

**Rede der grünen Bezirksbürgermeisterin Gräfraths, Dr. Ruth Fischer-Bieniek,**

**anlässlich der Übernahme der Schirmherrschaft des 31. Hospiztages am 8.3.2025**

**Humor im Hospiz – geht das?**

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ - so salopp spricht der Volksmund.

**Hast du Kummer, dann nimm es mit Humor.**

**Aber: Gilt das auch in der Sterbebegleitung?**

Heute haben Hospize zum Ziel, mit einem Team auf die Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen einzugehen, deren Selbständigkeit zu fördern und die Angst vor den Qualen und der Einsamkeit im Sterben zu nehmen.

Das hört sich alles sehr traurig und schmerzvoll an. Das ist es oft auch.

Aber: Ein Hospiz ist keine ‚Sterbeklinik‘, denn es stellt das Leben im Sterben in den Mittelpunkt.

Das spürt man auch wenn man z. B. das Hospiz am Botanischen Garten betritt und erlebt. Dort gehört der Humor und das Lachen durchaus zum täglichen Leben. Das Haus ist hell und freundlich – und bietet alles was man sich als „Gast“ in einer Herberge nur wünschen kann.

**Was bewirkt denn das Lachen bei uns?**

Wer herzlich lacht, tut seinem Körper nachweislich etwas Gutes. Vom Mundwinkel bis zur Bauchdecke:

Lachen hat viele positive Wirkungen auf Körper und Geist. Es ist nicht nur ein Ausdruck von Freude, sondern auch ein kraftvolles Werkzeug für das Wohlbefinden.

**Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund**

**Forscher haben herausgefunden, dass fröhliche Menschen sich gesünder verhalten. Sie bewegen sich mehr, essen bewusster und sind oft besser in der Lage, mit Leiden umzugehen.**

**Nachgewiesen sind Stressabbau, Schmerzlinderung, Stärkung des Immunsystems, Förderung von sozialen Bindungen, Verbesserung der Lebensqualität.**

Und was verblüffend ist:

**Es wirkt auch stimulierend und ist ansteckend!!**

„Humor und Lachen lässt sich üben. Man muss sich nur erlauben, die Aufmerksamkeit den heiteren Dingen des Lebens zuzuwenden.“

**Humor ist die Fähigkeit, heiter zu bleiben, wenn es ernst wird!**

Humor ist eine grundlegende Fähigkeit, dem Leben mit ein wenig mehr Gelassenheit und Distanz zu begegnen.

In einem Hospiz kann Humor eine Brücke sein – eine Brücke, die uns verbindet, die uns hilft, unsere Erfahrungen zu teilen und die uns daran erinnert, dass das Leben, trotz aller Herausforderungen, auch Momente des Glücks und der Freude bereithält.

Lasst uns also den Humor nicht vergessen, auch nicht in den schwierigsten Zeiten. Lasst uns lachen, uns gegenseitig zum Lächeln bringen und die Kraft des Humors nutzen, um die Tage, die wir miteinander verbringen, ein wenig heller zu gestalten.