

# Schrift Zeichen

Impulse und Gedanken aus Leben und Glauben

Mai 2022

Liebe Leserin, lieber Leser!

Eine alte Volksweisheit lautet:

*„Nie verlerne, so zu lachen, wie du jetzt lachst, froh und frei,  
denn ein Leben ohne Lachen ist ein Frühling ohne Mai!“* 😊

Hand aufs Herz, wann hast du/haben Sie das letzte Mal aus vollem Herzen gelacht?

Oder das Empfinden gehabt, nur noch aus Freude zu bestehen?

Im Buch Genesis heißt es von Sara, kurz nachdem sie im hohen Alter Isaak, Abrahams Sohn geboren hatte: *„Gott ließ mich lachen; jeder der davon hört, wird mir zu lachen.“* (Gen 21,6)

Die Geburt eines Kindes kann einen Menschen zum Strahlen bringen. Eine ganz tiefe Freude erfüllt die Eltern kurz nach der Geburt ihres Babys: lächeln, lachen und strahlen vor Freude sind auf einmal ganz leicht, wie selbstverständlich.

Und ein paar Wochen später ist es oftmals wieder das erste Lächeln eines Babys, das den Eltern Tränen der Freude in die Augen bringt.

Kinder können lachen, lange bevor sie sprechen lernen. Und sie tun dies ausgiebig und von ganzem Herzen.

Als Erwachsene scheint uns manchmal das Lächeln oder gar herzhaftes Lachen abhanden zu kommen: Das Leben ist ernst, was gibt's da schon zu lachen? Es scheint eine „Lach-Hemmschwelle“ vorhanden zu sein. Und ein Lächeln oder Lachen ist besonderen Momenten vorbehalten.

Dabei kennen wir alle das Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ oder „Lachen ist gesund.“ Inzwischen lässt sich diese Volksweisheit sogar medizinisch bestätigen: 135 Muskeln werden beim Lachen aktiviert: Lachen ist wie ein Ganzkörpertraining: 20 Sekunden Gelächter regen das Herz Kreislauf System so an wie 3 Minuten schnelles Rudern. Und mal im Ernst 😊da lach ich doch lieber😊

Die Liste der guten Wirkungen lässt sich fortsetzen: es fördert die Durchblutung, senkt den Blutdruck und das Herzinfarkttrisiko, stärkt die Abwehrkräfte; es ist gut für das psychische und seelische Wohlbefinden: Stress, Angst und Aggressionen verschwinden, Glückshormone werden ausgeschüttet: dabei kommt es nicht in erster Linie darauf an, wie wir lachen, sondern dass wir es einfach tun.

Worauf also noch warten? Ein herzhaftes Lachen ist befreiend und steckt andere an, in einem ausschließlich positiven Sinne.

## Wie können wir daher mehr Lachen und auch Freude in unseren Alltag bringen?

Das erste ist sicher, die eigene Haltung in Richtung Lachen zu lenken: es gerne und häufig zu tun...nicht alles zu ernst zu nehmen... Man braucht dazu nicht mal mehr besonderen Humor zu haben oder ständig guter Stimmung zu sein; stell dich mal jeden Morgen vor den Spiegel und lach dich so freundlich und fröhlich an, wie du es bei einer Begegnung mit dem besten Freund oder der besten Freundin tun würdest. ( egal, wie du dir /Sie sich dabei vorkommen) Es ist ein anderer Start in den Tag, wenn ich ein paar Minuten fröhlich lache.

Und jede/r kann den Fokus auf mehr Freude im Leben richten, anstatt immer nur zu erzählen, was gerade ungut oder gar schrecklich ist. Statt ständig in derartige Geschichten, Gedanken oder Erlebnisse abzutauchen, warum nicht jeden Tag auch einige Zeit für die Freude reservieren: das kann im Lachen, Singen, Spielen, Tanzen o.a. sein. Jede/ r kann für sich entdecken, was ihn/sie im positiven Sinne kindlich sein lässt und aus dem Denken oder gar Grübeln heraus bringt. Natürlich gibt es auch Zeiten der Trauer oder des Kummers, in denen ein Lächeln oder Lachen kaum gelingen mag...

Dennoch: einfach mal ausprobieren:

Es kann sogar schon etwas helfen, wenn wir länger auf ein lachendes Smiley oder in ein strahlendes Gesicht schauen.

Und ein kleines Lächeln kann ein Anfang sein 😊😊😊

Dazu folgende Geschichte (herausgegeben von Willi Hoffsummer)

*Es war ein kleines Lächeln, das machte sich auf den Weg, um zu sehen, ob es nicht jemanden fände, wo es wohnen könnte. Es traf ein kleines Augenzwinkern, das auch nicht viel größer war. Sofort fühlten sich die zwei zueinander hingezogen. Sie gaben sich die Hand und zogen gemeinsam weiter. Sie waren noch nicht sehr weit gegangen, da trafen sie zwei kleine Lachfältchen. Die fragten: „ Wohin führt Euer Weg?“, und gingen mit. Da kamen sie in einen großen Wald, und unter einem Baum sahen die vier Freunde eine alte Frau sitzen, die allein war und sehr traurig aussah. Die vier verständigten sich kurz und guckten dann, ob die alte Frau noch Platz für sie hätte. Heimlich und lautlos versteckten sich die zwei Lachfältchen und das Augenzwinkern unter den Augen, und das Lächeln krabbelte in die Mundwinkel. Da kitzelte es die alte Frau, sie stand auf und merkte plötzlich, dass sie nicht mehr so traurig war, und sie ging hinaus aus dem Wald auf eine große Wiese, wo es hell und warm war. Dem ersten Menschen, den sie traf schenkte sie befreit ein kleines, klitzekleines Lächeln, zwinkerte dabei mit den Augen, und die Lachfältchen fühlten sich richtig wohl.*

Und ein Lächeln, das wir aussenden, kehrt oftmals auch zu uns selbst zurück

In diesem Sinne sei dir / Ihnen Frohsinn und Heiterkeit geschenkt, offene Augen, die gerne strahlen und ein Lächeln, das wärmt.

Lächelnde Grüße 😊

Evelyn Hinz