gefühl permanenter Erreichbarkeit. Gerade deshalb wirken manche alte Erkenntnisse überraschend modern.

Wer lacht, entspannt sich. Gedanken treten für einen Augenblick in den Hintergrund. Sorgen verlieren an Gewicht. Probleme verschwinden nicht, aber sie wirken oft weniger erdrückend.

Humor hilft außerdem dabei, Menschen miteinander zu verbinden. Ein gemeinsames Lachen schafft Nähe schneller als viele Worte. Es zeigt Vertrauen, Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, Augenblicke miteinander zu teilen.



Menschen brauchen nicht nur Nahrung, Bewegung und Schlaf. Sie brauchen auch Leichtigkeit. Und manchmal beginnt diese mit einem einfachen Lachen.

Übrigens: Auch der internationale Bund Schlaraffia® entstand aus diesem Gedanken heraus: als bewusste Gegenwelt zum Ernst des Berufs- und Alltagslebens, getragen von Freundschaft, Kunst und Humor. Nicht als Flucht vor der Wirklichkeit, sondern als Gelegenheit, ihr mit etwas mehr Gelassenheit zu begegnen.





Drei kleine Einladungen zum Lachen

Humor lässt sich nicht erzwingen.

Aber man kann ihm öfter begegnen.

1 *Erinnern*

Denken Sie an einen Moment zurück, über den Sie noch heute lachen müssen. Gute Erinnerungen verlieren erstaunlich selten ihren Humor.

2 *Erzählen*

Jeder Mensch besitzt Geschichten, die immer wieder gern erzählt werden. Teilen Sie eine davon. Oft genügt eine kleine Anekdote, um ein Gespräch zu verändern.

3 *Zulassen*

Nicht jeder Augenblick muss sinnvoll genutzt werden. Manche der schönsten Begegnungen entstehen dort, wo Menschen Zeit haben, abzuschweifen, zu erzählen und gemeinsam zu lachen.

Lebensweisheit

Humor ist selten planbar. Aber er findet Menschen deutlich häufiger, wenn sie ihm Raum geben.





Der Abend, an den sich alle erinnern

Es beginnt oft unspektakulär. Ein paar Menschen kommen zusammen. Vielleicht an einem großen Tisch. Vielleicht in einem Wohnzimmer.

Niemand ahnt zu diesem Zeitpunkt, dass ausgerechnet dieser Abend später in Erinnerung bleiben wird. Denn die Abende, an die man sich ein Leben lang erinnert, kündigen sich selten vorher an.

Sie beginnen nicht mit einem besonderen Programm. Sie entstehen nicht durch perfekte Planung. Und sie lassen sich nicht buchen.

Meist beginnt alles mit einem Gespräch.

Jemand erzählt von einer Reise. Ein anderer erinnert sich an etwas Ähnliches. Eine Geschichte führt zur nächsten. Aus einer Beobachtung wird eine Anekdote. Aus einer Anekdote eine Erinnerung. Und irgendwann bemerkt niemand mehr, wie spät es geworden ist. Vielleicht ist genau das heute seltener geworden. Noch nie waren Menschen so gut miteinander verbunden wie heute. Nachrichten erreichen uns in Sekunden. Informationen sind jederzeit verfügbar.

Wir können mit Menschen auf der anderen Seite der Erde sprechen. Und trotzdem berichten viele Menschen von einem merkwürdigen Gefühl: Sie kommunizieren ständig, erleben aber immer seltener echte Begegnungen.

Der Unterschied ist größer, als man zunächst vermutet. Kommunikation bedeutet, Informationen auszutauschen. Begegnung bedeutet, Zeit miteinander zu verbringen. Zeit, in der niemand etwas verkaufen möchte. Zeit, in der niemand eine Aufgabe erledigen muss. Zeit, in der Menschen einander zuhören. Genau dort beginnen oft die Gespräche, die später in Erinnerung bleiben.

Nicht bei den großen Themen. Sondern bei den kleinen. Bei einer Kindheitserinnerung. Bei einem Missgeschick. Bei einer Beobachtung aus dem Alltag. Bei einer Geschichte, die eigentlich gar nicht wichtig ist. Und doch hören alle zu.

Vielleicht weil gute Geschichten etwas Besonderes können. Sie schaffen Bilder im Kopf. Sie lassen Menschen gemeinsam staunen. Sie wecken Erinnerungen. Und manchmal bringen sie einen ganzen Tisch zum Lachen.

Nicht dieses höfliche Lächeln, das man aus Besprechungen kennt. Sondern echtes Lachen. Das überraschende. Das ansteckende. Das Lachen, bei dem man einen Moment lang vergisst, wer man sein sollte.

Humor spielt dabei eine besondere Rolle.

Er macht Gespräche leichter. Er baut Distanz ab. Er erlaubt Menschen, sich zu zeigen, ohne perfekt wirken zu müssen.



Ein Abend voller Lachen

Manche Abende verschwinden bereits auf dem Heimweg aus dem Gedächtnis. Und es gibt jene seltenen Stunden, die noch Tage später nachwirken.

Nicht weil etwas Spektakuläres passiert wäre. Nicht weil man einen Preis gewonnen oder eine wichtige Entscheidung getroffen hätte. Sondern weil man sich überraschend leicht gefühlt hat.

Wer zum ersten Mal einen Abend bei den Schlaraffen erlebt, begegnet genau diesem Gefühl. Die eigentliche Überraschung besteht dabei nicht in Ritualen, Symbolen oder Traditionen. Sie besteht darin, wie schnell Menschen anfangen, miteinander zu lachen.

Ohne Tagesordnung, ohne Leistungsdruck

Die meisten Treffen im Erwachsenenleben haben einen Zweck. Eine Besprechung. Ein Termin. Ein Projekt. Eine Aufgabe. Selbst Freizeit wird oft geplant und optimiert. An einem schlaraffischen Abend geschieht etwas anderes. Niemand muss etwas verkaufen. Niemand muss Karriere machen. Niemand muss jemanden beeindrucken. Dadurch entsteht Raum für etwas, das im Alltag vieler Männer selten geworden ist: zweckfreie Begegnung.

Warum gemeinsames Lachen anders wirkt

Man kann allein über ein Video lachen. Über einen Film. Über einen Text. Doch gemeinsames Lachen besitzt eine besondere Qualität. Es verbindet Menschen in Sekunden. Es schafft Nähe, ohne dass lange Erklärungen nötig wären. Es löst Spannungen auf, die man vorher vielleicht gar nicht bemerkt hat. Viele Gäste berichten nach ihrem ersten Besuch von einem ähnlichen Eindruck: Die Atmosphäre wirkt ungewöhnlich entspannt.

Mehr Ritual als Gewohnheit

Von außen betrachtet könnte man meinen, es handelt sich einfach um einen geselligen Abend. Doch wer genauer hinschaut, erkennt etwas anderes. Rituale besitzen eine besondere Kraft. Sie markieren einen bewussten Übergang. Einen Schritt aus dem Alltag heraus.

Für einige Stunden bleiben Beruf, Nachrichten, politische Diskussionen und Alltagsstress vor der Tür. Stattdessen stehen Humor, Freundschaft und kreative Beiträge im Mittelpunkt.

Eine kleine Medizin für die Woche

Niemand verlässt einen solchen Abend als anderer Mensch. Die offenen Aufgaben warten noch immer. Die Termine des nächsten Tages ebenfalls. Und doch nehmen viele etwas mit nach Hause: ein paar neue Gedanken, eine Geschichte, die man weitererzählen möchte, und eine Erinnerung, die noch lange ein Lächeln hervorruft.

Wenn das **Grundthema dieses Heftes** lautet, dass **Humor die beste Medizin** sei, dann ist ein Abend bei der Schlaraffia vor allem eines: eine Gelegenheit, diese These nicht nur zu lesen, sondern selbst zu erleben.

„Manche Dinge versteht man erst, wenn man sie gemeinsam erlebt hat. Zum Beispiel die Schlaraffia®“



Junker Jan

*Gesichter der Schlaraffia,
ein Bund zur Pflege von Kunst, Freundschaft & Humor*

Kurzprofil

Junker Jan (432 / Feldlager Eisenach)

Profan: **Jan Roeber - 27 Jahre**

Berufswelt: Kommunikation, Werbung, Projekte

Motiv: **Ausgleich, Humor, echte Begegnung**



Manche Menschen entdecken Schlaraffia durch Freunde. Andere durch Zufall. Bei **Junker Jan** führte der Weg über die Familie. Sein Vater, Rt Un-Bequem, machte ihn auf die Gemeinschaft aufmerksam und weckte seine Neugier.

Beruflich bewegt sich Jan Roeber in einer Welt, die von Kommunikation, Werbung, Projekten und Terminen geprägt ist. Als Bachelor of Arts kennt er die Anforderungen eines modernen Arbeitsalltags sehr genau. Kreative Berufe bieten viele Chancen, verlangen aber oft auch hohe Aufmerksamkeit, Flexibilität und Belastbarkeit.

Gerade deshalb schätzt er Orte, an denen Zeit einmal anders verläuft.

Auch wenn sein Berufsleben derzeit nur unregelmäßige Besuche ermöglicht, erlebt er jede Teilnahme als wohlthuende Unterbrechung des Alltags. Die Mischung aus Humor, Kreativität, Gesprächen und gemeinsamer Zeit empfindet er als etwas, das in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich ist.

Dabei geht es für ihn nicht darum, dem Alltag zu entfliehen. Vielmehr entsteht ein Ausgleich. Ein Raum, in dem andere Themen wichtig werden. Ein Ort, an dem Menschen einander begegnen, ohne ständig auf Termine, Projekte oder Leistungsziele zu schauen.

Vielleicht ist genau das der Grund, warum viele jüngere Menschen heute wieder nach solchen Gemeinschaften suchen.

Frage 1

Wann hast du zuletzt so gelacht, dass du die Zeit vergessen hast?

Das passiert meistens genau dann, wenn niemand damit rechnet. Oft sind es die spontanen Momente, in denen eine Geschichte immer absurder wird und plötzlich alle am Tisch lachen müssen.

Frage 2

Was bedeutet Humor für dich persönlich?

Humor macht vieles leichter. Nicht weil Probleme verschwinden, sondern weil man anders mit ihnen umgehen kann. Wer lachen kann, gewinnt Abstand und sieht Dinge aus einer anderen Perspektive.

Frage 3

Warum kommst du immer wieder?

Weil ich jedes Mal mit einem guten Gefühl nach Hause gehe. Die Gespräche, die Menschen und die besondere Atmosphäre sorgen dafür, dass man den Alltag für ein paar Stunden hinter sich lassen kann.



Drei kleine Kostproben



SELBSTIRONIE



WORTSPIEL



ÜBERTREIBUNG

Humor zum Anfassen: *Selbstironie, Wortspiel, Übertreibung.*

1

Selbstironie

„In meinem Alter brauche ich keinen Wecker mehr. Irgendein Körperteil meldet sich zuverlässig vor dem Klingeln.“

Selbstironie gehört zu den angenehmsten Formen des Humors. Wer über sich selbst lachen kann, nimmt den kleinen Pannen des Alltags ihre Schwere. Fehler werden dadurch nicht besser, aber oft deutlich erträglicher.

2

Wortspiel

„Manche Menschen sind Frühaufsteher. Andere beobachten erst einmal, wie sich der Tag entwickelt.“

Ein gutes Wortspiel verändert oft nur wenige Wörter und eröffnet dennoch einen völlig neuen Blick auf eine Situation. Gerade darin liegt sein Reiz.

3

Übertreibung

„Ich wollte nur kurz etwas im Internet nachschlagen. Drei Stunden später wusste ich, wie man mittelalterliche Burgen in Nepal restauriert.“

Übertreibungen machen sichtbar, wie absurd manche Gewohnheiten oder Alltagssituationen eigentlich sind. Vielleicht liegt genau darin ein Teil ihres Charmes.

Humor verändert die Welt nicht. Aber manchmal hilft er uns, sie für einen Moment leichter zu betrachten.



Zwei Stimmen über die Kraft des Humors

**Dr. Martin K.**

Facharzt für Allgemeinmedizin

Welche Rolle spielt Humor in Ihrem Alltag?

Eine größere, als viele Menschen vermuten. Humor verändert nicht die Realität, aber oft den Blick auf sie. Gerade in belastenden Situationen kann das einen großen Unterschied machen. Menschen erleben Schwierigkeiten anders, wenn sie zwischendurch lachen können. Nicht weil die Probleme verschwinden würden, sondern weil sie für einen Moment ihre Schwere verlieren.

Beobachten Sie das auch bei anderen Menschen?

Ja, sehr häufig. Menschen, die sich ihre Fähigkeit zum Lachen bewahren, wirken oft offener und widerstandsfähiger. Sie kommen leichter mit anderen ins Gespräch und finden auch in schwierigen Situationen eher einen Weg, Abstand zu gewinnen. Humor ersetzt keine Lösung, aber er schafft manchmal die innere Ruhe, die man braucht, um überhaupt nach einer Lösung suchen zu können.

Was würden Sie Ihren Patienten empfehlen?

Mehr Zeit mit Menschen verbringen. Das klingt zunächst erstaunlich einfach, wird aber häufig unterschätzt. Humor entsteht selten allein. Er entsteht dort, wo Menschen sich begegnen, Geschichten erzählen und gemeinsam Zeit verbringen. Viele Menschen suchen nach Wegen, Stress abzubauen. Oft beginnt dieser Weg mit einem guten Gespräch.

Thomas L.

Verwaltungsfachangestellter

Wann wurde Humor für Sie besonders wichtig?

Während einer beruflich sehr anstrengenden Phase. Damals bestand mein Alltag fast nur noch aus Arbeit, Terminen und Verantwortung. Ich funktionierte, aber ich merkte irgendwann, dass etwas fehlte. Es gab kaum noch Momente, in denen ich einfach abschalten konnte. Erst als ich wieder häufiger Zeit mit Freunden verbrachte, bemerkte ich, wie sehr mir gemeinsames Lachen gefehlt hatte.

Was hat sich dadurch verändert?

Mehr als ich erwartet hätte. Die Probleme waren dieselben wie vorher. Aber ich ging anders mit ihnen um. Gespräche, gemeinsame Abende und die kleinen absurden Momente des Alltags halfen mir, Abstand zu gewinnen. Ich musste nicht ständig an das denken, was am nächsten Morgen auf mich wartete. Das allein war bereits eine große Erleichterung.

Was bedeutet Humor heute für Sie?

Humor macht Probleme nicht kleiner. Aber er verhindert, dass sie das ganze Leben bestimmen. Er erinnert mich daran, dass es neben Verpflichtungen auch noch Freundschaften, Gespräche und schöne Erinnerungen gibt. Vielleicht ist genau das sein größter Wert. Er bringt die Dinge wieder in ein gesundes Verhältnis.





Warum Männer gemeinsam lachen sollten

Viele Männer verbringen täglich Zeit mit anderen Menschen. Mit Kollegen, Kunden, Nachbarn oder Vereinsfreunden. Und trotzdem berichten erstaunlich viele von einem ähnlichen Gefühl: Echte Freundschaften werden mit den Jahren seltener.

Das liegt meist nicht an mangelndem Interesse. Es liegt an der Art, wie das Leben funktioniert. Beruf, Familie, Verpflichtungen und Termine füllen den Kalender oft so vollständig, dass für spontane Begegnungen kaum Raum bleibt. Was früher selbstverständlich war, muss heute häufig bewusst geplant werden. Dabei entstehen die meisten Freundschaften nicht durch große Ereignisse. Sie entstehen durch gemeinsame Zeit. Durch Gespräche. Durch Erlebnisse. Und erstaunlich oft durch gemeinsames Lachen.

Humor besitzt eine besondere Fähigkeit. Er baut Distanz ab, ohne aufdringlich zu sein. Menschen begegnen sich anders, wenn sie miteinander lachen können. Offener. Entspannter. Weniger vorsichtig. Ein gemeinsames Schmunzeln kann manchmal mehr Verbindung schaffen als eine Stunde formeller Unterhaltung.

Dabei geht es nicht darum, ständig Witze zu erzählen oder besonders schlagfertig zu sein. Viel wichtiger ist die Fähigkeit, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen. Wer über eigene Fehler lachen kann, wirkt zugänglicher. Wer die kleinen Absurditäten des Alltags erkennt, findet leichter gemeinsame Themen mit anderen Menschen.

Vielleicht sind genau deshalb viele Erinnerungen an Freundschaften eng mit Humor verbunden. Man erinnert sich an Geschichten, die immer wieder erzählt werden. An Situationen, die damals völlig unspektakulär wirkten. An Abende, bei denen niemand etwas Besonderes geplant hatte und die trotzdem unvergesslich wurden.

In einer Zeit, in der vieles digitaler, schneller und effizienter geworden ist, gewinnen solche Momente an Bedeutung. Nicht weil sie spektakulär wären, sondern weil sie etwas schaffen, das sich nicht organisieren oder bestellen lässt: echte Nähe. Wer gemeinsam lacht, teilt mehr als einen Augenblick. Er teilt Aufmerksamkeit, Vertrauen und Zeit. Dinge, die im Alltag oft knapper geworden sind als Geld.

Vielleicht beginnt Freundschaft deshalb selten mit einem großen Ereignis. Vielleicht beginnt sie an einem Tisch. In einem Gespräch. Bei einer Geschichte. Und manchmal mit einem Lachen, das plötzlich alle teilen.





Lachen lernt man nicht.

Man erinnert sich daran.

Es gab eine Zeit, in der ich glaubte, für Humor keine Zeit mehr zu haben.

Der Alltag war voll. Termine bestimmten die Wochen. Berufliche Aufgaben wurden mehr, Verantwortung kam hinzu. Und wie bei vielen Menschen entstand irgendwann die Gewohnheit, immer zuerst an das Nächste zu denken: an Aufgaben, Verpflichtungen und Dinge, die erledigt werden mussten. Das geschah nicht bewusst. Es passierte einfach. Tag für Tag. Woche für Woche.

Irgendwann fiel mir auf, dass etwas fehlte. Nicht dramatisch. Nicht plötzlich. Eher leise. Ich lachte noch – natürlich. Über einen guten Witz. Über eine lustige Bemerkung. Über etwas Komisches im Alltag. Aber dieses andere Lachen war seltener geworden. Das unerwartete. Das befreiende. Das Lachen, das einen Moment lang alles andere vergessen lässt.

Lange Zeit bemerkte ich den Unterschied nicht. Erst als ich wieder häufiger Zeit mit Menschen verbrachte, die mir wichtig waren. Bei gemeinsamen Abenden. Bei Gesprächen ohne Zeitdruck. Bei Begegnungen, die kein Ziel hatten. Dort fiel mir etwas auf: Humor entsteht selten zwischen zwei Terminen.

Er entsteht dort, wo Menschen Raum haben. Raum für Geschichten, Erinnerungen, Abschweifungen und manchmal auch für Unsinn. Oft beginnt alles mit einer kleinen Bemerkung. Jemand erinnert sich an etwas, ein anderer ergänzt eine Einzelheit, die Geschichte wird weitererzählt – und mit jeder Runde ein kleines bisschen besser. Plötzlich lacht der ganze Tisch. Nicht über etwas Großes. Nicht über eine brillante Pointe. Sondern über das Leben selbst.

Vielleicht ist genau das der Grund, warum solche Augenblicke so lange in Erinnerung bleiben. Sie fühlen sich echt an. Niemand spielt eine Rolle. Niemand muss erfolgreich wirken oder Eindruck machen. Für kurze Zeit genügt es, einfach da zu sein.

Heute glaube ich, dass Humor weniger eine Fähigkeit ist als eine Erinnerung. Kinder müssen nicht lernen zu lachen. Sie tun es einfach. Sie lachen über Fantasie, über Unsinn, über kleine Missgeschicke und über Dinge, die niemand erklären muss. Erwachsene verlieren diese Fähigkeit nicht. Sie verdecken sie manchmal nur unter Verpflichtungen, Terminen und Erwartungen.



Deshalb glaube ich inzwischen, dass man Humor nicht lernen muss. Man muss sich nur wieder an ihn erinnern. An die Menschen, mit denen man gern Zeit verbringt. An die Gespräche, die länger dauern als geplant. An die Geschichten, die immer wieder erzählt werden. Und an die Momente, in denen plötzlich alle lachen müssen.

Vielleicht ist genau das der eigentliche Wert des Humors. Er löst nicht jedes Problem. Er macht das Leben nicht einfacher. Aber er erinnert uns daran, dass Leichtigkeit kein Luxus ist, sondern ein Teil dessen, was uns menschlich macht.

Quiz

Wie humorvoll sind Sie?

Keine Prüfung. Eher ein kleiner Spiegel mit Augenzwinkern.

1. Wann haben Sie zuletzt über sich selbst gelacht?

- Heute
- Diese Woche
- Daran kann ich mich nicht erinnern

2. Jemand macht einen harmlosen Scherz auf Ihre Kosten.

Wie reagieren Sie?

- Ich lache mit
- Kommt auf den Scherz an
- Das mag ich überhaupt nicht

3. Haben Sie Menschen in Ihrem Umfeld, mit denen Sie herzlich lachen können?

- Ja, mehrere
- Einige
- Eher wenige

4. Welcher Satz beschreibt Sie am besten?

- Ich entdecke oft Komisches im Alltag
- Manchmal fällt mir so etwas auf
- Dafür habe ich meist keinen Blick

5. Welcher Satz passt am besten zu Ihnen?

- Humor macht vieles leichter
- Humor ist schön, aber nicht wichtig
- Humor spielt für mich kaum eine Rolle



Auswertung

Je häufiger Sie die erste Antwort gewählt haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Humor bereits ein natürlicher Bestandteil Ihres Alltags ist.

Überwiegen die mittleren Antworten, besitzen Sie vermutlich einen gesunden Sinn für Humor, gönnen sich aber nicht immer ausreichend Raum dafür.

Falls häufiger die dritte Antwort auf Sie zutrifft, könnte es sich lohnen, dem Humor wieder etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Nicht weil das Leben dadurch einfacher wird.

Sondern weil es oft angenehmer wird.





Am Ende bleibt

eine überraschend einfache Erkenntnis.

Vielleicht brauchen wir mehr solcher Abende zum Abschalten.

Humor ist mehr als Unterhaltung. Mehr als ein guter Witz. Mehr als eine Pointe, über die man kurz lacht und die wenig später wieder vergessen ist. Humor verändert nicht die Welt. Aber er verändert oft die Art, wie wir auf sie schauen.

Vielleicht liegt genau darin seine besondere Kraft. Er schenkt Abstand, ohne Gleichgültigkeit zu erzeugen. Er schenkt Leichtigkeit, ohne Probleme zu ignorieren. Und er verbindet Menschen auf eine Weise, die sich kaum planen lässt.

Wer gemeinsam lacht, teilt mehr als einen Augenblick. Er teilt Aufmerksamkeit, Vertrauen, Zeit. Dinge, die im Alltag vieler Menschen knapper geworden sind als früher.

Wann haben Sie zuletzt herzlich gelacht?

„Die schönsten Erinnerungen sind oft die, die mit einem Lachen beginnen und das Herz lange warmhalten.“

Die vergangenen Seiten haben nicht versucht, Humor zu erklären. Sie haben vielmehr eine Erinnerung angestoßen.



Eine Erinnerung an Menschen, Gespräche und Situationen, die uns bis heute begleiten. An Abende, die völlig gewöhnlich begonnen haben und dennoch in Erinnerung geblieben sind.

Vielleicht liegt genau darin das Geheimnis solcher Begegnungen. Nicht jede Erinnerung entsteht durch große Ereignisse. Oft sind es die kleinen Momente, die bleiben. Eine Geschichte. Eine Bemerkung. Ein unerwarteter Einfall. Ein gemeinsames Lachen.

Menschen erinnern sich selten daran, was auf dem Tisch stand. Sie erinnern sich selten an die genaue Uhrzeit oder an den Ablauf eines Abends. Sie erinnern sich an die Atmosphäre. An die Menschen. An das Gefühl, willkommen gewesen zu sein.

Vielleicht sehnen sich deshalb so viele Menschen nach Orten und Gelegenheiten, an denen genau das möglich wird. Nach Gesprächen ohne Zeitdruck. Nach Begegnungen ohne Zweck. Nach Stunden, die nicht produktiv sein müssen, um wertvoll zu sein.

Vielleicht denken Sie nach dem Lesen dieses Heftes an einen solchen Moment zurück. Vielleicht fällt Ihnen jemand ein, mit dem Sie lange nicht gesprochen haben. Vielleicht erinnern Sie sich an einen Abend, der Ihnen bis heute ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Dann hat dieses Heft sein Ziel erreicht. Denn manchmal beginnt etwas Wertvolles mit einer ganz einfachen Frage:

Wann haben Sie zuletzt herzlich gelacht?!

Impressum

Schlaraffia Eisenach e.V.
Emilienstr. 15
99817 Eisenach

Telefon: +49 (0) 152 292 83 797
E-Mail: info@schlaraffia-eisenach.de
Web: www.schlaraffia-eisenach.de

Vereinsregister: Amtsgericht Eisenach, VR 311054

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Volker Roeber, 1. Vorsitzender
Gerhard Mansius, 2. Vorsitzender

Verntwortlich im Sinne des Presserechts:
Volker Roeber



Lulu!

DAS SCHLARAFFIA®-MAGAZIN



**HUMOR VERBINDET.
HUMOR STÄRKT.
HUMOR HILFT.**

Erkenntnisse, Geschichten
und Inspirationen für mehr
Leichtigkeit im Leben.



INSPIRATION

Geschichten, Gedanken und
Begegnungen, die zum
Schmunzeln und Nachdenken
anregen.



GEMEINSCHAFT

Humor schafft Verbindung –
in Freundschaft, im Alltag
und in unserer Schlaraffia®-
Gemeinschaft.



IMPULSE

Praktische Ideen und kleine
Übungen für mehr Humor,
Gelassenheit und Lebensfreude
jeden Tag.

ÜBER LULU!

LULU! ist das Magazin für alle, die Humor
nicht nur lieben, sondern leben.
Es begleitet Schlaraffen® und alle
Humorinteressierten mit Themen,
die das Leben leichter machen.

*Bleiben Sie heiter?
Bleiben Sie verbunden!*

