

Kirche in WDR 2 | 20.02.2023 05:55 Uhr | Uta Garbisch

## Lachen

Und jetzt schenkt euch selber ein Lächeln, sagt meine Yogatrainerin immer am Ende der Stunde. Anfangs fand ich das ehrlich gesagt ein bisschen aufgesetzt. Aber okay, wenn das alle im Kurs so machen, mach ich das auch. Mittlerweile schenke ich mir gerne ein Lächeln, weil ich mich nach der Yogastunde so gut und geerdet fühle. Das zeige ich gerne.

Schließlich ist Lachen die beste Medizin, sagt der Volksmund. Babys versuchen schon ab Woche fünf ihr erstes Lächeln. Kinder lachen 400-mal am Tag, Erwachsene leider nur 20-mal. Menschen lachen übrigens schon länger, als sie überhaupt sprechen können. In der Steinzeit gab es nämlich noch keine Sprache. Sie haben auf Gesten und Mimik gesetzt. Aber im Dunkeln stößt das schnell an Grenzen. Die Menschen sind damals auf Geräusche angewiesen gewesen. Und haben wohl etwas wie "Ich-tue-dir-nichts-du-tust-mir-nichts" gegrunt. In diesen Lauten unserer Vorfahren sehen viele Wissenschaftler:innen die Ursprünge des Lachens. Zwar ist das Lachen heute nicht mehr so überlebenswichtig wie früher, doch auch bei heutigen sozialen Kontakten lassen sich ähnliche Muster erkennen. Lachen ist sozialer Klebstoff.

Natürlich kann man auch hämisch, schadenfroh oder bitter lachen. Aber das merken wir ja in der Regel sofort und lachen nur mit, wenn wir müssen. Weil der Chef einen Witz gemacht hat zum Beispiel oder aus Unsicherheit. So wie Sara in der Bibel. Die ist nämlich 90, kinderlos und hat längst keine Periode mehr. Als sie hört, dass sie noch ein Kind bekommen wird, muss sie lachen.

Dass Lachen heilsam ist, haben auch schon die ersten Einwohner:innen Amerikas gewusst. Bei ihnen gehörten Clowns zum medizinischen Repertoire. Heute gehen Clowns und Clowninnen in Kinderkliniken und Hospize.

Für Jesus ist das Lachen ein fester Bestandteil des Himmelreichs. "Selig seid ihr, die ihr jetzt weint, denn ihr werdet lachen" (Lukas 6,21), predigt er auf dem Feld. Das Lachen wird das Weinen ablösen. Für alle, die arm sind, hungern oder unter Ungerechtigkeit leiden. Was für ein großes Versprechen. Holen Sie sich doch heute an Rosenmontag schon mal ein Stück vom Himmel ab, indem Sie ganz viel lachen. Und am besten nicht nur heute. Machen Sie es sich zur Angewohnheit, auch über den Rosenmontag hinaus! Sich und anderen ein Lächeln zu schenken.

Quellen:

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/lachen/index.html>

<https://www.mdr.de/wissen/antworten/warum-lachen-wir-100.html>

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius