24.01.2023 um 00:03 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Marcus C. Leitschuh,
Katholischer Religionslehrer und Autor, Kassel

Lachen ist gesund

"Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag." Das hat Charlie Chaplin gesagt. Recht hat er. Das sagen auch Mediziner. Denn: Lachen ist gesund. Lachen versorgt das Gehirn mit einer wohltuenden Sauerstoffdusche. Die Immunkräfte werden aktiviert. Und als wäre das noch nicht genug, setzt Lachen Glückshormone frei. Viele gute Gründe für das Lachen und Lächeln. Trotzdem lachen Erwachsene statistisch nur 45-mal am Tag. Kinder 400-mal. Der heutige „Welttag des herzhaften Lachens“ erinnert daran. Schon am Titel des Tages ist zu erkennen, dass es nicht nur einfach ums Lachen geht. Es ist der Welttag des „herzhaften Lachens“. Kein Auslachen. Kein überhebliches und kränkendes Gelächter. Ein Lachen, das herzhaft ist. Es ist kein Zufall, dass der "Welttag des herzhaften Lachens" in jedem Jahr in die Hochphase des Karnevals und Faschings fällt.

Bewusst lachen

Das Ziel: Vor Beginn der Fastenzeit noch mal fröhlich sein. Ein Merkmal guter Büttenreden ist dabei, dass die erwähnten Menschen mitlachen können. Niemand soll vorgeführt oder herabgewürdigt werden. Herzhaftes Lachen kommt aus dem Herzen und will das Herz des Gegenübers erreichen. In der Bibel gibt es das wunderbare Gedicht im Buch Kohelet. Darin schreibt der Texter, dass alles im Leben seine Zeit hat. Und auch das: "Weinen und Lachen hat seine Zeit." (Kohelet 3,4) Zeiten zum Weinen und Traurig sein gibt es viele. Umso wichtiger auch die Zeiten des Lachens bewusst zuzulassen und zu erleben. Aber es gibt kein Lachen auf Knopfdruck. Deshalb kommt auch den Mitmenschen die schöne Aufgabe zu, andere Menschen herzlich zum Lachen zu bringen. Dieser Tag des "herzhaften Lachens" kann daran erinnern: Ich kann auch in schweren Momenten den kleinen humorvollen Begegnungen und Dingen eine

© 2023 · Kirche im hr

Chance lassen.

© 2023 · Kirche im hr