

19.03.2024 um 00:05 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Michael Friedrich,

Katholischer Diakon in der Pfarrei Heilig Kreuz im Fuldaer Land, Hosenfeld

Lass-uns-lachen-Tag

Kein Witz! Heute, am 19. März, feiern wir den „Lass-uns-lachen-Tag.“ Er zielt darauf ab, dass Menschen miteinander lachen. Lachen ist ein angeborenes Ausdrucksverhalten des Menschen, das nicht nur, aber gerade in Gemeinschaft mit anderen Menschen seine Wirkung entfaltet. Man kann es als die natürliche Reaktion eines Menschen auf komische und erheiternde Situationen begreifen. Und der Volksmund sagt, dass Lachen oder ein Lächeln ansteckend sein können! Es gibt sogar einen eigenen Forschungszweig der Wissenschaft, der sich ausschließlich mit dem Lachen beschäftigt: die Gelotologie.

Lachen ist Therapie und Sport für die Muskeln

Lachen kann nach den wissenschaftlichen Befunden in Gruppen auch zur Lösung und Abwendung sozialer Konflikte eingesetzt werden. Lachen erhöht die Sauerstoffaufnahme, produziert Glückshormone und stärkt das Immunsystem. Und manche Menschen haben auch die Erfahrung gemacht, dass der Heilungsprozess mancher Krankheiten durch Lachen gefördert wird. Dabei hilft wohl, dass mit dem Lachen ein gesteigertes Wohlbefinden einhergeht. Deshalb erfreuen auch Klinikclowns die Kinder in manchen Krankenhäusern.

Lachyogis haben unterdessen vor einigen Jahren das Lachtelefon gegründet, dort kann man tagsüber anrufen und gemeinsam mit einem Gesprächspartner lachen (Tel.: 05031 5194380). Etwa 3000 Personen nutzen monatlich diese Möglichkeit. Auch Kirchen haben das Lachen entdeckt, so war von Kirchtürmen in Frankfurt und Bielefeld für eine begrenzte Zeit statt des Glockenklangs Lachen zu hören.

Als Christen haben wir allen Grund zu lachen

Und in der Tat: Als Christ kann ich den heutigen „Lass und lachen Tag“ als eine Gelegenheit sehen, meinen Glauben auf eine fröhliche und humorvolle Weise zu feiern. Lachen ist ein Geschenk Gottes, das uns hilft, Freude und Dankbarkeit in unserem Herzen zu spüren. Die Bibel sagt, dass es eine Zeit für alles gibt: „Eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen.“ (Prediger 3,4) Und Jesus selbst hat gezeigt, dass Humor und Freude wichtige Bestandteile des Lebens sind. Oft erzählte er seine Gleichnisse mit einem Augenzwinkern und lud die Menschen ein, über sich selbst zu lachen. Indem er sagt: „Selig, die ihr jetzt weint, denn ihr werdet lachen“ (Lukas 6,21) erinnert er uns daran, dass Gott auch in schwierigen Zeiten bei uns ist und uns begleitet, Trost und Hoffnung schenkt.

Lachen verbindet Menschen auf besondere Weise. Es kann die Kraft haben, Barrieren zwischen verschiedenen Kulturen, Sprachen und Religionen zu überwinden und eine Atmosphäre der Gemeinschaft und des Verständnisses zu schaffen. Und als Christ kann ich durch mein Lachen zeigen, dass mein Glaube auch fröhlich und lebensbejahend ist.

In der Bibel im Psalm 162,2 heißt es: „Da war unser Mund voll Lachen und unsere Zunge voll Jubel.“ Das ist für mich eine Einladung am heutigen „Lass-uns-lachen-Tag“ anderen Menschen durch mein Lachen oder mein Verhalten ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Damit kann ich ein wenig von Gottes Liebe weitergeben und seine Botschaft der Hoffnung und Freude verbreiten.

Übrigens: Ob mit oder ohne religiösen Hintergrund, Sie können das auch und dazu lade ich Sie ein.