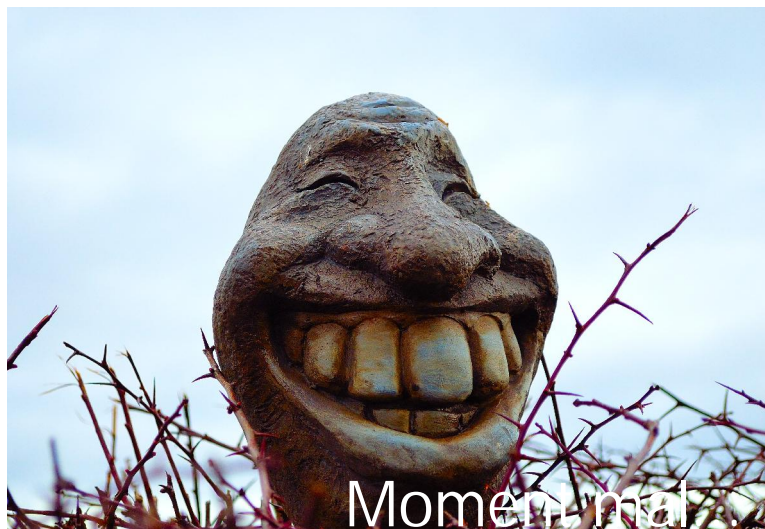


# IMPULS

September 2014



## „...dann geht dir der Kopf auf!“

Atemnot, hochroter Kopf, völlig ermattet... diese Symptome könnten einen nahezu bedrohlichen Zustand beschreiben.

**A**ber wenn ich Sie bitte, sich gedanklich einmal auf die Reise in ihre frühere Kindheit zu begeben... gab es da nicht diese Momente, in denen Sie von einem ganz lieben und vertrauten Menschen in ganz gemeiner Manier ausgekitzelt wurden? Erinnern Sie sich noch an dieses Lachen? Erinnern Sie die Momente, in denen alles andere um Sie herum an Bedeutung verlor, da Sie selbst scheinbar nur noch aus Lachen bestanden?

Und wie Sie sich „danach“ mühselig erstmal wieder in den Normalzustand zurückatmen mussten ... körperlich herrlich erschöpft? Beim Schreiben dieser Zeilen zieht es mir schon die Mundwinkel nach oben zu einem Grinsen, war ich doch mit einem „großen Bruder“ gesegnet, der mir dergleichen häufiger bescherte.

**A**ber wie ist es um unser Lachen heute bestellt? Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Kinder lachen 20 Mal häufiger als wir Erwachsene! Haben wir nichts mehr zu lachen oder lassen wir diese gottgegebene Fähigkeit verkümmern? Unsere Kleinen jedenfalls lassen sich weniger durch geistreiche Wortspiele als durch Körperbewegungen und soziale Kontakte erheitern.

Wenn Sie also mal wieder ganz bewusst in den Genuss der heilsamen Wirkung des Lachens kommen wollen, können Sie ja erneut prüfen, ob Sie mittlerweile nicht doch mit ihrer Zunge ihren Ellenbogen erreichen. Oder Sie fangen ganz klein mit einem Lächeln an; zum Beispiel mit einem Lächeln, das Sie einem anderen schenken.

In meiner Arbeit mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, bin ich da sehr spendabel geworden. Und manchmal entstehen dabei ganz famose Begegnungen; wie bei Frau S. (über 70 und von Be-

rief Schreinerin), welche mir nach einem Anlächeln versicherte: „Wenn Du lachst... wenn Du lachst Mädchen, dann geht Dir der Kopf auf!“ In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gern einen zugigen Tag! Nehmen Sie den Mund ruhig mal zu voll,... voll eines Lachens.



Marion Dobersek  
(ehrenamtlich seelsorgerisch tätig)