

Start in den Montag (07.02.2022)



„Lachen ist gesund“ (von Marlen Schönemann)

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Eltern,

„Dies ist der Tag, den der Herr macht; lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein.“

Wer kennt einen guten Witz?
Ich habe gelesen, dass man
mindestens einen guten Witz
kennen sollte. Denn Lachen ist
gesund. Das ist sogar
wissenschaftlich erwiesen:
"Lachen trainiert die
Bauchmuskeln und senkt den
Blutdruck."
Fröhlichkeit, Lachen und Humor
können sehr heilsam sein.
Das wussten auch schon die
alten Griechen.



Und auch von Martin Luther kennen wir z B. seine derbwitzigen Aussprüche bei seinen Tischreden. Aber auch: „Wo Glaube ist, da sind auch Lachen und Freude!“

Lachen kann so ansteckend sein. Wenn einer in der Klasse lacht, geht es doch ganz schnell, dass viele von euch mitlachen. :-)

Aktuell ist das Wort „ansteckend“ eher negativ gesehen – es hat aber auch eine positive Bedeutung: sich begeistern lassen von etwas, Wunder im Alltäglichen sehen, sich auf die Winterferien freuen, auf den Winterurlaub, Spazieren gehen im Schnee, mit Freunden treffen und sich von guter Laune und Lachen anstecken lassen. Lachen ist erlaubt und wichtiger denn je. Jeder Moment der Ausgelassenheit sollte genutzt werden um positive Emotionen wie Freude, Humor und Heiterkeit erleben zu können. Gerade, wenn ausgelassenes Feiern in den Ferien wohl in großen Gruppen vielleicht nicht möglich sind.

Wer Freude am Leben hat, ist voller Energie, findet auch im Alltag Glücksmomente und kann die kleinen Dinge des Lebens genießen. Habt das Psalmwort im Ohr:

Dies ist der Tag, den der HERR macht; lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein (Psalm 118,24)

und seid voll Vorfriede auf eure Ferien, nach der ganzen Mühe.

Ich wünsche euch Gottes guten Segen, viele schöne Augenblicke, in denen ihr euch mit Lachen anstecken lasst. Um mit guter Laune und viel Energie in das zweite Schulhalbjahr zu starten.

Eure Marlen Schönemann