

Auf ein Lächeln...

Nun ist es wieder so weit! Für manche Mitbürger ist jetzt die fünfte Jahreszeit: der Fasching, der Karneval, die Fasnet. Freude und Ausgelassenheit, Spaß und Schabernack haben Hoch-konjunktur, aber auch das Verstecken hinter einer Maske und das Hineinschlüpfen in eine andere Rolle. Auch wenn Sie mit dieser fünften Jahreszeit wenig anfangen können, lachen sollten Sie in dieser Jahreszeit auch, und nicht nur zu dieser Jahreszeit, denn das Lachen ist nicht an einen bestimmten Kalendertermin gebunden. Lachen soll ja sehr gesund sein. Humor und Lachen stärken nach Aussage von Ärzten



und Psychologen Körper und Seele. Durch beschleunigte Atmung kommt Sauerstoff ins Blut, Muskeln entspannen sich, Glückshormone und Immunstoffe werden frei. In einer Zeit, in der viele von uns durch Hektik, durch Leistungsdruck und vielerlei Ängste belastet sind, da ist Lachen als entkrampfender und befreiender Faktor besonders wichtig. Es ist gleichsam Medizin pur, gerade, wenn wir es schaffen, einmal über uns selbst zu lachen.

Vor einigen Jahren fand in Stuttgart ein internationaler Humor- und Lachkongress statt mit über 30 Referenten und großer Prominenz. Der Kongressleiter berichtete sogar von Lachtherapien mit absichtlichem Stottern, Grimassen schneiden und Unsinn reden. Sie helfen Kreativität frei zu setzen und Ängste zu überwinden. Ja, und allein in Deutschland gäbe es immerhin mehr als 1000 Personen, die in sogenannten Lach-Clubs organisiert seien.

Kommt Ihnen bei diesen Informationen nicht auch ein kleines Lächeln ins Gesicht? Über die Kosten einer solchen Therapie oder über die Mitgliedsbeiträge bei diesen Clubs habe ich nichts erfahren. Auch nicht, ob sie für Otto Normalverbraucher erschwinglich sind.

Ich bin wirklich Gott überaus dankbar, dass er mir einen guten Humor mitgegeben hat, und dass ich zum Lachen nicht in den Keller gehen muss, trotz aller Sorgen, Nöte und Belastungen des Alltags. Wenn es jedoch einmal besonders dunkel in mir wird, dann gehe ich zum Kindergarten und lasse mich einfach anstecken von der Fröhlichkeit der Kinder.

Ein Tag, an dem man nicht lacht, ist ein verlorener Tag, hat einmal jemand behauptet. Ich meine, verlorene Tage sollte ich mir und sollten Sie sich nicht gönnen.

Darum eine frohe Zeit und ein frohes Schaffe

P. Ernst Kusterer