



das zeichen

KA | Die Zeitschrift des
Katholischen
Apostolats



Lachen öffnet Herzen

- + Gemeinsam locker werden
- + Humor heißt Abstand gewinnen
- + Hat Jesus gelacht?

4

GERTRUD BREM

Auflockern

Lachen führt Menschen zueinander. Und wer miteinander lacht, arbeitet viel besser zusammen. Alles geht lockerer von der Hand. Ein Plädoyer für das Lachen.



10

P. HEINZ-WILLI RIVERT

Mit Humor wachsen

Schon der Psychiater Viktor E. Frankl wusste, dass der Mensch in der Lage ist, Distanz zu sich selbst herzustellen und so über sich hinauszuwachsen. Ein probates Mittel dazu war für ihn der Humor.

8

HERMA BRANDENBURGER

Lächle dich glücklich

»Immer nur lächeln und immer vergnügt, immer zufrieden, wie's immer sich fügt.« Diese Worte aus Léhars Operette »Land des Lächelns« beinhalten eine große Tiefe. Denn das Lächeln führt mitten ins Herz.

24

P. ALEXANDER HOLZBACH

Bereit sein zu teilen

Kann Gott lachen? Wir wissen es nicht. Aber es liegt nahe, dass dies in seinem Wesen liegt: die Freude, das Ja zum Leben und die himmlische Offenheit. All das vereint sich auch im Lachen des Menschen.

Gehen Christen zum Lachen in den Keller?	6
P. Jörg Müller	
Lachen ist wie Musik	12
Otmar Heftrich	
hinter deinem witz	14
Michael Lehmler	
Was gibt's da zu lachen?	16
Claudia Nietsch-Ochs	
Momente	18
Otmar Heftrich	
osterlachen	20
Michael Lehmler	
Hat Jesus gelacht?	22
Vera Novelli	
Das Zeichen des Monats	30
Osterlachen	

THEMEN
2023

IM NÄCHSTEN HEFT:
Was ist böse?

APRIL
Helfen und
verkünden



Abraham und Sara bewirten drei Engel. Als diese dem Paar die Geburt eines Sohnes voraussagen, lacht die hochbetagte Sara. Freskotechnik, Ikonenmaler Panagiotis Katapodis, Stadt Kos, Griechenland.

Einfach mal still in sich hinein lächeln

Es gibt viele Formen des Lachens. Wir lachen mit anderen Menschen oder lachen sie an, wir können sie aber auch auslachen und belächeln. Wir können schmunzeln, lauthals vor uns hin lachen oder in uns hineinlachen. So wie Sara, die Frau Abrahams, es getan hat, als ihr im hohen Alter die Geburt eines Sohnes prophezeit wurde (Gen 18,9f). Wie fühlt sich das an, wenn man still in sich hinein lächelt? Es berührt doch unser Innerstes, wir fühlen unser Herz schlagen und lauschen auf die Töne, die von dort kommen.

Ja, das Lachen und das Lächeln öffnet Herzen. Das geht jedem so, der das so genannte Engelslächeln eines Babys sieht. Lächeln verzaubert uns, Kinderlachen sowieso, aber auch wenn Erwachsene sich anlächeln. Lachen weitet uns. Wir können in diesem geweiteten Raum besser abwägen, was um uns herum geschieht. Auch Missverständnisse oder Ärger lassen sich mit humorvoller Distanz besser annehmen, bewältigen und manchmal sogar in Wohlgefallen auflösen.

Ob Jesus gelacht hat? Gewiss hat er das, davon bin ich überzeugt. Ich stelle mir oft

vor, wie es war, als die Pharisäer ihm eine Ehebrecherin brachten und er zu ihnen sagte: »Wer von euch ohne Sünde ist, der werfe als Erster einen Stein auf sie.« Er blickte gar nicht auf dabei, malte weiter mit dem Finger in den Sand und lächelte sicher still in sich hinein. Denn er wusste, was jetzt passiert: Einer nach dem anderen ging fort. Aber Jesus lachte sie nicht aus. Er freute sich, dass er die Menschen und ihre Herzen kannte und sie so reagierten, wie er es vermutete. Diese gefährliche Situation löste sich auf, weil es jemandem gab wie ihn, der im Herzen lächelte.

Wie viel schöner wäre diese Welt, wenn wir dieses bisschen Lächeln öfter im Herzen trügen. Probieren wir es aus.

Ihr



ALEXANDER SCHWEDA
CHEFREDAKTEUR



Gemeinsam **LOCKER** werden

Lachen ist gesund. Das weiß der Volksmund.
Und es kann bierernste Runden geschmeidiger machen.
Denn wer zusammen lacht, fasst zueinander Vertrauen.

Wir hatten den ganzen Tag ernsthaft gearbeitet, Gespräche geführt, Argumente ausgetauscht und Meinungen hin und her überlegt. Der erste Tag unserer Konferenz war zu Ende, und nach dem Abendessen trafen sich einige von uns noch im Bierkeller, um die Anspannung der Arbeit abklingen zu lassen. Nach einigen Gläsern Bier und etwas Wein begann der Erste, einen Witz zu erzählen.

Zunächst lachten alle etwas zögerlich, das animierte einen anderen, den nächsten Witz in die Runde zu werfen, und plötzlich wusste jeder etwas Witziges beizusteuern und in der Gruppe steigerten sich die Lachsalven. Wir steckten uns gegenseitig an, plötzlich war alles witzig und wir konnten nicht mehr aufhören zu lachen. Die ersten hielten sich den Bauch und einer japste: »Ich kann nicht mehr, mir tut alles weh.«

Die Ernsthaftigkeit der Konferenz, die Auseinandersetzungen und das Ringen um gemeinsame Positionen löste sich in ein total entspannendes Lachen auf. Davon profitierten wir auch am nächsten Tag in der Konferenz. Wir gingen lockerer miteinander um, wir lächelten uns öfter an und wir trauten uns, manches Thema auch etwas humorvoller und weniger ernst zu kommentieren.

Lachen macht Menschen freundlicher

Lachen ist ein Mittel, die Kommunikation zwischen Menschen freundlich zu machen. Wenn es gelingt, auch in ernsthaften Gesprächen gemeinsam über etwas zu lachen, dann entwickelt sich eine Grundlage der Sympathie und der Zuewandtheit. Und das ist der Ausgangspunkt eines guten Gespräches. Lächeln und Lachen sind eine besonders intensive Form der Kommunikation, und das geschieht häufig ganz unbewusst oder spontan. Damit versichern sich die Gesprächspartner eine gegenseitige Akzeptanz und ein grundsätzliches Wohlwollen.

Lachen hilft nicht nur in der Kommunikation mit anderen, sondern hält uns selbst auch gesund. Wenn wir lachen, schüttet unser Gehirn Glückshormone aus, unsere Lunge nimmt viel Luft auf und pumpt den Sauerstoff in die Blutgefäße. Das Herz schlägt schneller und der Stoffwechsel wird angeregt. Nach einem Lachanfall entspannt sich

der Körper wieder und der Blutdruck sinkt. Das wurde wissenschaftlich erwiesen und auch schon ab und zu bei Herzinfarktpatienten therapeutisch eingesetzt.

Lachen macht gesund und hält gesund. Es stärkt die Abwehrkräfte, aktiviert den Organismus, und es lassen sich sogar Schmerzen damit lindern. So gibt es zum Beispiel in manchen Kinderkliniken Klinikclowns, die durch ihre Darbietungen nicht nur zum Lachen reizen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Therapie von oft schwerkranken Kindern leisten.

Über sich selbst lachen

Inzwischen bieten verschiedene Veranstalter Seminare zu Lachyoga an. Hier wird mit unterschiedlich angeleiteten Übungen versucht, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zum Lachen zu bringen. Und das gelingt auch ganz gut, denn Lachen ist ansteckend. Wenn jemand herzhaft lacht, ist es für andere schwer, dabei ernst zu bleiben.

Es ist befreiend, auch mal allein über sich selbst zu lachen. Manche Dinge misslingen, oder man hat manchmal das Gefühl, sich bei irgendetwas total dumm anzustellen. Und anstatt sich darüber zu ärgern oder es als peinlich zu empfinden, kann man auch die Komik der Situation betrachten und darüber lachen.

Freude und Lachen sind der Nährboden für ein starkes Immunsystem, einen gesunden Körper und eine gesunde Psyche. Es sollte kein Tag vergehen, an dem man nicht einmal herzhaft gelacht hat, und es lohnt sich dies, zu versuchen. Als Geschöpfe Gottes können wir sicher sein, dass Gott Humor hat und mit uns lacht, so steht es auch im Talmud: Gott lacht mit seinen Geschöpfen und nicht über sie.

GERTRUD BREM

Namenstage im Februar | Kalendarium 2023

1	Mi	Brigitta, Severus, Siegbert, Katharina de'Ricci	10	Fr	Scholastika, Bruno, Siegmar	20	Mo	Eucherius, Korona, Falko
2	Do	Mariä Lichtmess, Alfred Delp, Jakob, Simeon und Hannah	11	Sa	Maria Lourdes, Theodor	21	Di	Petrus Damiani, Irene, Peter
3	Fr	Ansgar, Blasius von Sebaste, Helene, Claudia	12 So	6. So. i. Jahreskr.	Gregor, Benedikt	22	Mi	Kathedra Petri, Isabella, Margarete
4	Sa	Rabanus Maurus, Veronika, Johanna, Christian, Hektor	13	Mo	Christina, Castor, Irmhild	23	Do	Polykarb Bischof v. Smyrna, Otto, Romina, Raffaela
5 So	5. So i. Jahreskr.	Agatha, Albuin, Adelheid, Tabea	14	Di	Cyryll und Methodius, Valentin	24	Fr	Matthias, Ida, Irma
6	Mo	Paul Miki und Gefährten, Dorothea	15	Mi	Siegfried, Amarin	25	Sa	Walburga, Kallistus, Adeltrud, Sebastian
7	Di	Moses, Ava, Richard	16	Do	Juliana, Philippa	26 So	8. So. i. Jahreskr.	Ottokar, Edigna, Dionysius, Alexandra, Mechthild
8	Mi	Hieronymus Ämiliani, Josefine Bakhita, Philipp, Elfriede	17	Fr	Benignus, Alexius, 7 Stifter des Servitenordens	27	Mo	Gregor von Narek, Augustin, Markward, Baldur, Gabriel
9	Do	Apollonia, Lambert, Alto	18	Sa	Simon, Constanze, Angelika	28	Di	Elise, Roman, Silvana
			19 So	7. So. i. Jahreskr.	Bonifatius, Hedwig, Konrad, Irmgard			

»Wenn in einem Haus die Liebe herrscht, nennt man die Bewohner Engel und das Haus Paradies.«

VINZENZ PALLOTTI



Schutzengelgruppe von Ignaz Günther, 1763, Bürgersaal, Neuhauser Straße, München.

Quellennachweis der Fotos:

Titel Wilfried Bahn Müller
 S. 3, 14, 31 Wilfried Bahn Müller
 S. 4, 7, 11 picture alliance
 S. 8, 12, 18 Adobe Stock
 S. 17 unsplash
 S. 20, 25 Rudolf Baier
 S. 22 akg-images
 S. 26 Aaron Burden/unsplash
 Zac Durant/unsplash
 S. 27 Josue Michel/unsplash
 Annie Spratt/unsplash
 S. 30 KNA
 Rückseite Wilfried Bahn Müller

Erscheinungstag dieser Ausgabe:

1. Februar 2023
 das zeichen (130. Jahrgang)
 und KA – Katholisches Apostolat
 (89. Jahrgang)

Herausgeber und Verleger:

Pallottiner Körperschaft des
 öffentlichen Rechts
 Vinzenz-Pallotti-Straße 14
 86316 Friedberg in Bayern
 ISSN 2198-252X

Gesamtherstellung:

Weiss-Druck GmbH & Co. KG
 Hans-Georg-Weiss-Straße 7
 52156 Monschau

Redaktionsanschrift:

das zeichen
 Vinzenz-Pallotti-Straße 14
 86316 Friedberg
 redaktion@pallottiner.org
 Fax: 0821 60052-546

Redaktion:

Alexander Schweda UAC (Chef-
 redakteur), Gertrud Brem, P. Alex-
 ander Holzbach SAC, P. Jörg Müller
 SAC, Vera Novelli

Gestaltung und Layout:

büeroeco
 kommunikationsdesign GmbH
 Völkstraße 29
 86150 Augsburg
 www.bueroeco.com

Leserservice:

Provinzkanzlei Nord
 Wiesbadener Straße 1
 65549 Limburg
 Telefon: 06431 401244
 Fax: 06431 401291
 kanzlei@pallottiner.org

Oder

Provinzkanzlei Süd
 Vinzenz-Pallotti-Str. 14
 86316 Friedberg/Bay.
 Telefon: 0821 60052-580
 Fax: 0821 60052-586
 kanzlei@pallottiner.org

Preis: 1,80 € pro Ausgabe,
 3,00 € für die Doppelausgabe.
 Jahresbezug (11 Ausgaben
 inklusive einer Doppelausgabe):
 durch Förderer (Austräger): 21,- €
 per Postversand: 27,- €



Ein schönes Geschenk für feinfühlige Menschen, die Mut und Freude suchen und zuversichtlich leben wollen.

das zeichen erscheint 11 Mal im Jahr, inkl. einer Doppelausgabe. Preis: 1,80 € pro Ausgabe, 3,00 € für die Doppelausgabe. Jahresbezug durch Förderer (Austräger): 21,- €, Jahresbezug per Postversand: 27,- €.

Bankverbindung:
Bank für Kirche und Caritas
IBAN: DE87 4726 0307 0018 1817 00
BIC: GENODEM1BKC

Senden Sie bitte die Zeitschrift als Geschenkabonnement

für 1 Jahr bis auf Widerruf

Gültig ab: _____

Name, Vorname

Straße, Nummer

Plz, Ort

Telefon

Unterschrift

Abtrennen und Coupon einsenden an:
das zeichen
Postfach 1162 | 65531 Limburg
oder Mönchsberg 24 | A-5020 Salzburg
kanzlei@pallottiner.org

Abonnement-Empfänger:

Name, Vorname

Straße, Nummer

Plz, Ort

Telefon