

Lachen ist Lebenselixier

Von Hermine Burger,
Kath. Betriebsseelsorge Biberach

Fasnetszeit – Zeit der Freude, der Ausgelassenheit, des Lachens – es ist die Gelegenheit mal in eine andere Rolle zu schlüpfen und das Leben unbeschwert zu genießen. Fasnetszeit – eine Freudenzeit, die uns bewusst macht: „Die Freude ist das Licht des Lebens, ein Sonnenstrahl von Gott. Erhellte alle dunklen Stunden und wendet jede Not.“, so heißt es in einem bekannten Kirchenlied.

In manchen Situationen kann einem aber auch das Lachen vergehen, z. B. wenn eine Krankheit alle Pläne zerstört und man dadurch völlig aus der Bahn geworfen wird. Am 11. Februar ist nicht nur Faschingssonntag, sondern auch der Welttag der Kranken. Der Tag rückt die Menschen in den Mittelpunkt, die ein körperliches oder seelisches Leiden haben, die im Krankenhaus sind, in Pflegeheimen oder zu Hause versorgt werden. Gerade für Menschen, die krank sind, ist Freude und Lachen besonders wichtig.

Sie fördern die körperlichen und psychischen Genesungsprozesse, stärken das Immunsystem und können sogar chronische Schmerzen verringern. Wenn wir beim nächsten Mal überlegen, was wir für ein krankes Mitglied im Familien-, Freundes-, oder Bekanntenkreis tun können, dann ist vielleicht das gemeinsame Lachen eine gute Idee. Denn schon der Volksmund sagt „Lachen ist die beste Medizin“.

Als Betriebsseelsorgerin greife ich die positiven Effekte des Lachens und der Freude in Seminaren zur Stressbewältigung auf. Alles, was Freude macht, erzeugt im Gehirn natürliche antidepressive Substanzen. Lachen ist deshalb auch ein gutes Mittel zum Stressabbau. Am besten gleich morgens vor dem Spiegel damit anfangen und sich selbst freundlich anlächeln und dann bei den Kolleginnen und Kollegen bei der Arbeit gleich weitermachen.

Auf Alltagsschwierigkeiten, Ärgernisse oder Herausforderungen mal versuchen mit Humor zu reagieren. Denn schon Erich Kästner sagte: *"Humor ist der Regen-*



Hermine Burger FOTO: FOTO SCHWARZER

schirm des Weisen." Humor hilft, die Widrigkeiten und Belastungen des Alltags besser an sich abperlen zu lassen.

Positive Beziehungen erzeugen in unserem Gehirn ebenfalls Glückshormone, ganz besonders, wenn wir verliebt sind. Doch leider halten nicht alle Partnerschaften für immer und manche enden sogar mit Gewalt.

Ein Drittel aller Frauen und Mädchen wird laut statistischer Aussage der Vereinten Nationen mindestens einmal in ihrem Leben geschlagen, zu sexuellem Kontakt gezwungen, vergewaltigt oder in anderer Form missandelt. Das sind eine Milliarde Frauen und Mädchen weltweit, auf Englisch „One Billion“.

One Billion Rising ist ein Aktionstag, der am Valentinstag, eine Milliarde Menschen dazu aufruft, gemeinsam öffentlich zu tanzen und sich zu erheben, um das Ende dieser Gewalt zu fordern.

Die katholische Betriebsseelsorge unterstützt diese Aktion u. a. mit Infomaterial gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz und Arbeitsausbeutung.

In Biberach findet am 14. Februar um 13 Uhr die Tanzdemo vor der Stadthalle statt. Herzliche Einladung an alle!