Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 13.08.2024 floatend Uhr | Julia Fischer

# Lachen

Je älter die Menschen werden, desto weniger lachen sie. Das hat mir vor kurzem eine Trainerin für Lachyoga erzählt. Und ich muss sagen: ich finde das ganz schön traurig. Die Zahlen dazu sind wirklich krass: Kinder lachen am Tag 200-400 Mal und Erwachsene nur etwa 15 Mal.
Ich glaube ich zieh den Schnitt da schon etwas nach oben. Ich lache richtig gerne und auch oft. Allerdings kann man mich schnell zum Lachen bringen. Ich lache über Witze, ich lache über Memes und ich lache auch gerne und aus vollem Herzen über mich.
Aber wie kommts denn, dass unser Tageslachdurchschnitt so krass abnimmt? Ist es vielleicht dieser allseits bekannte "Ernst des Lebens“? Lachen Kinder vielleicht mehr, weil sie freier sind. Oder besser gesagt, weil sie sich freier fühlen? Mit steigendem Alter nimmt natürlich auch die Verantwortung zu. Die Sorgen auch. Wir müssen uns um Dinge kümmern, die definitiv keinen Spaß machen: Versicherungen, Finanzen oder Job zum Beispiel. Aber sollte es nicht genau in solchen Momenten noch viel wichtiger sein, auch mal zu lachen und sich nicht von der Verantwortung niederdrücken zu lassen?
Lachen kann man wieder lernen zum Beispiel beim Lachyoga. Also hoch den Hintern – Sonnengruß – und dabei mal wieder so richtig aus vollem Herzen loslachen.

Julia Fischer, Ibbenbüren