

Irmtraud Tarr

# Humor – der Schwimmring im Fluss des Lebens

Patmos Verlag

# Inhalt

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Vorwort . . . . .                                       | 7  |
| <b>1. Lachen macht leicht</b>                           |    |
| Humor ist Herzensbildung . . . . .                      | 14 |
| Lachen – ein Mitbringsel aus dem Paradies . . . . .     | 17 |
| Lachtheorie von der Straße und vom Schreibtisch . . . . | 20 |
| <b>2. Lachen vertreibt Angst</b>                        |    |
| Lachen schafft Abstand . . . . .                        | 26 |
| Wer lacht, denkt kreativ . . . . .                      | 29 |
| Lachen sprengt Grenzen . . . . .                        | 33 |
| <b>3. Lachen – das große Trotzdem</b>                   |    |
| Der Realität trotzen . . . . .                          | 41 |
| Fröhlich und dickköpfig . . . . .                       | 43 |
| Humor und Glück . . . . .                               | 46 |
| <b>4. Lachen kann heilen</b>                            |    |
| Humor heißt Fühlen . . . . .                            | 52 |
| Zwischen Tränen und Lachen . . . . .                    | 56 |
| Sich gesundlachen . . . . .                             | 58 |
| Humorvolle Menschen . . . . .                           | 60 |
| <b>5. Einander lachend verstehen</b>                    |    |
| Lachen in Beziehungen . . . . .                         | 68 |
| Humor und Respekt . . . . .                             | 71 |
| Sich gnädig sein . . . . .                              | 75 |

## **6. Lachen – Sprache ohne Worte**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Dunkles Lachen .....            | 79 |
| Grenzen des Humors .....        | 83 |
| Humor stimmt optimistisch ..... | 88 |

## **7. Humor und Kreativität**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Da hilft nur noch Humor .....               | 95  |
| Lachen relativiert Unzulänglichkeiten ..... | 97  |
| Lachen über Fehler. ....                    | 100 |

## **8. Humor und Stress**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Humor und Lampenfieber ..... | 107 |
| Humor und Zeit .....         | 111 |
| Humor und Denken .....       | 113 |

## **9. Humor und Endlichkeit**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Humor und Sinn .....     | 120 |
| Weise altern .....       | 125 |
| Humor und Verlust .....  | 129 |
| Lachen und Sterben. .... | 131 |
| Humor und Weisheit. .... | 134 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Nachwort .....    | 137 |
| Anmerkungen ..... | 140 |
| Literatur. ....   | 141 |

## Vorwort

Beim Schreiben dieses Buches bewegte mich immer wieder die Frage: Darf ich überhaupt ein Buch über Humor und Lachen schreiben, während in der Welt so viel Furchtbares geschieht? Ich habe mich mit einem sanften „Und dennoch“ dafür entschieden, weil ich überzeugt bin, dass wir gerade jetzt Werte und Haltungen brauchen, die uns Kraft und Zuversicht schenken, die uns Inseln verschaffen, die unverseht bleiben und uns in finsternen Zeiten retten.

Als ich einmal in einem Augenblick der Wahrheit mein Findelkind fragte, wie ich ihn erzogen hätte, antwortete er: „Mit Humor und List.“ Bis heute lachen wir fast täglich, und zwar so viel, dass ich bis jetzt den unvermeidlichen Schicksalsschlägen trotzen konnte. Ich bin überzeugt: Wenn wir das Lachen nicht hätten, würden wir alle verrückt werden. Außerdem ist das Lachen wohl unser größtes Vergnügen im bekleideten Zustand. Wem ich selbst die Gabe des Humors verdanke, ob Gott, meinen Eltern oder meinen Genen, weiß ich nicht. Ich weiß nur, dass ich meinen Freunden unendlich dankbar dafür bin, dass sie mich immer wieder zum Lachen bringen und ich sie immer wieder zum Lachen bringe. Und dass meine Mutter ein großes Herz hatte, denn sie liebte alle – die Katholiken, die Evangelischen und sogar die unheilbar Humorlosen.

Was Humor überhaupt ist, wo er anfängt oder aufhört, weiß niemand so genau, sonst gäbe es nicht so viele Bücher und Theorien darüber. Der Volksmund behauptet: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht!“ (Otto Julius Bierbaum). Also eine unschätzbare Gabe, die uns hilft, den Unzulänglichkeiten dieser Welt mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Nicht durch Verdrängung von Bedrohungen und Übeln, sondern durch eine Haltung, die auch dem Ernstesten Komisches abge-

winnt. Allerdings sieht sich der Humor heute oft einem oberflächlichen Verständnis oder Optimismus ausgesetzt, der gern verwechselt wird mit Lustigkeit, Witzigkeit oder dem Vergnügen, gute Laune und Lachen zu provozieren.

Humor ist viel mehr. Er muss auch nicht immer mit Lachen, Publikum und Applaus einhergehen. Humor ist eine grundsätzliche Geisteshaltung, eine Lebens- oder Welteinstellung, die auch dann, wenn das Leben schwer wird, Menschen zum Lachen bringt, obwohl ihre Situation nicht zum Lachen ist. Humor ist eine Einstellung, die uns mit unserer liebevollen, tröstlichen, versöhnlichen Seite in uns in Verbindung bringt. Sie kann sich auch nach innen richten, indem man sich selbst nicht so wichtig und die Umstände nicht so ernst nimmt. Humor tritt als freier Spieler auf, der über allem steht. Er bringt Körper, Geist und Seele situativ ins Fließen, um Erstarrtes, Verfestigtes, Ernstes zu lockern und zu relativieren. „Panta rhei“ hieß es bei Heraklit. „Flow“ bei den Kreativen. Und „Cashflow“ bei den Bänkern. Ihr gemeinsamer Nenner: Alles soll im Fluss bleiben. Humor negiert nicht das Schwere, sondern greift es auf, verflüssigt es und macht es weich. Anders gesagt: Humor ist eine heitere Art, ernst zu sein. Vieles verbindet ihn mit der Heiterkeit, die ursprünglich Klarheit als Zeichen der Weisheit bedeutete, durchaus mit dem Negativen rechnet und deshalb resistent gegen Enttäuschungen, Widrigkeiten und offen für Freudiges ist. Heiterkeit hat wie der Humor zum Ziel, unsere Würde zu wahren, gerade in der Begegnung mit den menschlichen Abgründen, weil sie uns leichter und souveräner macht, ohne das Schwere zu leugnen.

Humor und Lachen gehören zusammen. Man kann sie zwar zu wissenschaftlichen Zwecken trennen, um ihre Eigenheiten zu erforschen, aber die Resultate werden sie immer zusammenbringen, weil sie ein Drittes vereint: unser Herz, das wir füreinander haben.

Im Lachen fließt vieles ineinander: Wer wir sind, wer wir sein möchten, was uns wesentlich und bedeutsam ist, was man von sich wissen kann oder wissen sollte. Es gibt die helle, freundliche Seite des Lachens, aber auch die dunkle, ablehnende, ausgrenzende Seite. Menschen lachen einander nicht nur an oder zu, sie lachen einander auch aus. Das Bedeutungsspektrum reicht hier von der Abwertung durch das Lachen bis zu seiner manipulativen Ausnutzung und Bagatellisierung.

In schwierigen Zeiten haftet dem Lachen und dem Leichten der Ruf des Oberflächlichen an. Dabei zählt genau das Gegenteil: Lachen ist Fühlen. Selbst in dunklen Zeiten. Der Humor beschenkt uns mit einer Gabe: Wir dürfen mehr merken, mehr fühlen, als wir uns das normalerweise gestatten. Wir dürfen wahrnehmen und uns von der Anstrengung befreien, uns zusammenzuhalten, zurückzuhalten, herauszuhalten und durchzuhalten. Lachen ist ein Wutdrucksenker und tröstet uns darüber hinweg, wie wir wirklich sind, wie die Welt wirklich ist.

Humor ist eine bestimmte Haltung zu sich selbst und zur Welt. Er hat zwei Seiten: die Selbstrelativierung und die gelassene Souveränität, die die Gegebenheiten anerkennt und sich gleichzeitig darüber erhebt. Zumindest schafft er eine Brücke vom Ich zum Du, wenn wir einander auf die Schippe nehmen und augenzwinkernd etwas von unserem Inneren zeigen.

Humor ist im Grunde genommen eine Antwort auf die Frage: Wie soll man leben? Oder: Wie geht das Leben? Humor weitet den Blickwinkel, weil er die Dinge von verschiedenen Seiten betrachtet. Deswegen ist er eine kluge Sozialstrategie zur gewaltfreien Lösung von Spannungen, Rechthaberei und Machtgegockel, weil man sie auch weglachen kann. Humor als Lebenshaltung bedeutet nicht unbedingt, optimistisch zu sein. Es gibt Situationen, in denen das Glas nicht nur halb

voll ist, sondern manchmal einfach nur leer. Ohnehin kommt es meist darauf an, was man einer Situation selbst für eine Deutung gibt. Man muss ja nicht jede Misere rosarot einfärben. Man muss auch nicht jeden Tag Gott dafür danken, dass er uns das Wetter geschenkt hat. Humor heißt, einverstanden zu sein mit dem, was ist. Und mehr noch: Die Schönheit zu erkennen und zu schätzen, aber eben nicht alles zu vergolden – nicht nur die Schönheit des Lebens, auch die eigene Schönheit, die in der Melancholie und der Trauer steckt. Deswegen halte ich es mit dem Schriftsteller Kurt Tucholsky, der empfahl: „Lerne lachen, ohne zu weinen.“

Rheinfelden, Oktober 2023

PS: Erst am Schluss des Schreibens wurde mir die wahre Motivation für mein Thema schmerzhaft bewusst. Ich habe es nicht nur für meine Leser geschrieben, sondern auch für mich, da es mit einem Oberschenkelbruch endete. Seither erfahre ich am eigenen Leib täglich: Humor ist Glückssache, wenn es zum Weinen ist.

# I. Lachen macht leicht

Zunächst ein paar Fragen:

*Wie oft lachen Sie?*

*Worüber lachen Sie?*

*Mit wem lachen Sie am liebsten?*

*Wann vergeht Ihnen das Lachen?*

*Welche Note würden Sie Ihrem Humor geben – abzüglich Schadenfreude und Auslachen?*

*Wenn Sie an Ihr Ende denken, wäre es Ihnen lieber, Ihre Mitmenschen würden Ihren Sinn für Humor würdigen oder Ihre moralische Makellosigkeit?*

*Wollten Sie lieber als humorvoll oder als ernst geschätzt werden?*

Lachen ist kein naiver Reflex – es kann unser Leben verändern, wenn es echt ist. Lachen sorgt für Entlastung und sozialen Ausgleich. Lachen ist die Auflehnung gegen die allgegenwärtige Angst und das katastrophengebeutelte Bewusstsein. Wir brauchen es wie das Atmen, um den Zumutungen des Alltags standzuhalten. Beobachten Sie sich selbst, wie Sie beim Lachen Weite und Raum bekommen, wie schlechte Gefühle sich verflüchtigen, wie Erleichterung, Heiterkeit und mitunter ein kleines Glück einkehren.

Lachen macht leicht, weil es viel kann und nichts muss. Es signalisiert: Nichts wird passieren, du bist sicher. Lachen wirkt therapeutisch, weil es geistesgegenwärtig macht. Es stiftet Mitmenschlichkeit, Zusammengehörigkeit, Lockerheit und Freundlichkeit. Es öffnet die Menschen füreinander, macht unser Herz und unsere Hände leichter, vor allem an Tiefpunkten, bei Anspannung, Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit und Verzweiflung. Jemand, der andere zum Lachen

bringt, hat im Nu das Eis gebrochen. Menschen, die nahe am Lachen gebaut haben, zeigen es uns jeden Tag. Sie tun sich nicht nur leichter in vielen Lebenslagen, sie erreichen auch mehr. Und sie neigen weniger zu Pessimismus, Depression und Einsamkeit, weil sie „mit leichtem Herzen geben, nehmen, halten und lassen“.<sup>1</sup>

Lachen kann Glück sein, aber Glück ruft eher Überraschung oder Staunen hervor. Lachen hingegen ist Ausdruck der Überwindung von Glücklosigkeit, Befreiung und Erleichterung – nicht im Alleingang, sondern dort, wo Kontakt, Begegnung, Beziehung und Mitmenschlichkeit gelebt werden. Wer hat es nicht schon erlebt, dass man mit Lachen besser überzeugen kann als mit Argumenten oder dass sich aggressiv geladene Auseinandersetzungen entspannen und rigide Haltungen lösen? Lachen ist das Gegenteil von Verstummen, weil es Verständigung, Nähe, befreiende Spielräume, geglückte Formulierungen und neue Deutungen schafft. Lachen kann Mauern, Verhärtungen und Grenzen sprengen. Seine Wirkung besteht vor allem darin, die Welt aus der Distanz zu porträtieren, ihr das stressige Getriebe zu nehmen und die Dinge aus unerwarteten Blickwinkeln zu betrachten. Das ist befreiend, erleichternd und wohltuend.

Ein lachender Körper ist ein leichter Körper, der unsere Leiblichkeit ausdrückt, weil wir uns lösen, entspannen und nicht mehr anhaften. Wir geben uns dem Moment hin. Der Aufwand an Anstrengung und Geschick, den Menschen auf die Kontrolle und Unterdrückung von Launen und Macken verwenden, wird plötzlich hinfällig. Wir sind ganz einfach, weil wir unseren Körper sprechen lassen. Weil wir uns dem Jetzt hingeben.

Warum sind wir leicht, wenn wir lachen? Weil wir die Kontrolle und die gesellschaftlichen Zwänge aufgeben und loslassen. Als Klang dazu fällt mir die Musik von Mozart ein,

ihre Einfachheit, anmutige Eleganz, Unbeschwertheit. Im Lachen zeigt man sich, hat man den Mut, sich eine Blöße zu geben und vergisst für den Moment die Regeln des Verstands, der Konventionen und des Anstands.

Lachen ist immer auch ein Trotzdem, hinter dem sich letztlich verbirgt, wie verletzlich, fehlbar, lächerlich wir Menschen sein können. Und ein Nichtsdestotrotz, das unseren inneren Handlungsspielraum erweitert, indem es aus Hilflosigkeit und Ohnmacht befreit. In diesem Nichtsdestotrotz steckt dreierlei: „Nichts“ bleibt, wie es ist, „desto“ kündigt die Wendung zum Positiven an, „trotz“ vermittelt die Haltung: „Ich lasse mich nicht unterkriegen“. Lachend akzeptieren wir unsere Endlichkeit, lachend lassen wir los und laden wir die Zuversicht ein, lachend wehren wir uns und sind für einen Moment befreit.

Eine Freundin brachte es mir gegenüber einmal auf den Punkt: „Nur weil ich lache, heißt das nicht, dass ich dich nicht hauen möchte!“ Die lachende Kunst des „Nichtsdestotrotz“ hilft uns, eigenen und fremden Unzulänglichkeiten zu begegnen und uns von melancholischen Zweifeln zu befreien. Nicht durch stoische Ruhe – die überlassen wir den Stoikern –, auch nicht durch Demut – die hilft den Demütigen –, sondern indem sie unsere Unzulänglichkeiten in ein neues Licht rückt, verrückt oder zurechtrückt.

Wenn alle Worte versagen, bleibt immer noch der Ausweg ins Lachen. Eine komische Situation werde ich nie vergessen: Es ging um die Vergesslichkeit einer älteren Dame wegen ihrer fortschreitenden Alzheimererkrankung, worauf sie listig meinte: „Es hat auch Vorteile, wenn man die Oldtimerkrankheit hat.“ Im Nu war die angespannte Situation in Lachen aufgelöst.

Die Haltung des Humors kann zur rettenden Hand werden, wenn alles andere versagt, weil Lachen Distanz oder Ab-

stand schafft und eine Perspektive ermöglicht, die uns über die Situation stellt. Lachen rückt die Lebensbilanz aus den roten in die schwarzen Zahlen. So tröstete mein Findelkind mich über den spärlichen Gottesdienstbesuch in unserer Kirche, in der ich den Gottesdienst orgelte, mit den Worten: „Das hat sicher mit dem Klimawandel zu tun.“ Und ermunterte mich: „Spiel doch einfach, als wäre es nicht so heiß.“

Lachen ohne Trotz macht weinerlich, Trotz ohne Lachen macht bitter. Wir brauchen beides! Lachen kann zum rettenden Spielraum werden, wenn sämtliche Auswege verbaut sind. Es hilft besser aus der Patsche als ein Tobsuchtsanfall oder ein Um-sich-Schlagen.

## Humor ist Herzensbildung

„Ausbilden können uns andere, bilden kann sich jeder nur selbst.“<sup>2</sup> Dieser Satz des kürzlich verstorbenen Philosophen Peter Bieri bringt prägnant auf den Punkt, dass es bei der Ausbildung darum geht, etwas zu können und bei der Bildung darum, etwas zu werden. Ich möchte diese Unterscheidung dem Humor voranstellen, weil ich davon ausgehe, dass Humor eine innere Haltung ist, die dazu beiträgt, jemand zu werden. Darin steckt die Freiheit, wie wir die Welt sehen, die wir auch bis zu einem gewissen Grad selbst wählen und für die wir uns entscheiden können. Humor und die Lust am Lachen lassen sich stimulieren, wecken und wachhalten. Aber beide können auch schwinden oder gar verloren gehen, je nachdem, wie das Leben uns mit Krisen, Krankheiten, Katastrophen durchrüttelt.

Vom Journalisten Ludwig Börne stammt die Einsicht: „Humor ist nicht eine Gabe des Geistes, sondern eine des Herzens.“<sup>3</sup> Das Herz ist mehr als nur ein inneres Organ.

Menschen identifizieren ihr Selbst, das heißt ihre Emotionen und inneren Haltungen, mit dem Herzen. Besonders deutlich spiegelt dies die Gestik: Wir deuten auf unser Herz, wenn wir auf uns selbst zeigen wollen. Das Herz ist unser Selbst-Organ, deswegen lässt es sich nur auf persönliche Art und Weise ausleuchten.

Was ich als Gabe der Herzensbildung verstehe, ist im Kern die Fähigkeit, sich um die Intensität seiner eigenen Gefühle und die Offenheit für die Gefühle anderer zu kümmern. Herzensbildung beginnt dort, wo man sich selbst als ganze Person einbezieht, seine innere Landschaft, die eigene Sprache der Seele. Der Glanz von Menschen geht nicht vorrangig von intellektuellen Hochleistungen aus, sondern von ihrer Herzensbildung. Autistische Karrieren erregen vielleicht Erstaunen, wärmen tun sie nicht. Das Mitreißende fehlt. Herzensbildung hingegen entwickelt Nähe, Resonanz, Bindungskraft – Ingredienzien, die auch für den Humor zentral sind.

Humor ist nicht gleich Lachen. Humor ist eine innere Haltung, eine Situation umzudeuten oder zu relativieren, während Lachen als körperliche Reaktion darauf gilt. Die Fähigkeit zu lachen ist uns allen angeboren, der Sinn für Humor, ob man etwas lustig oder komisch findet, ist erworben. Humor hat etwas gemeinsam mit der Liebe. Sobald man versucht, sie zu definieren, abstrahiert und tötet man sie. Das liebende Herz und das humorvolle Herz rechnen und messen nicht, sie fühlen.

Humor wurde einst als Resultat dessen verstanden, wie die Körpersäfte (*humores*) gemischt sind. Ohne über die eigenen Körpersäfte Indiskretes zu verbreiten, bin ich überzeugt: Lachen und Herz haben miteinander zu tun. Sie gehören zusammen. Humor ist aber auch nicht zwanghafter Witze-austausch, der für manche Gesellschaften so typisch ist, um

nicht über Wesentliches reden zu müssen. Frei nach des Philosophen Wittgensteins Diktum: Wenn man nichts zu sagen hat, sollte man lieber die Klappe halten.

Der Humor zeigt das, was wir nach außen nicht sein dürfen oder nicht sein wollen, aber eben dennoch sind. Dazu eine Einsicht einer Bekannten: „Ich habe eigentlich nichts zu verbergen, außer vielleicht ein bisschen Trinkfestigkeit und Sex.“ Humor relativiert, was offiziell gilt, und er macht geltend, womit wir innerlich nicht einverstanden sind oder gegen das wir rebellieren. Humor ist nicht nur eine Waffe gegen Anpassungszwänge, sondern auch ein wirkungsvolles Mittel gegen die eigene Grandiosität und Überheblichkeit gegenüber anderen. Hierzu eine aufgeschnappte Bemerkung einer Kollegin: „Meinen Job habe ich eigentlich nicht verdient, denn ich bin Autodidaktin. Aber ist egal. Meine Migräne habe ich ja auch nicht verdient.“ Humor versöhnt mit dem Unverfügbaren, dem Unabwendbaren, dem Schweren, denn er offenbart, dass jeder Herzschlag, jedes Geschick, jeder Plan, jedes Missgeschick letztlich unverfügbar sind. Er ist Voraussetzung zur Selbstdistanzierung und damit einer der wichtigsten Schlüssel der Herzensbildung: dass wir herzlich über uns selbst lachen können. Wer sich mit sich selbst auskennt, kann sich auch in andere einfühlen. Wer ein Herz für sich selbst und andere hat, dessen Herz weitet sich – und damit auch seine Humorfähigkeit.

Der Humor beschenkt uns mit einer Herzensgabe: Wir dürfen mehr wahrnehmen als wir uns das normalerweise gestatten. Das Strickmuster des Humors ist dasselbe wie das der Herzensbildung: genau hinschauen, wahrnehmen, verstehen, weglassen. Und wenn es nötig ist: herausstellen oder übertreiben. Der Humor riskiert eine Offenheit oder Narrenfreiheit, die wir Kindern und beherzten Menschen zuschreiben. Sie

dürfen das merken und sagen, was man normalerweise nicht denken und aussprechen darf oder mag.

Deshalb sind Fühlen und Humor verwandt. Beide leben davon, dass anerzogene Gefühle und Merkverbote aufgehoben sind. Wir dürfen wahrnehmen und sind befreit von der Anstrengung, uns zu verbiegen und zurückzunehmen. In einem Satz: Fühlen und Humor befreien uns von der Anstrengung, dumm zu bleiben. Humor macht klug. Er erlaubt uns, uns einzufühlen, mitzufühlen, komisch zu sein und zu widersprechen. Deshalb tun sich Disziplin- und Autoritätsfanatiker schwer mit dem Lachen, sie klammern sich an Sicherheiten, Regeln, Detailversessenheit und Gehorsam. Ihnen fehlen die Spielräume, das gelöste Lassen, das unbeschwerte Sich-Einlassen.

Je schneller und fremder die heutige Welt wird, je mehr wir uns selbst fremd werden, weil wir uns anpassen sollten, desto wichtiger ist der Humor, der uns Inseln verschafft, auf denen wir uns selbst wiedererkennen und uns zugestehen dürfen, dass wir zwar nach außen anders erscheinen, aber innerlich doch auch anders sind. Und das ist vielleicht der Kern des Humors: Wir dürfen entdecken, dass wir, so individuell und souverän wir auch scheinen mögen, in Wirklichkeit doch immer das bleiben, was wir schon immer waren – allzu menschlich.

## *Lachen – ein Mitbringsel aus dem Paradies*

Wenn ich an eine Geste denke, die mein langes Eheleben begleitete, so waren es die hochgezogenen Augenbrauen meines Mannes, die seinen englischen Humor ausdrückten. Ich wusste sofort, jetzt kommt etwas Unerwartetes, Konträres oder Widersinniges, das sich an keinerlei Vernunftregeln hält.

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Vicko Mozara/unsplash.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1496-2