

Februar 2022

Fröhlicher Februar

Ich habe mir ein neues Dach gekauft. Ging auf's Haus.

Ja, gut, vermutlich haben Sie schon mal einen lustigeren Witz gelesen. Vielleicht haben Sie aber auch schon längere Zeit *keinen* Witz mehr gelesen. Es ist ja auch zum Mäusemelken: Die Krisennachrichten unserer Zeit scheinen nicht aufhören zu wollen, soziale Kontakte fehlen uns – an manchen Tagen möchten wir ununterbrochen seufzen und klagen. Berechtigterweise! Doch nicht erst ein aus Funk und Fernsehen bekannter Arzt und Komiker entdeckte ein Mittel gegen Stress, Angst und Unruhe: Das Lachen. Seit den 1960er Jahren gibt es die Gelotologie, die Wissenschaft des Lachens.

Was die Forschung an **Wirkungen des Lachens** bislang zu berichten weiß, ist beachtlich: Lachen kann körperliche Schmerzen lindern, die Durchblutung verbessern, das Immunsystem stärken. Lachen kann gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen, gegen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, ja sogar Verstopfung. Es fördert die Kreativität und eine optimistische Grundhaltung, die wiederum angesichts unserer Krisenzeiten nicht nur uns persönlich, sondern auch unseren Mitmenschen helfen und unser aller Resilienz steigern kann. Den sich selbst verstärkenden Effekt des Lachens nutzen um glücklicher zu werden – klingt verlockend, oder? Und gerade bei grauem Regenwetter ist das Lachen oder zumindest ein Lächeln doppelt wohltuend. Februar – hinsichtlich des Versprühens von guter Laune kann uns dieser Monat zuweilen *fordernd* erscheinen.



Laura Kawerau

Referentin für den kirchlichen
Dienst auf dem Lande

laura.kawerau@evlka.de

Häufiger lachen

Nun überlegen Sie vielleicht, wie Sie mal wieder oder häufiger lachen können. Eine Möglichkeit ist, einen lustigen Film anzuschauen. Ob Sie eher der „Typ“ Monty Python sind, sich bei „Toni Erdmann“ krümelig lachen oder bei „Wir sind die Millers“ unter Tränen nach Luft schnappen – in der Liste der **100 besten Komödien**, die die BBC 2017 veröffentlicht hat, werden Sie bestimmt fündig.

Sie können sich vom „Kalender für mehr Glück“ der sozialen Bewegung Action for Happiness (www.actionforhappiness.de) inspirieren lassen (dessen Schirmherr der Dalai Lama ist) – und aus dem *fordernden* einen *freudigen, fröhlichen, famosen Februar* machen. Ein ironischer, humorvoller Blick auf Dinge, die uns sorgen oder beängstigen kann häufig auch schon entspannen. Und dann gibt es noch Angebote wie Lachyoga, bei denen man Übungen macht um erst einmal „nur“ die Lachmuskeln zu trainieren – das richtige Lachen kommt jedoch nach einer gewissen Zeit oft automatisch. Beim Lachtelefon (<https://lachtelefon.de/>) können Sie täglich von 9 - 21 Uhr kostenlos anrufen und gemeinsam mit jemandem „unter Anleitung“ lachen.

Fallen Ihnen noch mehr Anlässe oder Methoden ein, um zu lachen und dessen heilende Wirkung – wofür auch immer – zu spüren? Witze lesen funktioniert auch manchmal:

Was sagt ein Pirat, wenn er trockenes Gras sieht?
– A, Heu.

