

19.03.2020 um 19:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Besonders jetzt: Der Lass-uns-lachen-Tag

Moderator/in: Heute ist der internationale „Lass-uns-lachen-Tag“. Und den haben wir ja in den turbulenten Zeiten von Corona wirklich nötig. Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Warum ist denn das Lachen so wichtig?

Ist doch klar: Man kann griesgrämig durch die Welt gehen ... oder fröhlich. Man kann sich von herausfordernden Dingen runterziehen lassen ... oder auch mal darüber lachen. Man kann sich über manches tierisch ärgern ... oder trotzdem heiter bleiben.

Tatsache ist: Lachen lohnt sich! Beim Lachen werden über 100 Muskeln bewegt, wir atmen besser, schütten Glückshormone aus, blockieren die Stresshormone und stärken unser Immunsystem. Und gerade das können wir ja zurzeit besonders gebrauchen.

Das heißt: Lachen ist eine ganz wertvolle Sache. Und wenn man sich wirklich vornimmt zu lachen, dann lacht man in der Regel auch öfter.

Ich erinnere mich aber daran, dass im Filmklassiker „Der Name der Rose“ behauptet wird, Jesus hätte wohl nicht gelacht. Stimmt das?

Das wird da zwar behauptet ... halte ich aber für völligen Quatsch. Eigentlich sagt Jesus andauernd zu Menschen Sätze wie „Sei guten Mutes“, „Hab keine Angst“ oder „Erschrick dich nicht“. So was sagt man nicht missmutig, sondern mit einem Lachen. Und ganz viele Leute, die Jesus begegnen, feiern nachher Feste mit ihm. Garantiert mit Lachen.

Ich bin überzeugt: Der internationale „Lass-uns-lachen-Tag“ hätte Jesus auch viel Spaß gemacht. Also: Lasst uns so oft wie möglich lachen