

Moment mal... am 01.02.2025



© Evangelischer Kirchenkreis Barnim



© Torsten Stapel

Wir lachen zu wenig!

Kennen Sie Lachyoga? Ich kannte das bis dato nur vom Hörensagen und war sehr gespannt, als ich selbst eine Veranstaltung besuchte, in der Lachyoga zur Auflockerung angeboten wurde. Und so fand ich mich in einer Runde von Frauen wieder, die zunächst künstlich produzierte „Ha ha ha!“- und „Ho ho ho!“-Laute von sich gaben. Irgendwann wurde aus dem Stakkato-Kunstlachen ein echtes – zunächst wahrscheinlich aufgrund der skurrilen Situation und dann immer mehr, weil wir wirklich lachen mussten. Es war köstlich!

Lachyoga verbessert nicht nur die Stimmung, sondern unsere gesamte Verfassung, habe ich an diesem Abend gelernt. Wir lachen viel zu wenig, oder? Laut Statistik nur sechs Minuten am Tag. Mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen, ist eine Sache der Einstellung, auch das habe ich beim Lachyoga gelernt. Sich selbst nicht ganz so wichtig nehmen und Nachsicht haben mit den Schwächen der anderen. Gelassenheit und ein großes Herz zeichnen Menschen aus, deren Lachen einfach ansteckend ist.

Ob Jesus auch gelacht hat? Darüber steht leider nichts im Neuen Testament. Aber er hat gefeiert, geweint, getröstet, gefragt, geredet und geliebt. Ganz sicher hat es dazwischen auch ein herzhaftes, freundliches, zartes oder erfrischendes Lachen gegeben. Ich kann mir Jesus nicht ohne ein Lächeln vorstellen. Wie er seine Jünger mit Augenzwinkern ermutigt oder mit einem herzhaften Lachen die Kinder auf dem Weg begrüßt.

Lachen ist eine Gabe Gottes, ein Gegengewicht zur Angst. Darum: Lasst uns mehr lachen. Mit dieser Übung starten Sie schon gut gelaunt in den Tag: Lächeln Sie einfach morgen früh Ihr Spiegelbild an. Öffnen Sie ganz weit die Augen. Zeigen Sie mit dem Finger auf ihr Spiegelbild und rufen Sie ganz laut: „Da!“ Probieren Sie es einfach mal aus. Sie werden von der Wirkung überrascht sein.

Anja Giese, Pfarrerin in der Evangelischen Kirchengemeinde Finow