

**Harald-Alexander Korp**

**Lachen mit Buddha - Anleitung für mehr Humor & Lebensfreude**

***"Anregung für Geist und Seele"***

***Religionswissenschaftler Korp führt in die Welt des buddhistischen Lachens***

***(Auf den Spaziergang mitgegangen ist Christoph Müller)***

Hat der Buddhismus etwas mit dem Lachen zu tun? Wie ist das Lächeln buddhistischer Mönche zu verstehen? Der Religionswissenschaftler Harald-Alexander Korp nimmt die Leser seines Buchs "Lachen mit Buddha" auf einen abwechslungsreichen Spaziergang durch eine Welt, die dem ein oder anderen bekannt, der Mehrheit sicher fremd erscheint. Ganz gleich, zu welcher Gruppe sich der einzelne Leser zugehörig fühlen kann, Korps Buch ist eine Anregung für Geist und Seele.

Hier und dort sitzt der Leser mit Korp in einem buddhistischen Meditationsraum. Aus der Passivität des meditierenden Zeitgenossen wird über die mehr als 200 Seiten immer auch eine heitere Aktivität. Dies macht Korps Buch sympathisch. Denn der Leser muss sich der Aufforderung stellen, aus der Erstarrung in die Beweglichkeit zu kommen. Dabei hat die Beweglichkeit eine doppelte Bedeutung. Denn sowohl körperlich, als auch geistig und geistlich muss die Passivität überwunden werden.

Korp blickt der Realität tief ins Gesicht, wenn er schreibt: "Sicherlich gibt es Menschen, die von klein auf über eine gesündere Haltung, sprich einen ausgeprägten Sinn für Humor verfügen. Das hat mit Elternhaus, Bildung und Umfeld zu tun. Und mit den Temperamenten, die Aristoteles unterschied: ... Derjenige, bei dem die Melancholie überwiegt, wird sich schwerer tun, der Welt etwas Lustiges abzugewinnen, als der Sanguiniker, der als Genussmensch besondere Antennen für das Erfreuliche hat. Für den Melancholiker bleibt es unter Umständen ein Leben lang eine Herausforderung, die Widersprüche der Welt als komisch zu interpretieren." (S. 22/23)

Mit Korps Begleitung wird es dem ein oder anderen sicher gelingen, die Sensibilität für die heiteren Momente des Alltags zu schärfen. Dies gelingt Korp nicht nur auf intellektuelle Weise. Buddhismus praktisch gelingt Korp in den vielen Übungen, die er dem Leser vorstellt und auf die sich der Leser natürlich einlassen muss. Ist das Buch "Lachen mit Buddha" denn eine Herausforderung? Nein, auf keinen Fall. Denn Korp vermag es, auf die ein oder andere inhaltliche Auseinandersetzung neue Blicke zu werfen. So gelingt es ihm den therapeutischen Humorprozess, den vor Jahren der Gerontopsychiater Rolf Hirsch beschrieben hat, buddhistisch einzuordnen.

In diesem Zusammenhang beschreibt Korp die Aufgabe, "die Kontrolle über das Lachen ein Stück aufzugeben". Auf diese Weise helfe die Fähigkeit, "über sich selbst zu lachen, sich vom Ego und Ich Bewusstsein zu lösen" (S. 54). Eine ungeahnte Parallele zwischen dem Lachen an sich sowie der buddhistischen Lehre und Praxis. Einen breiten Raum nimmt die Beschäftigung mit der Achtsamkeit ein. Während der Psychotherapeut Michael Metzner mit einem Buch einen sehr psychotherapeutischen Blick auf die Brücke zwischen buddhistischen Überlegungen und dem Humor gewagt hat, so bleibt im Bereich des Religiösen. Ganz pragmatisch bringt er wiederholt zu Sprache, dass Achtsamkeit und Humor einen heilsamen Effekt bei Schmerzen haben: "Untersuchungen zeigen, dass Achtsamkeit und die Pflege einer humorvollen Lebenseinstellung den Umgang mit Schmerzen positiv beeinflussen, seien sie physischer oder psychischer Art. Dies ist auch meine Erfahrung und ich bin froh, dass diese Ressourcen existieren." (S. 182)

Korp ist einmal mehr ein Dankeschön für sein Buch "Lachen mit Buddha" zu sagen. Er erscheint als Garant, dass das Religiöse und das Philosophische als Reflexionsmoment in der Auseinandersetzungen mit dem therapeutischen Humor nicht in Vergessenheit gerät.

**Harald-Alexander Korp: Lachen mit Buddha – Anleitung für mehr Humor & Lebensfreude, Herder-Verlag, Freiburg im Breisgau 2016, ISBN 978-3-451-32996-8, 224 Seiten, 19.99 Euro.**