

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR1"
Ute Zöllner, Dekanin
Frankenberg

27.08.2008

Vom Segen des Lachens

Ob Sie heute Morgen schon gelacht haben, liebe Hörerinnen und Hörer? Das wäre schön. Denn Lachen hält gesund. Das ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Ein herzhaftes Lachen setzt mehr als hundert Muskeln in Bewegung. Mein ganzer Körper gerät in Bewegung und entspannt sich. Ich werde lockerer. Meine Lungen erhalten mehr Sauerstoff; und Gefühle, die sich aufgestaut haben, können sich lösen und werden abgeführt. Die schlechte Stimmung verfliegt von selber und die Anspannung ist weg. Lachen ist ein wunderbarer Weg hin zu mehr Abstand mir selber gegenüber und den Problemen, die ich habe.

Wohl dem, der etwas zu lachen hat und mit anderen Menschen zusammen lachen kann. Lachen ist Medizin – die nichts kostet und frei ist von Nebenwirkungen. Deswegen kann mein Lachen in Lachseminaren sogar trainieren. Clowns mit roten Knubbelnasen kommen zu den Kindern ins Krankenhaus. Lachen hält gesund und hilft beim gesund werden.

Aber ob das Lachen zum christlichen Glauben passt? Der Glauben ist doch eine ernste Sache, die ich nicht einfach auf die leichte Schulter nehmen kann. Im Glauben geht es um meine Beziehung zu Gott – es geht um mein Leben und mein Sterben, um die Ewigkeit. So wird uns Christen manchmal nachgesagt, dass wir zum Lachen in den Keller gingen. Dass das nicht so sein muss, zeigt eine Wanderausstellung in unserer Kirche mit Karikaturen über Gott und die Welt. Eine dieser Karikaturen hat mir besonders gefallen.

Eine Familie sitzt am Tisch. Sie wollen zusammen essen. Vater, Mutter und zwei halbwüchsige Kinder. Eins der Kinder sitzt abwartend vor seinem Teller – ganz ordentlich. Der Rotwein ist eingeschenkt und das Essen dampft in den Schüsseln. Das Mädchen, ganz unruhig will schon loslegen. Sie hat Appetit. Das Wasser scheint

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR1"
Ute Zöllner, Dekanin
Frankenberg

27.08.2008

ihr im Munde zusammenzulaufen. Da schlägt der Vater vor: „Wollen wir vielleicht vorher beten?“ Die Mutter schaut ganz irritiert und antwortet: „Wie?? ... ist was mit dem Essen?“

Ich wünsche Ihnen einen Tag, an dem sie viel zu lachen haben.