



Zwischendurch



Liebe Leser:innen!

Das vorliegende Heft beschäftigt sich mit einem meiner Lieblingsthemen – Humor. Er ist meiner Meinung nach so unterschiedlich wie ein Fingerabdruck und oft sehr unterschätzt in unserer Arbeit mit Menschen, die auf der Suche nach Heilung ihrer Psyche und Seele sind und häufig mit dem Ernst ihrer Situation konfrontiert sind.

Meist ist es besonders schön, wenn jemand unseren Humor versteht. Das Gefühl, wirklich gesehen zu werden, kommt hoch. Es kann sich auch sehr einsam anfühlen, wenn es niemanden gibt, der unseren Zugang zu Spaß versteht. Lustig kann eigentlich alles sein, es kann auch sehr verletzend ankommen, wenn ein Scherz auf unsere Kosten gemacht wird, wenn wir Teil des Klischees sind, das bemüht wurde, wenn intime Details vor einer Gruppe hinausposaunt werden, nur um einen Lacher zu ernten.

In einer Welt, die zunehmend diversifiziert ist und politische Korrektheit einfordert, hinterfragen wir oftmals den ersten Lacher, der uns rausrutscht, wenn wir eine Interaktion, einen Videoclip, ein Foto oder Ähnliches beobachten. Es folgt die Frage, ob wir uns bessern, mehr bemühen, schuldig fühlen müssen, weil wir etwas witzig fanden, das vielleicht andere verletzt oder ihnen geschadet hat. Doch der Humor ist so verankert in unserer Persönlichkeit, dass wir Kraft daraus schöpfen können,

wenn wir zu unserer eigenen Heiterkeit stehen. Wo bleibt die Narrenfreiheit? Zufällig schreibe ich dies am Faschingsdienstag, an dem Tag, an dem eigentlich alles erlaubt ist und alles anonym ist (Maskierung).

Mit Humor geht alles besser, lautet ein Sprichwort. Die Artikel hier sind dabei, diesem nachzugehen und es auch zu beweisen, dass auch die psychologische Arbeit damit aufgewertet werden kann. Der Humor wird instrumentalisiert für die Heilung. Sogar die scharfe Satire, die nichts für schwache Gemüter ist, bekommt ihren Platz in diesem Heft. Praktisch jede Therapierichtung hat Verwendung für Humor in der einen oder anderen Form. Ohne Spaß wären wir nicht menschlich, das ist gewiss.

Humor ist auch kulturell sehr verschieden. Verschiedene Nationen sind für ihren Humor oder dessen Nichtvorhandensein bekannt. Spaß verstehen, kann uns durch schwierige Situationen helfen. Über sich selbst lachen können, ist ein Zeichen von Reife und Weisheit.

Wie immer wünsche ich Ihnen im Namen des Reaktionsteams eine gute Lektüre,

Sabine Edlinger-Starr

Frühlingsausgabe 2026

Berufsrelevantes