

## Lachen ist gesund

Die kleine Marie liegt im Krankenhaus. Sie hat Angst. Alles ist fremd.

Sie möchte so gerne nach Hause. Da fühlt sie sich geborgen.

Mama und Papa sind in der Nähe und kommen, wenn sie ruft.

Hier kennt sie niemanden.

Marie bekommt Besuch. Ein Clown betritt das Zimmer und winkt.

„Hallo – wen haben wir denn hier?“ Der Clown zeigt auf Maries Puppe.

„Das ist Klara, meine Puppe. Die gehört mir“, antwortet Marie.

„Ach so – ist Klara denn krank?“

Marie grinst. „Nein, sie ist doch eine Puppe. Puppen sind nicht krank.“

– „Bist du sicher? Soll ich sie nicht doch lieber mal untersuchen?“

Marie lächelt. „Wenn du willst.“

Der Clown holt ein Stethoskop hervor und horcht Klara ab.

„Hm, du hast recht. Klara ist völlig gesund. Und du wirst auch bald gesund.

Das weiß ich.“ Marie fragt: „Woher willst du das wissen – du bist doch kein

Doktor!“ – „Doch, natürlich – ich bin Doktor Witzig. Bei mir werden alle

ganz schnell gesund!“ Marie lacht: „Wirklich?“ –



„Natürlich – wenn ich es doch sage“, erwidert der Clown und zaubert eine Blume hervor.

„Morgen komme ich wieder, dann sehen wir weiter“, verspricht er.

Marie fragt: „Versprochen? Kommst du wirklich morgen wieder?“ –

„Na klar, wenn du es willst!“ Damit verabschiedet sich der unerwartete Gast. Marie geht es gleich viel besser.

Lachen ist gesund. Das haben die Wissenschaftler längst nachgewiesen.

Lachen regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem und

lindert Schmerzen. Forscher haben festgestellt, dass Menschen

heutzutage wesentlich seltener lachen als noch in den Fünfzigerjahren.

Kinder lachen mehr als Erwachsene. Kinder lachen 400-mal am Tag,

Erwachsene nur 15-mal. In Lachseminaren, beim Lachyoga und in der

Lachtherapie wird das Lachen wiederentdeckt.

Klinik-Clowns sind in vielen Krankenhäusern unterwegs.

Sie heitern die kleinen Patienten auf und lockern die bedrückende Atmosphäre. Sie nehmen die Angst und das fördert die Heilung.

Aber was, wenn mir nicht zum Lachen zumute ist?

Dann kommt hoffentlich jemand, der mich aufheitert. Humor gibt Hoffnung, Freude hilft gegen Frust, und Lachen mindert das Leid.

Das Christentum steht in dem Ruf, eine ernste Religion zu sein.

Manche behaupten sogar, ein Christ

dürfe nicht lachen. Das stimmt nicht.

Das Evangelium ist eine frohe

Botschaft. Glaube macht freundlich

und frei. Jesus hat in seinen

Abschiedsreden von Trauer und Freude

gesprochen (Johannes 16,22):

„Und auch ihr habt nun Traurigkeit;

aber ich will euch wiedersehen, und

euer Herz soll sich freuen, und eure

Freude soll niemand von euch

nehmen.“

Trauer und Schmerz gehören zum Leben wie Freude und Humor.

Und die Trauer wird nicht das letzte

Wort haben. Darauf weist Jesus hin.

Im Leben ist beides nie so streng

voneinander getrennt. Immer

überlagert sich beides, haben wir

Glück im Unglück und gehen mit

einem lachenden und einem

weinenden Auge durch die Welt.

Darum hat Freude auch in der

Passionszeit ihren Platz. Natürlich

denken wir über Jesu Leidensweg

nach und seinen Tod am Kreuz.

Natürlich empfinden wir tiefe Trauer

dabei. Wer aus tiefstem Herzen

weinen kann, der kann auch ebenso

herzhaft lachen. Aber wir können die

tiefe Trauer nur ertragen, weil das

Licht von Ostern schon in diese Zeit

hineinstrahlt.

Wir haben die Fähigkeit zu lachen –

das macht den Menschen aus.

Lachen aktiviert positive Kräfte in

uns. Oder, wie der Schriftsteller

Christian Morgenstern (1871–1914)

schreibt: „Lachen und Lächeln sind

Tor und Pforte, durch die viel Gutes

in den Menschen hineinhuschen

kann.“