



Ein gelegentlicher Perspektivenwechsel kann guttun.

## Leichter, aber nicht weniger ernst

**Humor ist kein Witz, sondern eine Haltung. Er hilft mir, die Welt leichter zu nehmen – ohne sie schönzureden. Und dabei immer häufiger über mich selbst zu schmunzeln.**

*Text und Bilder: Sibylle Stör*

Mit zwanzig war ich mit meiner Freundin Linda in den Skiferien. Sie hatte erst wenige Wochen vorher einen alten Toyota Corolla gekauft und sich extra Schneeketten geleistet. Für alle Fälle. Wir hofften inbrünstig, nicht herausfinden zu müssen, wie man diese Ketten im Ernstfall auf die Reifen bringt.

### Lachen im Schneegestöber

Doch schon am zweiten Tag rutschten wir bei wildem Schneegestöber von der Strasse und blieben stecken. Kaum aus dem Auto, fiel ich – platsch – auf meinen Hintern. Einen Moment lang waren wir beide wie erstarrt. Dann haben wir losgelacht, bis uns die Tränen kamen. Die Schneeketten liessen sich anschliessend problemlos montieren. Später gestand mir Linda, sie hätte befürchtet, ich würde, am Boden liegend, anfangen zu weinen oder zu schimpfen. Tat-



Mit Humor: Sibylle Stör als «wandernde Präsentation».

sächlich pendelte ich zwischen Tränen und Wutanfall, musste dann aber plötzlich lachen. Die Vorstellung, wie ich da im Schneegestöber auf dem Hosenboden sass, war einfach zu komisch. Linda und ich fahren seither immer wieder zusammen weg. Inzwischen haben wir eine beachtliche Anzahl Geschichten gesammelt über verzwickte Situationen, in denen wir gemeinsam lachten, statt uns zu ärgern.

## Unterschiedliche Brillen

Warum habe ich manchmal trotz Stress Spass und explodiere andererseits beim kleinsten Anlass? Menschen und die Art, wie sie ihr Leben leben, fand ich schon als Kind spannend. In dem kleinen Dorf, in dem ich als Älteste von vier Kindern auf einem Bauernhof gross wurde, kannte jeder jeden und alle wussten alles voneinander. Es gab unzählige Gelegenheiten, Leute genauer unter die Lupe zu nehmen. Zu beobachten, wie sie sich benehmen, wie sie denken, fühlen und handeln. Schon damals schien es mir, als trüge jeder Mensch eine eigene Brille und sehe dadurch anders in die Welt.

Sind wir von Natur aus so verschieden? Oder können wir die Brille wechseln und uns das Leben erleichtern? Diese Fragen haben mich lange beschäftigt. Auch später in der Intensiv- und dann in der Palliativpflege haben sie mich begleitet. Denn gerade da, wo es «ans Eingemachte» geht, zeigen sich die Unterschiede.

## Weniger Drama. Kein Witz.

Mein eigenes Leben ist bunt und voll. Ich liebe neue Erfahrungen und habe immer wieder Lust, zu lernen. Leidenschaftlich suche ich nach Wegen neben den ausgetrampelten Pfaden. Weil ich dadurch öfters aus der Reihe tanze, ist das eine oder andere Drama nicht zu verhindern. Es gab Zeiten, da hat das Drama überhandgenommen und es musste eine Lösung her, wie ich das Leben leichter nehmen kann. Ich habe viele Ansätze, Methoden und Techniken ausprobiert. Einige als nützlich empfunden, viele wieder verworfen. Bis ich «auf den Humor gekommen bin». Dass Humor wirkt, wusste ich ja schon. Aus eigenen und beobachteten Situationen. Die Möglichkeit, ihn als Strategie zu nutzen, war mir neu. Humor ist für mich weit mehr als eine lustige Pointe oder ein guter Witz. Er ist eine Haltung. Eine liebevolle, oft überraschende Art, mit mir und der Welt umzugehen. Er hilft mir, über meine Unzulänglichkeiten zu schmun-



### Zur Person

*Der Thurgauer Landfrauenverband (TLFV) stellt Ihnen Sibylle Stör vor. Die 46-Jährige ist Pflegefachfrau und Coach. Sie ist in Münchwilen zu Hause und Mutter von zwei Kindern im Teenageralter. In ihrer Freizeit liest und singt Sibylle Stör gerne, verbringt Zeit mit Familie und Hund oder geht ins Kickboxen. Sibylle Stör ist Gastreferentin am Witfrauentag des TLFV am 11. Juni 2025.*

zeln, eröffnet mir neue Sichtweisen und baut Brücken. Zu anderen Menschen und zu mir selbst.

## Richtig gespannt

Ein weiser Mann sagte: «Die Wurzel allen Übels ist die Fehlspannung in jedem Einzelnen von uns.» Auf mich trifft das zu. Wenn meine innere Anspannung steigt, bin ich schneller genervt, weniger flexibel und explodiere leichter, wenn sich der Alltag nicht so gestalten lässt, wie ich es im Kopf habe. Dann zu lachen, fühlt sich wie ein Ventil an, das meine Spannung reguliert. Danach bin ich wieder flexibler und eher bereit, fünf grade sein zu lassen. Ich habe in meinem Leben unzählige Situationen erlebt, die dank Humor und einem befreienden Lachen nicht eskaliert sind.

## Humorvoll durchs Leben

Seit acht Jahren bin ich nun bewusst mit Humor unterwegs. Sowohl in der Beziehung zu unseren zwei Teenagern, als auch in anspruchsvollen beruflichen Situationen leistet er mir zuverlässig gute Dienste. Besonders in herausfordernden Momenten erhellt Humor auch dunkle Ecken. Nicht um sie zu verdrängen, sondern um sich ihnen zu stellen und einen Weg zu finden, mit ihnen umzugehen.

Humor ist kein Allerheilmittel und kein Garant für strahlende Tage. Die Welt ist, wie sie ist – oft gar nicht lustig. Humor ist ein Schlüssel zu mehr Menschlichkeit: Gefühlen, Empathie, Verbundenheit, Tiefe und Nähe, Mut und Zuversicht. Aber auch eine einfache Strategie, um Dampf abzulassen und Distanz zu schaffen. Er macht das Leben nicht weniger ernst, aber leichter. Als Coach und freiberufliche Pflegefachfrau begleite ich Menschen vielseitig in unterschiedlichen Lebenslagen. Dabei geht es mir nicht ums Loslassen und Optimieren, sondern darum, hinzuschauen, den eigenen Spielraum zu erkennen und ihn zu nutzen, um neue Muster zu stricken. Ernsthaft, lösungsorientiert und mit einer Prise Humor im richtigen Moment.