

Lachen ohne Grund erhöht den Heiterkeits-Quotient HQ



(frei nach einem Vortrag von Annette Goodheart)

Einschränkende Vorannahmen:

1. Man müsse einen Grund haben zum Lachen.
Doch Lachen in sich ist irrational. Schaut die Kinder an: Sie lachen und jauchzen um des Jauchzens Willens – einfach so. Es ist ein ursprünglicher Ausdruck des Seins. Wie freut uns doch das erste Lächeln eines Babys, wie herzlich lachen wir mit, wenn ein Kind lacht! Bei Kindern verstehen wir doch alle, dass das Lachen ein Zeichen von Gesundheit ist. Sie können uns mit ihrem Lächeln oder Lachen verzaubern, so dass wir uns entspannen und dem Sinn des Lebens näher kommen.
2. Man müsse glücklich sein um zu Lachen.
Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen. Glück kommt nach dem Lachen: Lachen ist die Tür zum Glück.
3. Die Verwirrung: Humor sei lachen.
Doch Humor ist ein intellektueller Prozess – Lachen ist universell. Humor ist lachen wegen, über, obwohl, weil
Lachen ist lachen mit: mit sich selber,

mit andern. Lachen erreicht alle Menschen, jeder kann das, keiner muss es lernen. Lachen erreicht jede Zelle im Körper

4. Man soll warten mit Lachen, bis die Wissenschaft bewiesen hat, dass Lachen gesund ist.
Wir haben Kontakt zum eigenem Wissen verloren und warten, bis Wissenschaft Beweise gefunden hat. Wenn die Wirksamkeitsstudie abgeschlossen ist, wird die staatliche Zulassung von Lachen deklariert. Hahahahahaha...

Kultur wertet Lachen ab. Viele Orte und Plätze haben Lachverbot (Kirchen, Sitzungen, Politik, ...). Warum? Weil durch ein Lachverbot Kontrolle ausgeübt werden kann. Lachen ist unkontrollierbar, wild und hat eine rebellische Komponente.

Lachen ist ein kathartischer Prozess (Katharsis = Reinigung). Katharsis baut Stress ab und ist ein natürlicher Reinigungsprozess. Spannungen und Schmerzen werden intuitiv durch Weinen und Lachen abgebaut. Lachen ist ein natürliches Mittel, in Balance zu kommen, bevor der nächste Schritt kommt.

Träume reinigen den Verstand
Tränen reinigen den Körper
Lachen reinigt die Seele