

12.02.2024 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Matthias Viertel,

Evangelischer Pfarrer, Kassel

Mit Humor gegen Böses und Feinde

Es ist kein Gag zum Rosenmontag, sondern stimmt tatsächlich: Wissenschaftler haben sich ausgiebig mit dem Lachen befasst und herausgefunden: Es stärkt das Immunsystem, fördert die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislauf-System, vertreibt böse Gedanken, und weil bei einem lauten Gelächter auch Endorphine freigesetzt werden, taugt es auch als Schmerzmittel.¹ Die dazugehörige Wissenschaft über das Lachen hat auch einen Namen, Mediziner sprechen dabei von der Gelotologie, und in Kalifornien existiert sogar ein Institut für Humorforschung.

Kinder lachen viel mehr als Erwachsene

Da kann man sich fragen, warum nicht alle Menschen lachend durch den Tag gehen, wenn es doch Spaß macht und gesund ist. Denn das tun sie nicht, ja es ist sogar auffallend, wie gering das Vergnügen ausfällt, jedenfalls im Vergleich mit Kindern. Die Gelotologen haben nämlich auch berechnet, dass Erwachsene im Durchschnitt 15-mal am Tag lachen, Kinder aber bis zu 400-mal.

Wir verlernen das Lachen mit der Zeit

Offensichtlich verlernen wir das Lachen mit der Zeit. Kein Wunder, wenn man sich in der Welt umblickt, gibt es derzeit nur wenig Grund dafür. Wie sollte man auch ausgelassen scherzen, wenn andere Menschen zur gleichen Zeit im Krieg bedroht werden, als Geiseln in Tunneln ausharren oder von Naturgewalten in ihrer Existenz bedroht werden?

Für Martin Luther half Lachen gegen die Macht des Teufels

Und doch geht das und macht sogar Sinn. Ausgerechnet Martin Luther hat dafür plädiert und sich leidenschaftlich ins Zeug gelegt, gerade dann Späße zu machen, wenn um uns herum die Welt so bedrohlich und feindlich aussieht. Ihnen, den Skeptikern und Traurigen, hält er in seinen Tischreden die Worte entgegen:

„Verlacht den Feind und sucht Euch jemand, mit dem Ihr plaudern könnt, oder trinkt mehr, oder scherzt, treibt Kurzweil oder sonst etwas Heiteres. Man muss bisweilen mehr trinken, spielen, Kurzweil treiben und dabei sogar irgendeine Sünde riskieren, um dem Teufel Abscheu und Verachtung zu zeigen.“²

Mit Lachen gegen die Feinde

Mit Späßen teuflische Gedanken verjagen; durch das Lachen den Feinden des Lebens in ausgelassener Stimmung vorführen, dass wir uns keine Angst machen lassen und die Hoffnung nicht verlieren: Genau das ist heute angesagt. Heute ist Rosenmontag, der „rasende“ Tag, der dem Beginn der Fastenzeit vorangeht. Und da kann es ruhig ein wenig deftiger zugehen. Den Demagogen und Autokraten dieser Welt zeigen, dass wir uns die Lebenslust nicht rauben lassen.

Lachen ist gesund

Am Rosenmontag können wir die Statistik durchbrechen und hoffentlich genau so viel lachen wie die Kinder. Ich habe jedenfalls Lust, darin einzustimmen, wenn es doch hilft, das Teuflische aus der Welt zu verjagen und neuen Lebensmut zu schenken. Die Gelotologen haben es doch vorgerechnet: Durch Lachen werde ich selbst etwas gesünder, hoffentlich auch die Welt.

¹ <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/beziehung/warum-lachen-gesund-ist/>

² www.ekd.de/fastnacht-und-die-christlichen-wurzeln-karneval-luther-43925.htm