

Entspannen Sie sich und
beobachten Sie Ihren Atem.
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

Humor ist Sonnenschein des Geistes.

Edward Bulwer-Lytton



© Netfalls/stock.adobe



- „Nimm’ s mit Humor!“ – das sagt sich so leicht. Wann gelingt mir ein zweiter Blick auf Dinge oder Situationen – und wann stehe ich mir selbst im Weg?
- Kann ich über mich oder meine Macken schmunzeln?
- Ich denke an schwierige Situationen aus meinem beruflichen oder privaten Alltag: Wann hatte ich hilfreiche Ideen, die etwas zum Guten verändern haben?



- Weiter-Sehen: Sonja Funke

Dienstagmorgen. Ich liege wieder heulend im Bett, als die Tür aufgeht. Diesmal ist es der Professor. „Na, na, was ist denn hier los?“ Sein Schnauzbart wippt bekümmert. Ich wische mir die Tränen weg. „Sind Sie eigentlich immer noch ganz sicher, dass ich wieder ganz gesund werde?“ Schniefend schaue ich ihn an. „Absolut“, lautet die Antwort. Schön, dass wenigstens er sich da sicher ist, ich bin es im Moment nicht.

Ich schlafe ein bisschen. Als ich wieder wach werde, scheint die Sonne in mein Zimmer. Leider steht das Bett im Schatten. Es ist ein großes Krankenhausbett, was nicht nur sehr viel bequemer, sondern auch sehr viel schwerer ist als mein eigenes Bett zu Hause - aber wozu hat es Rollen? Ich drehe es so, dass es mittig vor dem Fenster steht und die Sonne direkt darauf scheint. Dann mache ich das Fenster weit auf und lege mich wieder ins Bett. Ein bisschen kalt. Ich krabbele wieder aus dem Bett, lege mir meinen dicken Wollpulli auf den Bauch über die Decke, ziehe einen Schal an und mummle mich tief in die Kissen. Ich stelle mir vor, ich liege an der Nordsee in einem Strandkorb, und mir scheint die Sonne ins Gesicht.

Irgendwann öffnet eine Krankenschwester die Tür. „Oh, ein Platz an der Sonne!“, sagt sie und macht die Tür wieder zu.

Dann schlafe ich. Bis zum Mittagessen. Und vom Mittagessen bis zum Abendessen. Und die ganze Nacht hindurch.

Sonja Funke

Aus: Sonja Funke, Fische gegen Krebs: Die Krankheit, mein Leben und ich, Verlag Herder 2014.
Mit freundlicher Genehmigung der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Breisgau.