



Rundbrief

der Heilsarmee Gundeli

Frobenstr. 20A, 4053 Basel, 061 270 25 20

Lachen wir uns fit!

Letzthin sah ich im TV eine "Komiker-Sendung" (SF1). Was da geboten wurde, muss wohl in die Kategorie "Schamlosigkeit und andere Peinlichkeiten" eingereiht werden. Schlechte Komiker wollen offensichtlich mittels skandalösen Aussagen die Quoten steigern. Irgendwie erbärmlich.*

Grundsätzlich ist ja nichts dagegen einzuwenden, seine Mitmenschen zum Lachen zu bringen. Das sei sogar gesund! So schreibt eine Internet-Gesundheitsseite:

»Unglaublich aber wahr, welche vielfältigen Einflüsse ein von Herzen kommendes Lachen auf den Körper hat:

- das körpereigene Immunsystem wird aktiviert, der Stoffwechsel angeregt
- die Durchblutung von Herz und Lunge verbessert
- die Stresshormone Adrenalin und Kortisol abgebaut
- der Blutdruck sowie der Blutzuckerspiegel gesenkt
- die Muskulatur entspannt
- die Durchblutung intensiviert
- das Schmerzempfinden reduziert
- die Konzentration gefördert
- Ängste werden abgebaut.

Und natürlich steigt dabei auch die gute Laune. Lachen ist ein absoluter Stresskiller, denn die hierbei entstehenden Endorphine sind erfolgreiche

Gegenspieler der krank machenden Stresshormone. So genannte "Lach-Seminare" werden deshalb immer beliebter, beispielsweise auch für Unternehmer und ihre Teams.«

Lachen wir uns also fit. Probieren wir es doch einmal mit folgendem Bild:



Na, haben Sie gelacht? Nein? Dann probieren wir es mit einem Witz:

»Als im Pfarrgarten die Apfelbäume reife Früchte tragen, stellt der Pfarrer ein Schild mit der Aufschrift "Gott sieht alles!" auf, damit die Äpfel nicht gestohlen werden.

Doch am nächsten Morgen sind alle Äpfel abgeerntet, und neben dem Schild steht ein Zweites mit der Aufschrift, "Aber er petzt nicht!"«

Haben Sie gelacht? Auch nicht? Ich bin wohl ein schlechter Lach-Coatch. Da fällt mir ein: Wieso probieren wir es nicht mit der Freude? Das älteste "Freude-Coatching" ist uns bereits in der Bibel überliefert. Paulus schrieb an die Christen in Korinth:

»Nicht dass wir über euren Glauben herrschen, sondern wir sind **Mitarbeiter an eurer Freude**; denn ihr steht durch den Glauben.« (2 Kor 1,24)

Ein Lachen, das aus innerer Herzens-Freude kommt, ist nachhaltig. Echte Herzens-Freude können wir aber nicht mit Peinlichkeiten jeglicher Couleur bewirken. Die Herzens-Freude kommt aus dem Glauben an Jesus Christus. Sie ist ein Kennzeichen wahrer Christen:

»Die Jünger aber wurden mit Freude und Heiligem Geist erfüllt.« (Apg 13,52)



Herzens-Freude hat ihren Grund im inneren Glück. Jedes Lach-Seminar sollte sich deshalb unbedingt auf die Worte von Jesus Christus zurückbesinnen:

»Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben.« (Joh 10,10)

Mit herzlichem "Ha-ha-ha" grüsst
Markus Brunner

* Tat meine Meinung dem SF1 selbstverständlich kund.