

## Rezept- und kostenfrei

„Humor ist wenn man trotzdem lacht“, besagt ein altes Sprichwort. Eine andere Weisheit besagt, „Humor ist die beste Medizin“. Jedes Sprichwort birgt ja irgendwelche Wahrheiten in sich, die von Generation zu Generation weiter gegeben werden. Es ist eine Gabe in allem Schlechten auch etwas Positives zu finden. Es ist aber auch etwas, das man lernen und entdecken kann, wenn man mit offenen Augen durchs Leben geht.

Viele Gute Dinge passieren erst weil vorher etwas Schlechtes passiert ist. Und Manches was sich vorab als Schlecht darstellte, stellt sich hinterher als Rettung heraus.

Deswegen ist es meine Regel niemals den Humor zu verlieren, nicht den Kopf in den Sand zu stecken. Die Epilepsie war nicht mein erster Schlag der Kategorie Tabu Thema. Aber es war mein erster Offensivschlag den ich mit Humor und Sarkasmus würzte. Ich war es leid Opfer zu sein und mich auf die verworrenen Wege des Schicksals zu verlassen. Diesmal wollte ich mich an keine Regeln halten und auch nicht defensiv sein. Ich nahm mir ein Beispiel an Menschen die das Schicksal schwer gebeutelt, die aber immer ein Lachen auf den Lippen hatten und fing ebenso an, meine neue Lebenssituation (Epilepsie), entgegen jeder Erwartung, humorvoll zu verarbeiten.

Dabei fällt auf, wie viel leichter es Menschen haben die ihre Sorgen mit Humor nehmen können. Es ist ja nicht so dass sie weniger Probleme haben, aber sie haben weniger Schwermut, weniger Einsamkeit, mehr Freunde. Beobachtet man schwermütige Menschen bei Feierlichkeiten, die gerne über ihre „Leiden“ berichten, sieht man die Menschen in ihrer Umgebung Scharenweise flüchten. Andere, positivere Menschen haben vielleicht dasselbe private Problem oder noch viel Schlimmere, aber auf diese Personen gehen plötzlich all diejenigen, die eben noch geflüchtet sind zu und nehmen sie herzlich in den Arm.

Was ist der Unterschied? Sind diese Menschen reicher, schöner, wichtiger? Nein, es ist ganz einfach. Sie sind positiver. Sie schaffen es auf herrlich erfrischende Weise dasselbe zu erzählen, was andere nur leidend in der 10fachen Zeit herunter jammern und haben trotzdem genauso viel mit geteilt wie der Dramaturg. Und mal ehrlich, wenn wir die Zuhörer des Dramas wären? Würden die meisten von uns wohl dasselbe tun. Unauffällig flüchten. Nicht weil wir gefühllos wären oder gemein, sondern weil es wohl kaum einen Menschen gibt der keine Sorgen hat und nicht mit seinen eigenen Problemen kämpft. Weil er vielleicht genau in diesem Moment einfach einmal fröhlich sein will und vergessen möchte was ihn bedrückt. Und das geschieht mit Humor nun einmal wesentlich einfacher als mit schwermütigen Berichten von der Leidensfront .

In meinem speziellen Fall nahm mein humorvolles Auftreten Anderen die Angst und machte sie neugierig. Man akzeptierte mich genauso wie vorher, machte seine Witze mit mir und fragte nur mal nebenbei nach meiner Epilepsie. Genauso wollte ich es. Ich brauchte meine Lachpausen. Wenn ich unterwegs war bei Vereinen und Freunden vergaß ich oft ganz dass

ich Epilepsie habe und wenn dann ein Anfall in der Öffentlichkeit passierte war das kein Problem für mein Umfeld. Man half mir immer so gut und undramatisch wie nur möglich.

Interessant war, dass meine Anfälle dadurch abnahmen. Ich hatte Zuhause, wenn ich mir Gedanken machte, wesentlich häufiger Anfälle als unterwegs, wenn ich lachen und abschalten konnte. Plötzlich outeten sich auch andere Leute aus unserer Umgebung und erzählten von ihrer Epilepsie. Und sie lernten humorvoll damit um zu gehen. Natürlich ist es nicht toll einen Anfall zu bekommen, aber wird er durch Selbstmitleid schöner? Wegen des Humors habe ich alle meine Freunde behalten, Sicherheit gewonnen, weil Jeder weiß was zu tun ist und ich entdeckte neue Aufgaben für mich.

Meine Tochter wendet diese Methode auch im Krankenhaus an, wo sie arbeitet. Und tatsächlich hat es sich schon herum gesprochen wie positiv sich ihre fröhliche humorvolle Art auf die Patienten auswirkt, wie es sich überträgt und die Menschen von ihren Beschwerden ablenkt.

Humor müsste es auf Krankenschein geben - da dies aber Eines der wenigen Dinge ist, die glücklicherweise noch kostenfrei sind, ist er auch so für Jedermann zu haben. Ich denke jeder Mensch kann lernen, dass das Glas nicht halb leer, sondern halb voll ist. Und wenn man es dann zusätzlich noch schafft über sich selbst lachen zu können, hat man einen großen Teil eines beschwerlichen Weges doppelt so leicht zurück gelegt und ist gewappnet für die Zukunft.

Einen sonnigen Gemütstag wünscht Ihnen Ihre Anja D.-Zeipelt