

25.08.2022 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Susanne Nordhofen,

Ehemalige Leiterin eines katholischen Gymnasiums in Königstein/Taunus

## Die Auswirkungen des Lachens

Ich habe ein neues Wort gelernt: Gelotologie. Gelotologie ist die Wissenschaft, die sich mit den körperlichen und seelischen Auswirkungen des Lachens beschäftigt. Wer hätte gedacht, dass Lachen Ganzkörpereinsatz ist: Rund 300 Muskeln sind daran beteiligt. Angeblich ist eine Minute Lachen genauso wirksam wie 45 Minuten Entspannungstraining. Lachen fördert zudem die Durchblutung und schützt so vor Herz-Kreislaufkrankungen. Lachen ist gut gegen Stress und stärkt das Immunsystem. Lachen ist gesund, wie der Volksmund zu Recht sagt.

Die Anspannung einfach weglachen

Lachen ist nicht nur gesundheitsfördernd, sondern hat auch eine soziale Funktion. Unangenehm ist es natürlich, wenn jemand ausgelacht und dabei ausgegrenzt wird. Aber in einer angespannten Lage oder in einem Konflikt kann das gemeinsame Lachen geradezu befreiend wirken. Mit einer launigen Bemerkung zum richtigen Moment gewinnt ein Redner, eine Rednerin schnell das Publikum.

Humor und Lachen: in der Bibel muss man danach suchen

Die Bibel bringt man meist nicht mit Humor in Verbindung. Da geht es um

ernste Angelegenheiten zwischen Gott und den Menschen. Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass Jesus auf Hochzeiten oder Festen, zu denen er eingeladen war, nur mit saurer Miene dagesessen hat.

Sarah lacht, als sie erfährt, dass sie noch einen Sohn bekommen wird

Im Alten Testament wird vom hochbetagten Paar Abraham und Sara erzählt. Sie bekommen die Zusage: Ihr werdet trotz eures hohen Alters noch einen Sohn bekommen, und eure Nachkommenschaft wird so zahlreich sein wie die Sterne. Da muss Sara lachen. Tatsächlich bekommt sie ihren Sohn Isaak.

Das Kind im Elisabeths Leib hüpfte vor Freude

Die Sache wiederholt sich spiegelbildlich später noch einmal bei Elisabeth, der Kusine von Maria. Im neuen Testament wird erzählt, wie sie trotz ihres Alters doch noch schwanger wird. Als Maria sie besucht, die bereits Jesus erwartet, hüpfte Elisabeth vor Freude das Kind in ihrem Leibe. Bei Sara und bei Elisabeth passiert also etwas, das im normalen Leben ein Ding der Unmöglichkeit ist. Für Christinnen und Christen steckt darin die Botschaft: Für Gott ist nichts unmöglich! Er wendet sich den Menschen immer wieder zu und schenkt ihnen Heilung und Heil, er gibt uns, wonach wir uns im Innersten sehnen. Die Bibel erzählt auch davon, wie die Menschen sich über das Unerwartete freuen und Gott dafür danken.

In der mittelalterlichen Kirche war Lachen verpönt

In späteren Zeiten war Lachen von kirchlicher Seite aus verpönt. In dem Film „Der Name der Rose“ begeht ein alter Klosterbruder sogar mehrere Morde, damit ein verloren geglaubtes Buch über die Komödie in der Bibliothek nicht wiedergefunden wird, weil es eine Anleitung ist, wie man die Leute gezielt zum Lachen bringt. Gott sei Dank ist das vorbei.

Lachen bei den Höhen – aber auch den Tiefen des Lebens

Aber die stürmischen Wechselfälle des Lebens im Alltag sind nicht immer einfach und komisch schon gar nicht. Sie müssen ernsthaft bewältigt werden. Manches Problem wie z.B. endlich die Steuererklärung zu machen, kann ich selbst lösen, manches wie z.B. eine Krankheit, nicht. Das kann man auch nicht einfach weglächeln. Aber ich möchte mich davon nicht niederdrücken lassen. Lachen kann mir helfen, das Leben mit seinen kleinen und größeren Schwierigkeiten besser zu ertragen. Heute merke ich mir einen zuversichtlichen Spruch aus dem biblischen *Psalms 126,2*: „Dann wird unser Mund voll Lachens

*und unsere Zunge voll Jubel sein. Da wird man sagen unter den Heiden: Der Herr hat Großes an ihnen getan.“*