OASE

St. Bonifatius London

DEUTSCHSPRACHIGE KATHOLISCHE GEMEINDE



Ab hier bitte lächeln!

Impressum:

V.i.S.d.P.: Andreas Blum

Redaktion: Andreas Blum, Angelika Libera, Edith Sander, Anke Stüber

Korrektur: Astrid Küllmann-Lee

Bildnachweis:

Raingard Haberer (Titelbild)
Sebastian Schneider, Karnevalsgesellschaft Rocholomäus (Seiten 2, 8 und 9)
Angelika Libera (Seiten 2 und 16)
A. Karpinski (Seiten 3)
Peter Weidemann, in:pfarrbriefservice.de (Seite 5)
Joachim Schäfer, Ökumenisches Heiligenlexikon (Seite 7)
Martin Horwath OCSO (Seite 10 und Rückseite)
Gerd Altmann, pixabay.com (Seite 12)
StockSnap, pixabay.com (Seite 13)
designed by pch.vector / Freepik (Seite 18)
Pfarrarchiv (Seite 19)
Tobias Hauser, in: Pfarrbriefservice.de (Seite 19)
ACK (Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland), in: pfarrbriefserivce.de
Christian Schmitt via Midjourney, in: pfarrbriefservice.de (Seite 19)
Birgit Seifert | factum.adp, in: pfarrbriefserivce.de (Seite 19)

Druck: Instantprint

Auflage: 750

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15.05.2026

Seelsorgeteam:

Andreas Blum, Pfarrer
Tel. 020 - 7247 9529
E-Mail: pfarrer@dkg-london.org

Edith Sander, Gemeindereferentin
Tel. 020 - 8332 1036
E-Mail: gemeindereferentin@dkg-london.org

Kontoverbindung:

Gemeindekonto:
HSBC, Inhaber: WRCDT German Church
Konto Nr. 91735012, Sort Code 40-05-20

www.dkg-london.org

Oase 1/2026
März - Mai 2026

Aus dem Inhalt

Vorwort
Biblische Spurensuche
Hl. Theresa von Ávila

8-9 Kanzel und Bütt



10-11 Lachen ist gesund
12-13 Lachyoga

14-15 Britisch-deutsches Humorduell



16 Lachen in der Fotografie
17-18 Post von Winnie
19 Termine
20 Zu guter Letzt

Vorwort
von Andreas Blum



Liebe Gemeinde, liebe Leserinnen und Leser!

Zu spät! Karneval ist vorbei. Und trotzdem kommen wir mit einer OASE zum Thema „Lachen“ – mitten in der Fastenzeit. Sollte es vom Aschenkreuz bis nach Golgota nicht eher um den Ernst des Lebens gehen? Und der verträgt sich nicht mit Lachen, dachte jedenfalls schon Platon, der fürchtete, dass der lachende Mensch nicht nur die Beherrschung über seinen Körper, sondern auch seine Urteilskraft verliert. Er sah durch das Lachen die Vernunft bedroht und prägte damit eine lange abendländische Geschichte. Das Buch seines Schülers Aristoteles über die Komödie hätte womöglich ein Korrektiv sein können, aber leider ging das Werk verloren (was wiederum Umberto Eco zu dem Roman „Der Name der Rose“ und zu einem Mönch inspirierte, der besser mal in die Bibel geschaut hätte, anstatt seine Mitbrüder aus Angst vor dem Lachen zu ermorden).

In der Bibel wird „sich freuen“ über 600-mal empfohlen. Und es wird auch in allen Schattierungen gelacht: Gott lacht eher spöttisch (über die Könige und Herren, die meinen, sich gegen ihn auflehnen zu können); Sara lacht ungläubig (weil ihr in betagtem Alter noch ein Kind verheißen wird); die Israeliten lachen befreit (als sie endlich aus dem Exil heimkehren) und in den Seligpreisungen wird allen Weinenden verheißen, dass auch sie voll Freude lachen werden. Die Evangelien mögen zwar nichts von einem lachenden Jesus berichten, aber auch seine Rede zeugt von Humor.

Und Religion braucht Humor, wenn sie nicht totalitär werden soll. Gerade auch der glaubende Mensch muss über sich selbst und seine Frömmigkeitsübungen lachen können; nicht, weil er sie nicht ernst nähme, sondern weil sie menschlich bleiben müssen. Humor ist das notwendige Korrektiv, dass uns vor theokratischem Fundamentalismus bewahrt und auf den immerwährenden Unterschied zwischen göttlichem und menschlichem Tun hinweist. Somit wird selbstkritisches Lachen auch zur Fastenübung, die uns bis zu jenem liturgisch verbrieften „Osterlachen“ (*risus paschalis*) führt, das uns in den Ostergottesdiensten den Sieg des Lebens über den Tod freudig feiern lässt.

Euer/Ihr



von Andreas Blum

Hatte Jesus Humor?

Natürlich ist die Bibel kein Witzebuch und Jesus kein Stand-Up Comedian. Für ein bisschen Unterhaltung waren die Zeiten zu hart. Aber gerade deswegen tat Humor vielleicht Not. Wenn Humor das „umgekehrt Erhabene" ist, wie Jean Paul meint, und er es vermag im Kleinen Großes zu sehen, und umgekehrt im Großen Kleines, führt uns das auch zum Kern des Evangeliums Jesu, der „die Mächtigen vom Thron stürzt und die Niedrigen erhöht".

Eine wichtige Funktion des Lachens ist die Kritik an den Autoritäten oder Unterdrückern. Als Kölner muss ich das wissen, sind doch unsere ganzen Garden eine einzige Verhohnepipelung der preußischen Besatzungstruppen: Holzgewehre, aus denen Blumen wachsen, und der sogenannte „Stippeföttche-Tanz" (hervorstehendes Popöchen), bei dem die Gardisten nicht nur tanzen, sondern ihren Allerwertesten herausstrecken müssen, geben sie der Lächerlichkeit preis – und machen sie doch gleich auch wieder sympathisch.

Jesus hat sich auch über die Besatzer seiner Zeit, die Römer, lustig gemacht. Nehmen wir das bekannte Wort aus der Bergpredigt: „Zwingt dich jemand, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei mit ihm." Das bezog sich auf das Recht eines römischen Legionärs, einem Juden sein Gepäck zum Tragen aufzuzwingen. Tat er dies aber länger als eine Meile, machte er sich selbst strafbar. So konnte man die Römer mit ihren eigenen Waffen schlagen.

Oder denken wir an die Schweine von Gerasa: Da redet Jesus mit einem Besessenen, dessen Dämon sich als „Legion" vorstellt. Legion war die größte Truppeneinheit der Römer (3000-5000 Mann). Dieser Dämon bittet Jesus, nicht weiter von ihm gequält zu werden, sondern in 2000 Schweine fahren zu dürfen, um sich dann im Gleichschritt ins Meer zu stürzen. Damals wussten alle, dass die 10. Legion im Jüdisch-Römischen Krieg übers Meer gekommen war und auf ihrer Fahne ein Schwein, einen Eber, trug. Im Evangelium sind die Rollen nun vertauscht: Die Sieger stürzen sich zurück ins Meer und werden als Schweine verspottet.

Auch religiöse Autoritäten bekommen bei Jesus ihr Fett weg. Schon als Kind habe ich mich immer riesig gefreut, wenn er den Frommen, die ihm eine Falle stellen wollten, eins auswischte: „Gebt dem Kaiser, was dem Kaiser gehört; und Gott, was Gott gehört", sagt er, als er nach den Steuern und den Münzen befragt wird, und es sich eigentlich nur mit dem Kaiser oder Gott verscherzen kann. So gewitzt einer Zwickmühle entkommen und die Siegesgewissen dumm aussehen lassen, das wollte ich auch nur zu gerne.

Natürlich gibt es auch gewitzte Kritik an den sozialen Umständen. „Leichter geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt." Um diesem Bild seine Sprengkraft und auch seinen Witz zu nehmen, hat man versucht, das Kamel kleiner und das Nadelöhr größer zu machen: Man hat z.B. gesagt, das *kamelos* für Kamel eigentlich *kamilos* für Schiffstau heißt; oder man

hat behauptet, dass es in Jerusalem ein kleines Stadttor namens „Nadelöhr“ gegeben hätte. Aus Perspektive der Reichen mögen diese Relativierungen verständlich oder gar notwendig sein, für die Armen ist der Vergleich einfach nur ein guter und tröstlicher Witz.

Zum Humor gehört aber auch, dass man sich selbst auf die Schippe nimmt. Beim lukanischen Jesus stehen oft keine Unterdrücker oder Reiche im Fokus, sondern einfach ein Vater, eine Frau, ein Hirte, jemand, der ein Gastmahl ausrichtet. Da lädt jemand drei Freunde zum Essen ein: Der 1. hat einen Acker, den er inspizieren muss, der 2. einen Ochsen, den er ausprobieren will, der 3. eine Frau, die er … ich weiß nicht, jedenfalls kann er irgendwie auch nicht. Wer hat nicht schon einmal Ausreden aufgetischt, die bei näherem Hinsehen einfach nur lächerlich waren?

Oder der Hirte, der ein Schaf, und die Frau, die eine Münze verloren haben. Man lässt alles Stehen und Liegen, weil das Verlegte und das Verlorene einen wahnsinnig macht. Der Rest der Herde, die 99 Schafe, die in der Wüste rumstehen, der Rest der Hausarbeit, die unerledigt bleibt, der Rest des Lebens gerät aus dem Blick. Von außen betrachtet unsinnig, aber menschlich verständlich, weil wir uns selbst erkennen können.

Das sind alles keine Schenkelklopfer, nichts, wobei man sich vor Lachen wegwirft. Aber all das muss den Menschen damals schon komisch, gewitzt oder amüsant vorgekommen sein. Ich kann es mir gar nicht anders vorstellen, als dass Jesus mit seinen Freunden auch gelacht hat. Lachen verkehrt die Umstände, schafft neue Perspektiven, tröstet und befreit. In einem Wort: Lachen ist eine gute Nachricht, ein Evangelium!



Stein's







Kensington Kingston Richmond

Deutsche und bayerische Lokale - gemuetlich und doch modern. Schoene Terrassen. Authentische Kueche und Getraenke. Ideal fuer unkomplizierte Treffen und Feiern mit Familie, Geschaeftspartnern und Freunden.

www.stein-s.com

medicaoptima
private medical practice

Dr Britta Derbuch-Markovic
BSc., LRCP(Edin.), LRCS(Edin.), LRCPS (Glas)
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Praxis Medicaoptima bietet Ihnen eine freundliche und vertrauensvolle Umgebung mit dem größtmöglichen medizinischen Service für sie und ihre Familie.

Unser Service: Behandlung von sowohl akuten, als auch chronischen Beschwerden mit einem besonderen Augenmerk auf medizinischer Vorsorge für Erwachsene und Kinder. Deutsche Vorsorgeuntersuchungen (U2-U11 UND J1-2). Impfungen im Kindesalter, Reiseimpfungen, Grippeimpfungen, Betriebsmedizin und Check-ups, Hausbesuche.

Zusätzliche Service Angebote: Chinesische Medizin und Akupunktur, Ernährungs-Therapeut.

Parken ist kostenlos und einfach in Back Lane.

Medicaoptima, 4 Back Lane, Richmond, Ham, TW10 7LF.
Tel: 020 8332 7190 www.medicaoptima.co.uk

Kirchenlehrerin mit Humor

Wenn wir an Menschen denken, die wir Heilige nennen, stellen wir uns oft vor, dass sie ihr Leben sehr asketisch und mit unerschütterlicher Hingabe lebten, sehr fromm waren und ihr ganzes Leben Gott weihten. Das mag sicher oft zutreffen, ist aber nicht die ganze Geschichte.

Bekanntlich hatten einige Heilige auch einen guten Sinn für Humor: Philipp Neri, Thomas Morus, Katharina von Siena und vor allem auch Teresa von Ávila (1515-1582), die nicht nur eine sehr kluge, sondern auch ausgesprochen humorvolle Frau gewesen ist. Teresa gilt als große Mystikerin, ist Schutzpatronin Spaniens und wurde als erste Frau in der Geschichte der Kirche zur Kirchenlehrerin ernannt.

Hier einige ihrer bekannten Aussprüche: Teresa hatte häufig gesundheitliche Probleme. Auf einer Reise ging es ihr sehr schlecht. Da seufzte sie: „Herr, mich wundert nicht, dass du so wenig Freunde hast – so wie du sie behandelst." – Einmal wurde sie getadelt, weil sie sich als fromme Frau süße Trauben sichtlich gut schmecken ließ. Teresa antwortete trocken: „Ich glaube nicht, dass Gott etwas so Gutes wie Trauben nur für Sünder gemacht hat." – Sogar auf ihrem Sterbebett verließ sie der Humor nicht. Ihre Mitschwestern brachten ihr eine geweihte Kerze auf einem Ständer. Teresa lachte: „Wenn der Herr mich holt, werdet ihr mir die Kerze mitgeben, aber bitte nicht den Ständer, er ist zu hässlich." – Teresa hatte auch eine humorvolle Art, sich mit den Versuchungen des Teufels auseinanderzusetzen. Einmal erzählte sie einer Mitschwester, dass der Teufel oft versuchte, sie durch Anfechtungen zu verunsichern. Sie lachte und sagte: „Der Teufel will mir immer Angst machen,



aber ich habe ihm irgendwann gesagt: 'Wenn du so viel Zeit hast mit mir zu kämpfen, dann bist du wirklich nicht gut beschäftigt!"

Natürlich gibt es noch viel mehr Anekdoten von Theresa, aber zum Schluss soll ein Zitat aus einem ihrer Gebete stehen, dass auch für uns ein Lebensmotto sein könnte. „Herr, erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich möchte keine Heilige sein, mit ihnen lebt es sich so schwer; aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels."

Kanzel und Bütt

Die Geschichte des (Kölner) Karnevals geht auf die Zeit zurück, als das Gebiet rund um das heutige Köln römische Kolonie, Köln selbst Hauptstadt der Provinz Niedergermanien und die vier Großbuchstaben CCAA zum Markenzeichen im Römischen Reich wurden: Colonia Claudia Ara Agrippinensis.

Aber keine Bange, das wird kein Fachvortrag von der Antike bis heute. Nur so viel: Den städtischen Obrigkeiten wurden Anfang des 19. Jhd. die Auswüchse rund um *vastavent* zu bunt. (Aus *vastavent* entwickelte sich das viel leichter zu sprechende „Fastelovend" – der Vorabend der Fastenzeit. Dies wiederum geht zurück auf die Bezeichnung „Karneval" – carne vale = Fleisch lebe wohl!).

Nun hatte die Stunde für den organisierten Karneval geschlagen: Das „Festordnende Komitee" wurde gegründet. Am 10. Februar 1823 zog der erste Rosenmontagszug – noch eher bescheiden ausgestattet – vom Kölner Neumarkt durch die Stadt. Der Karneval wurde gesellschaftsfähig. Viele Gesellschaften und Vereine entstanden. Veranstaltungen (Sitzungen), bei denen die Jecken in der Bütt (Wanne) dreckige Wäsche mit der Obrigkeit, der Politik und den Mächtigen wuschen, wurden immer beliebter. Und Hand aufs Herz, soviel Unterschied zwischen Bütt und Kanzel gibt es schon rein optisch nicht.



So liegt es nahe, auch von der Kanzel launig, lustig, politisch, kritisch, auf die aktuellen Geschehnisse in Gesellschaft und Kirche zu schauen – aber stets mit Respekt. Weit verbreitet, fast in jeder Pfarrei und in unterschiedlicher Ausprägung, gibt es die „Mess op Kölsch" – die Messfeier in Kölscher Sprache. Ja, Sie lesen richtig: Sprache. Nicht Dialekt. Möglich gemacht hat dies nach meinem Empfinden das Zweite Vatikanische Konzil. Es erlaubte, Gottesdienste in der jeweiligen Muttersprache zu feiern und nicht mehr ausschließlich auf Latein. Allerdings werden die Konzilsväter nicht gerade „Kölsch" auf der Agenda gehabt haben. Der liebe Gott aber schon!

Hätten Kölner an der Schöpfungsgeschichte mitgeschrieben, wäre folgendes wichtige Detail nicht unerwähnt geblieben: Als Gott die Welt erschaffen hatte, bekam jede Nation ihre eigne Sprache. Die Italiener wur-

den mit ihrem lebhaften Italienisch ausgestattet; die Franzosen bekamen ihr weiches, schmeichelndes Französisch; die Engländer ihre wohl akzentuierte Weltsprache usw. Nur die Kölner blieben übrig und waren sehr traurig, nicht mit einer eigenen Sprache ausgestattet worden zu sein. Da sprach der liebe Gott: „Weint nicht, geliebte Kölner! Ihr bekommt eine besondere Sprache. Ab heute sprecht ihr so wie ich!“



Jeder weiß, dass er sich in seiner Muttersprache, in der Herzenssprache, besser und tiefer, emotionaler ausdrücken kann. So geht es mir, wenn ich auf Kölsch Gottesdienst feiere und predige. Die kölsche Sprache hält so viele Nuancierungen bereit, mit denen ich mitunter auch schwierige Dinge viel leichter sagen bzw. Sachverhalte auch ohne Umschweife mit nur einem kölschen Wort auf den Punkt bringen oder mit viel mehr Wärme zum Ausdruck bringen kann. Ein Beispiel aus meiner letzten Predigt zu den Seligpreisungen im Matthäusevangelium: „[…] Ich ben ärch fruh, dat dä Fuss us Amerika im letzte Johr nit der Nobelpries för Fridde bekommen hät. Denn wat däte mer jetz noh dem Inmarsch in Venezuela saje un dat hä och noch Jrönland han will. Un wä weiß, wat noch alles dozokütt?! Dat Räch op dr Welt weed kapott je “trumpelt“. Dat es nit MAGA, dat es GAGA! […] Dä Trump es för mich wie Kotelett: von beidste Sigge beklopp.“

Es kommt auch vor, dass ich von Hochzeitspaaren oder Angehörigen von Verstorbenen gebeten werde, die Feier bzw. die Ansprache auf Kölsch zu halten. Kölsche Sprache verträgt sich gut mit liturgischer Sprache – sie ist aber oft näher am Menschen und ihren Empfindungen: Trauer, Freude, Sorgen, Bitten, Fröhlichkeit … Deshalb werden bei uns nicht nur Kölsche Gottesdienste rund um Karneval gefeiert, sondern auch an Ostern, Weihnachten oder anderen Gelegenheiten im Kirchenjahr. Und ich freue mich jedes Mal sehr, wenn ich Gebete, Bibeltexte und Lieder mit „Leev em Hätz un in dr Siel“ höre, spreche und mitsinge. Am 1. Februar haben wir eine „Mess op Kölsch“ gehalten, bei der 240 Sänger, ein großes Orchester und über 400 Menschen aus unseren Pfarreien mitgefeiert haben. Was Schöneres gibt es kaum. Da kommt kein Pontifikalamt ran.
Amen und Alaaf!

Horst Eßer ist Diakon in Köln (Pastorale Einheit Köln Ehrenfeld) und Karnevalist mit Herz und Seele.

Gesund durch Ansteckung

Beim Pfarrer werden wiederholt Äpfel geklaut. Verärgert hängt er einen Zettel an den Baum:„Gott sieht alles.“ Am nächsten Tag steht darunter: „Aber er petzt nicht.“ – Haben Sie jetzt gelacht? Schön, dann habe ich nämlich einen Beitrag zu Ihrer Gesundheit geleistet. Ja, Lachen ist gesund! Es ist ein Ventil um Stress, Peinlichkeiten oder Spannungen abzubauen. Und auf mentaler Ebene schafft es eine soziale Kommunikation, die verbindet.



Beim Lachen baut der Körper Adrenalin und Cortisol ab. Durch schnelle und tiefe Atmung wird die Durchblutung verbessert, die Lunge gestärkt und das Blut mit deutlich mehr Sauerstoff versorgt. Ähnlich wie beim Husten werden die Atemwege gereinigt und die Arterienmuskulatur entspannt. Nach einem Lachanfall ist der Blutdruck nachgewiesen gesenkt. All das kann langfristig Herzerkrankungen vorbeugen. Kaum zu glauben, aber eine Minute herzhaftes Lachen kann ebenso erfrischend und entspannend wirken wie 45 Minuten gezieltes Entspannungstraining!

Neben all diesen vielen positiven Effekten auf die physische Gesundheit, gibt es auch Auswirkungen auf das soziale Wohlbefinden: Gemeinsames Lachen setzt auch das Bindungshormon Oxytocin frei, fördert dadurch den Zusammenhalt der Gruppe und mindert Aggressionen. Außerdem werden die Glückshormone Seratonin, Dopamin und Endorphine ausgeschüttet, die die Stimmung heben, die Schmerztoleranz erhöhen und so Schmerzen lindern können, was besonders bei chronischen Leiden wichtig ist.

Lachen ist also ein natürliches Antidepressivum, Schmerzmittel und Stimmungsaufheller in einem.

Gehen Sie zum Lachen in den Keller? Macht nichts. Es ist zwar verwunderlich, aber der Körper kann künstlich herbeigeführtes Lachen von natürlichem Lachen nicht unterscheiden, weil dieselben Nervenbahnen aktiviert werden. Man kann also dieses Glücksgefühl selbst herbeiführen.

> “Lachen ist für die Seele,
> was Sauerstoff
> für die Lunge ist.”
>
> (Louis de Funes)

Es ist interessant festzustellen, dass das Wort Schadenfreude ins englische Alltagsvokabular übernommen wurde. Aber sogar diese negative Freude hat eine positive Seite: Wer lachen muss, wenn jemand hinfällt, muss kein schlechtes Gewissen haben! Es nutzt der Gesundheit, und wenn der Gefallene mitlacht, werden die Schmerzen veratmet.

Wenn Sie nun über den Witz am Anfang nicht lachen konnten, dann ist es wahrscheinlich einfach nicht ihre Art von Humor. Lachen und Humor gehören zwar zusammen, sind aber nicht gleichzusetzen! Lachen ist oft - ebenso wie Weinen - eine körperliche Reaktion, ein Reflex, den wir nicht steuern können. Humor hingegen ist eine Charaktereigenschaft, die von Mensch zu Mensch verschieden ausgeprägt ist und bestimmt, wie wir mit unserer Umwelt umgehen und welche Einstellung wir zum Leben haben. Humor schafft neue Perspektiven und kann dazu führen, dass Probleme kreativer angegangen werden.

Wenn man in Köln geboren ist, wird man oft automatisch als „rheinische Frohnatur“ charakterisiert, weil Köln immer mit Karneval assoziiert wird: Bilder von fröhlichem Straßenkarneval, bei nass-kaltem Wetter, angeheizt durch kleine mit Schnaps gefüllte ‚Flachmänner' oder mitgeführte Kästen mit Bier, von Gruppen, die singend und feiernd, von lauter Musik begleitet, durch die Straßen ziehen. Das ist aber nur die eine Seite. Karneval bedeutet: Spaß haben, sich verkleiden, also in eine andere Haut schlüpfen und sich selbst nicht so wichtig nehmen. Jede der unzähligen Karnevalsgesellschaften hat einen gemeinnützigen Zweck. Sie kümmern sich um ihr Veedel (Stadtviertel), besuchen Heime und veranstalten Feiern, wo sie das Publikum unterhalten und mit Karnevalsliedern und Büttenreden zum Lachen bringen wollen. Dazu gehört der typische Tusch nach einem gelungenen Witz, der dem Publikum genügend Zeit gibt, darüber zu lachen. Diese Strategie zum Erhellen der dunklen Jahreszeit hat im Rheinland eine 200-jährige Tradition: ein kalendarisch verordneter Beitrag zur Gesundheit.

> "Lachen und Lächeln
> sind Tor und Pforte,
> durch die viel Gutes
> in den Menschen
> hineinhuschen kann.”
>
> (Christian Morgenstern)

Schon mal versucht, einen fremden Menschen einfach freundlich anzulächeln? Es kommt meistens ein Lächeln zurück, das die Seele wärmt. Eine gesunde Form der Ansteckung.

Lachyoga

von Carla Susanne Erdmann

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen."

Wenn wir lachen, sieht das nicht nur freundlich aus und wirkt auf andere ansteckend, sondern es ist auch noch gesund: Es werden verschiedene Reaktionen im Körper ausgelöst: Das Level der Stresshormone Cortisol und Adrenalin sinkt, das des Glückshormons Endorphin hingegen steigt, ebenso wie die Sauerstoffversorgung in den Körperzellen. Außerdem wird unser Immunsystem aktiviert. Es gibt also keinen Grund, warum man nicht dauernd lachen sollte. Aber manchmal hat man keinen – dann geht es trotzdem: mit Lachyoga!



Wer kennt es nicht: Stress im Job, Ärger mit den Nachbarn oder einfach nur schlechte Laune. Zum Lachen ist einem dann nicht zumute. Aber genau in solchen Lebenslagen bräuchte man es am nötigsten. Da kann Lachyoga Abhilfe schaffen. Es wurde 1995 im indischen Mumbai von dem 1955 geborenen Allgemeinmediziner Dr. Madan Kataria entwickelt. Er erkannte früh, dass Stress, Einsamkeit oder Leistungsdruck krank machen können und Lachen ein kostenloses, jederzeit verfügbares „Medikament" ist. Die Grundidee: Der Körper unterscheidet physiologisch nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen – beide haben ähnliche positive Wirkungen.

Am Anfang stand ein kleines Experiment: Dr. Madan Kataria traf sich mit fünf Menschen in einem Park, um gemeinsam Witze zu erzählen und zu lachen. Doch schon nach kurzer Zeit zeigte sich ein Problem: Die Witze gingen aus, manche Teilnehmer langweilten sich, die Stimmung kippte. Die Lösung war revolutionär einfach: Lachen ohne Witze! Kataria kombinierte verschiedene Mechanismen wie absichtliches Lachen, kindliche Verspieltheit, einfache Bewegungen und Augenkontakt zur Aktivierung der Spiegelneuronen, die es ermöglichen, Gefühle und Bewegungen anderer nachzuempfinden, mit tiefen yogischen Atemübungen (Pranayama). Aus dieser Kombination entstand das Lachyoga, wie wir es heute kennen. Schon nach 15 Minuten Übung stellen sich positive Effekte ein. Da der Körper gleich reagiert, egal ob das Lachen

„echt“ oder absichtlich ist, lösen die Muskelbewegung und die Atmung dieselben physiologischen Prozesse aus: Grübelschleifen werden unterbrochen, die soziale Verbundenheit wird gestärkt, die Resilienz wird gefördert und die Stimmung aufgehellt.

Manchmal kommen zusätzliche Emotionen hoch, das Lachen kann in Weinen umschlagen, plötzliche Erleichterung oder Müdigkeit können auftauchen. Das liegt daran, dass Spannung abgebaut wird – emotional wie körperlich. Oft wird aus dem künstlichen ein echtes, ansteckendes Lachen. Wer glaubt „Das kann nicht sein“, kennt den Trick beim Lachyoga nicht: Der Körper glaubt dem Lachen schneller als der Verstand.



Laughter Yoga is available through Laughter Yoga Wellness UK, which provides corporate, community, and public sessions across London: https://laughteryogawellness.co.uk



The "Ha Ha Hotline" is a free Thursday evening telephone service, allowing participation from home. Dial 033 3443 3443. Wait for the prompts and then enter the following codes when asked 63991398 # and 6064 #

See Facebook or Instagram
for privately organised groups



Was 1995 mit einem Park und einer Handvoll Menschen begann, wuchs rasant zu einer weltweiten Bewegung an: In mehr als 100 Ländern treffen sich Menschen in tausenden Lachclubs. Viele Kliniken nutzen Lachyoga heute begleitend zu ihren Therapien, zum Beispiel bei chronischem Stress wie Burnout, Schmerztherapie und gegen Einsamkeit bei älteren Menschen. Dr. Kataria reist bis heute um die Welt, hält Vorträge und bildet zertifizierte Lachyoga-Leiter aus. Sein berühmter Leitsatz steht über allen Übungseinheiten und wirkt sogar rein gedanklich über diese hinaus: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.“ Ist das nicht wunderbar?

Clara Erdmann arbeitet als freie Journalistin in Hamburg und praktiziert dort regelmäßig Lachyoga in selbstorganisierten Gruppen in einem Park.

Wer sticht wen?

Die Humorlosigkeit der Deutschen ist ein viel bemühtes Klischee – der britische Humor dagegen gilt weltweit als Kult. Das wollen wir auf seine Richtigkeit abklopfen im Format des beliebten Zeitverweils Quartett. Viel Spaß beim Stechen.

Loriot – Kultzitat: „Früher war mehr Lametta."

Das Multi-Talent aus dem mecklenburgischen Uradelsgeschlecht ist vielleicht der letzte Gerechte des deutschen Humors. Leise, intelligent, subversiv und zutiefst menschenfreundlich hat er in seinen Sketchen, Filmen und Cartoons unsterbliche Charaktere geschaffen, darunter die Hoppenstedts und Herrn Müller-Lüdenscheidt. Darüber würden sogar die Briten lachen, wenn sie Deutsch verstehen könnten.

Henning Wehn
Kultzitat: „I'm not good enough to cut it in Germany. English comedy is easy: just put in loads of swearing. In Germany, there is no swearing, because things work."

Unser Mann in Großbritannien. Der selbsternannte deutsche Comedy-Botschafter hat mehr für die deutsch-britische Verständigung getan als der Kensington-Vertrag. Er ist das fleischgewordene deutsche Klischee und genau dafür lieben ihn die Briten.

Anke Engelke – Kultzitat: „Männer verirren sich nicht, sie entdecken neue Ziele."

Sie ist als eine der ersten Frauen der deutschen Comedy-Szene aus der Humor-Assistenz für einen männlichen Kollegen herausgetreten und begeistert mit Vielseitigkeit. Ihre warme, intelligente Präsenz berührt das Publikum und bringt es gleichermaßen zum Lachen. Danke, Anke.

Hape Kerkeling – Kultzitat: „Hurz!"

In Kerkelings Meisterwerk „Willi und die Windzors" findet das abgesetzte britische Königshaus in einer Reihenhaussiedlung in Hannover Asyl und dort Erfüllung – man kann es durchaus glauben. In seinem Buch „Ich bin dann mal weg" lässt er die „Witzischkeit" hinter sich und beschreibt tiefsinnig seine Pilgerreise nach Santiago de Compostela.











Freddie Frinton

Kultzitat: “The same procedure as last year?”

Mit seinem Sketch „Dinner for One“ hat sich der Brite nichtsahnend ein Denkmal gesetzt und uns eine wunderbare Silvestertradition geschenkt. Er mochte die Deutschen nicht und weigerte sich als General von Schneider auf Deutsch zu prosten. Skål!



Monty Python

Kultzitat: „Er ist abgeritten zu seinen Ahnen.“

Der zutiefst britische Humor übersetzt sich erstaunlich gut ins Deutsche, und so erfreute sich ihr erster abendfüllender Film „Monty Python’s And Now for Something Completely Different“ in deutscher Version als „Monty Pythons wunderbare Welt der Schwerkraft“ großer Beliebtheit. Zum Glück überlebten die Zuschauer den tödlichsten Witz der Welt im deutschen Original.



French & Saunders

Kultzitat: „Sweetie, darling, my life is stress, chaos and champagne - preferably the champagne.“

Dawn French und Jennifer Saunders verewigten die hedonistischen Neunziger in ihrer Comedyserie „Absolutely Fabulous“, die auch in Deutschland erfolgreich ausgestrahlt wurde. In den Heldinnen aus der Londoner Medienagentur trifft ätzender Zynismus auf dekadentes Konsumverhalten und man lacht aus Verzweiflung mit.



Mr Bean

Kultzitat: „Teddy!“

Sein Humor kommt fast ohne Worte aus und deshalb so gut in Deutschland an. Rowan Atkinsons liebenswerter Kauz stolpert schon seit 35 Jahren über unsere Bildschirme und von einer Eulenspiegelei in die nächste.

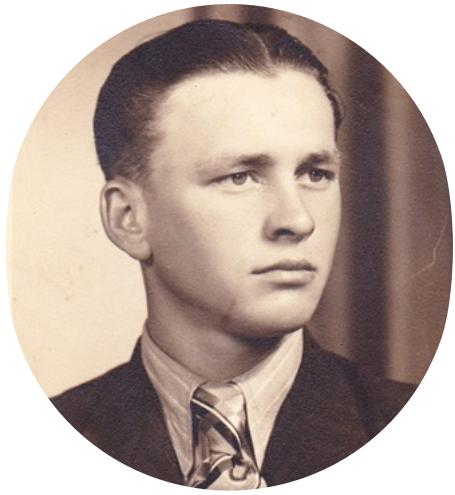
von Angelika Libera

Bitte recht freundlich!

Die Ausstellung „Smile! Wie das Lächeln in die Fotografie kam“ untersucht die Entwicklung unserer „Fotografiergesichter“ vom 19. bis 21. Jahrhundert und schreibt eine Geschichte des Lächelns.

„Was macht das Vögelchen?“ - „Piiiep“. Und auf Englisch: „Say Cheeeese.“ Und schon zieht sich der Mund in die Breite für ein Familienalbum-taugliches oder Social-Media-optimiertes Lächeln. Während wir heute auf Fotos gerne Fröhlichkeit und Spontaneität zeigen, war das Fotografiertwerden bis ins späte 19. Jahrhundert eine nahezu unbewegliche Prozedur. Aufgrund langer Belichtungszeiten mussten Porträtierte stillhalten, was zu starren, unbelebten Gesichtsausdrücken führte. Hinzu kamen gesellschaftliche Konventionen die bestimmten, wie man sich zeigen sollte. Gefühle galten als privat; ein neutrales, würdiges Auftreten war erwarteter Standard.

Der Fotograf Josef Janssen beschrieb 1878, wie unnatürliche Haltung und technische Hilfsmittel wie Kopfhalter die „freie Entfaltung der Individualität“ verhinderten. Entsprechend waren lächelnde Porträts im 19. Jahrhundert selten. Mit dem 20. Jahrhundert änderte sich dies jedoch grundlegend. Der Stummfilm spielte dabei eine zentrale Rolle, da er Emotionen über Mimik transportieren musste und Nahaufnahmen das Gesicht stärker in den Fokus rückten. Auch die Porträtfotografie löste sich zunehmend vom Ganzkörperbild hin zum engeren Ausschnitt. Parallel dazu gewann das Lächeln als Ausdruck von Optimismus und Zugänglichkeit an Bedeutung. Die Werbung verstärkte diesen Trend, indem sie Wohlbefinden über das strahlende Lächeln ihrer Modelle kommunizierte. Untersuchungen wie die Studie zu US-amerikanischen Schülerporträts von 2015 zeigen, dass das Lächeln seit Anfang des 20. Jhd. kontinuierlich zunimmt, wobei Frauen messbar häufiger und ausgeprägter lächeln als Männer. Weltweit ist ein Trend zu stärkerer mimischer Expressivität erkennbar. Dennoch bleibt das Nichtlächeln ein ästhetisches Stilmittel, vor allem in der Modefotografie, wo distanzierte Eleganz oft durch Ernsthaftigkeit vermittelt wird. Schon 1927 bemerkte der Soziologe Siegfried Kracauer, dass Menschen sich ein „Photographiergesicht“ zugelegt hätten. Ein Befund, der bis heute seine Gültigkeit behält.



Präsentation in den Fotoräumen des Museums Ludwig in Köln: „Smile! Wie das Lächeln in die Fotografie kam.“ (Noch bis 22.3.2026)

Hallo liebe Kinder,

ich bin es wieder einmal, euer Winnie.

Ich kann euch gar nicht sagen, wie schön es ist, dass es langsam wieder Frühling wird. Überall sehe ich schon Blumen blühen, und es ist auch nicht mehr so kalt in der Nacht. Apropos Blumen: Vielleicht sollte ich mal wieder nachschauen, was mein eigener Garten in St. Bonifatius macht, und ob ich wieder ein Plätzchen für einen neuen Bau finde – natürlich heimlich.

Gesagt, getan. So schlich ich mich am letzten Sonntagmittag in den Hof, denn ich erinnere mich ja noch, dass es da nach dem Gottesdienst immer den Gemeindekaffee gibt und sicher niemand auf mich achten wird. Und als ich endlich da bin und mich auf die Suche nach einem guten Platz machen will, schaue ich natürlich vorsichtig zu den großen Fenstern in den Frühstücksraum und … aber was ist das? Ich kann nur noch wie angewurzelt stehen bleiben und mein Maul nicht mehr schließen.

Was sind das für seltsame Gestalten, die da durch den Saal hüpfen und singen. Obwohl singen möchte ich das nicht nennen, das höre sogar ich. Grölen und schreien würde besser passen. Da gibt es Menschen, die seltsame Hüte und Kleider tragen, einen riesigen Affen und ganz vorne eine Figur mit feuerrotem Haar, einer roten Nase, Schirm und einem komischen Anzug. Was passiert da gerade? Wo kommen diese Gestalten denn her und was wollen sie hier in meinem Gebiet? Sind die vielleicht sogar gefährlich für so einen kleinen Fuchs wie mich?

Und während ich mir noch überlege, ob ich gleich abhauen oder mich verstecken soll, kommt diese rothaarige und rotnasige Figur in den Hof. Und dann nimmt sie die Nase ab und plötzlich erkenne ich ihn. Das ist doch der Pfarrer, aber was ist denn mit ihm los? So habe ich ihn noch nie gesehen. Hoffentlich ist er nicht krank. Vor lauter Sorge laufe ich zu ihm hin. Ich muss der Sache auf den Grund gehen. Bevor ich etwas sagen kann, ruft er mir schon zu: „Kölle Alaaf, London Alaaf!"

Hä? Ich verstehe überhaupt nichts mehr. Welche Sprache ist das denn? Aber da ich merke, dass er gut drauf ist, traue ich mich gleich, ihn danach zu fragen: „Warum bist du und die anderen so komisch angezogen? Was ist da los?"- „Ach, du armer Winnie, schau nicht so erschrocken. Wir feiern Karneval und manchmal sagen Leute auch Fasching dazu. Er wird in vielen Ländern der Welt gefeiert, aber vor allem auch in Deutschland, und findet immer in den Tagen und Wochen vor der Fastenzeit statt. Viele Menschen verkleiden sich, tanzen und singen und sind einfach nur fröhlich und lachen, bevor dann die ernste Zeit vor Ostern beginnt."

Ich muss anscheinend immer noch etwas dumm geschaut haben, denn sofort redet er weiter: „Ich merke schon, du weißt gar nicht, was Lachen ist. Denn das können und kennen die meisten Tiere nicht. Aber wir Menschen schon, das ist uns

nämlich angeboren. Überall auf der Welt wird gelacht. Warum Menschen lachen, kann viele verschiedene Gründe haben. Zum Beispiel, um eine peinliche Situation zu überbrücken, oder aus Erleichterung, wenn eine gefährliche Situation glimpflich ausgegangen ist. Wenn wir jemanden anlächeln, zeigen wir ihm, dass wir ihn mögen und ihm nichts Böses wollen. Ein fröhliches Lachen über eine komische Situation oder einen Witz macht glücklich und ist ansteckend."

Ich muss jetzt doch noch einmal nachfragen: „Wenn ich so rumlaufe sehe ich aber nicht viele Menschen lachen und fröhlich-sein." – „Da hast du ganz recht. Wir Erwachsenen lachen vielleicht nur 15-mal am Tag. Aber wer richtig lachen kann sind Kinder. Die lachen bis zu 400-mal jeden Tag. Und deswegen gibt es sogar Leute, die sich so wie ich verkleiden, kranke Kinder besuchen und sie zum Lachen bringen. Denn Lachen kann auch helfen schneller wieder gesund zu werden."

Und während ich noch über alles nachdenke, setzt er wieder seine rote Nase auf und verschwindet laut singend und tanzend zu den Anderen. Also wenn das so ist mit dem Lachen, dann wünsche ich euch Kindern viel Spaß und Freude, denn Lachen ist gesund!



Bis zum nächsten Mal

euer Winnie,

der Kirchenfuchs

Dr. Ursula Vogt
Medical Ophthalmologist
Designated Aviation Medical Examiner
Treasurer European CL Society of Ophthalmologists

10 Harley Street
London W1G 9PF
uvogt1@aol.com

Tel: +44(0) 207467 1513
Fax:+44(0) 207467 8312
www.ursula-vogt.co.uk

IHRE AUGENÄRZTIN IN LONDON

Wynfrid House
BED, BREAKFAST & GEBORGENHEIT

WILLKOMMEN BEI FREUNDEN

20 Mulberry Street
London E1 1EH, England
info@wynfridhouse.com
www.wynfridhouse.com
Telefon ++44 207 247 6110
Mobile ++44 790 085 6024



Lecker fasten

01.03., 11.45 Uhr in St. Thomas (Ham)
08.03., 11.00 Uhr in St. Bonifatius (Whitechapel)



Fastenandachten

02./09./16.03. jeweils um 20 Uhr online
Link über Edith Sander oder Website/Newsletter



Ökum. Gottesdienst

20.05., 19.30 Uhr in St. Richard's (Ham)
Zur Einheit der Christen, Ham & Petersham Churches together



Pfingsten

24.05., 11.00 Uhr St. Bonifatius (Whitechapel)
mit dem Osnabrücker Bischof em. Franz-Josef Bode
und dem Kölner Gospelchor "Spririt of Change"

KARWOCHE



29. März – **PALMSONNTAG**
11.00 Uhr Hl. Messe und Palmweihe in St. Bonifatius, Kinderkirche
11.45 Uhr Hl. Messe und Palmweihe in St. Thomas Aquinas, Kinderkirche

02. April – **GRÜNDONNERSTAG**
19.00 Uhr Hl. Messe vom letzten Abendmahl in St. Bonifatius

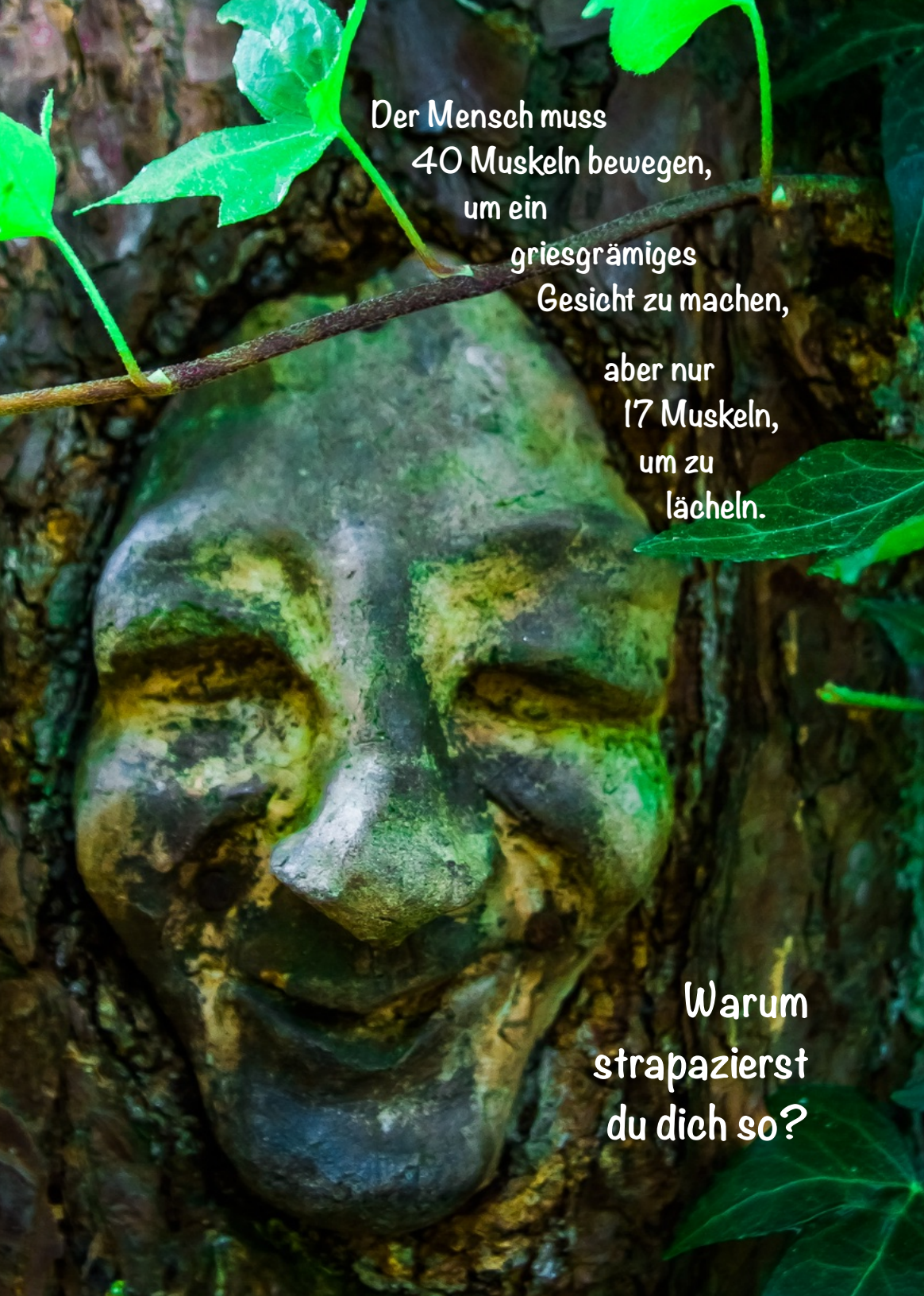
03. April – **KARFREITAG**
15.00 Uhr Liturgie vom Leiden und Sterben Christi in St. Bonifatius

04. April – **OSTERNACHT**
20.00 Uhr Feier der Osternacht in St. Bonifatius

05. April – **OSTERSONNTAG**
11.45 Familienmesse zu Ostern in St. Thomas Aquinas,
anschließend Osternester suchen für Kinder rund um die Kirche

06. April – **OSTERMONTAG** kein Gottesdienst

Alle Gottesdienste und Termine auf unserer Website: www.dkg-london.org.


Der Mensch muss
40 Muskeln bewegen,
um ein
griesgrämiges
Gesicht zu machen,
aber nur
17 Muskeln,
um zu
lächeln.
Warum
strapazierst
du dich so?