

Lachen ist gesund, behauptet eine Volksweisheit. Vorausgesetzt natürlich, man hat etwas zum Lachen. Manch einem ist das längst schon vergangen, wenn er an seine ausweglose Situation denkt. So sind in unserem Leben Lachen und Weinen eng miteinander verknüpft: Freudentränen und Tränen aus Schmerz, aber auch aus Heiterkeit und Ernst. Ob ich einen Menschen ernst nehmen kann zeigt sich unter anderem darin, worüber er lacht. Nicolas Chamfort resümiert für sich: „Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat.“ Oder soll man hinzufügen: an dem man nicht weinen konnte? Ich habe gelesen, dass Kinder 400 Mal am Tag lachen, Erwachsene jedoch nur 20 Mal. Wenn diese These stimmt, dann

Lachen ist gesund

24/25. Mai
2008
RA

ist uns Erwachsenen eine wichtige Lebenskunst verloren gegangen. Seit einiger Zeit wird dafür eine Lach-Therapie angeboten. Der Österreicher Robert Kirnbauer ist Lehrer für Lach-Yoga. Die Erfahrungen seiner Kurse lehrt: Wer gern lacht, geht liebevoller mit sich und seiner Mitwelt um. Außerdem werden schöpferische Möglichkeiten in mir freigesetzt. Lachen ist ja nicht nur das „Verziehen des Mundes und hörbares stoßweises Ausatmen von Heiterkeit“ (Synonymwörterbuch), sondern auch oft die beste Medizin.

Zur Kunst des Liebens und Lebens gehört für mich die heitere Gelöstheit, meine frohe Grundstimmung. Ich will mich dabei

in Lachen und Weinen, in Trauer und Schmerz. Das ermuntert mich: ich kann mich zeigen, wie ich bin - mal ausgelassen und

heiter; mal
fröhlich oder
traurig; mal
verzweifelt

GEDANKEN ZUM WOCHENENDE

an die Empfehlung des Apostels Paulus halten. Für das Zusammenleben von Christen in der Gemeinschaft ermuntert er: „Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden“. (Römer 12,15). Paulus weiß, wovon er spricht. Sein Lebensweg war alles andere als ein frommer Promenadenspaziergang. Der hat was durchgemacht und kann sich einfühlen

oder beschämt. Alles zu seiner Zeit. Gelegentlich kommt bei mir alles zusammen. „Auch beim Lachen kann das Herz trauern und nach der Freude kommt das Leid.“ (Sprüche 14,13)

Freude und Trauer darf ich zulassen. Schämen muss ich mich dafür nicht. Es sei denn, ich unterdrücke meine Gefühle, decke sie zu oder lenke mich mit Ne-

bensächlichkeiten ab. Wo ich aber mein wahres Gesicht zeigen kann, mein sympathisches Lächeln, da strahlt meine Lebensfreude. Und die ist wohltuend und ansteckend. Meine Bestnachsten fühlen sich verstanden und zu mir hingezogen. Aus aufrichtigem Herzen kann ich mich mitfreuen und mitleiden.

Für die neue Woche begleite Sie eine Segensbitte von Dieter Trautwein: „Komm, Herr, segne uns, dass wir uns nicht trennen, sondern überall uns zu dir bekennen. Nie sind wir allein, stets sind wir die Deinen: Lachen oder Weinen wird gesegnet sein.“ (Ev. Gesangbuch 170,4)

▪ **Wolfgang Rein**

*

Der Autor ist Evangelischer Pfarrer der Gesamtkirchengemeinde Ruppin