

Lachen ist gesund

C. Hurni

Lachen soll gut sein für die Gesundheit. Positiv denken auch. Das Problem ist – nein, diese Aussage wird von nun an aus meinem Leben gestrichen. Wer positiv denkt, hat keine Probleme. Es gibt keine Probleme, nur Herausforderungen und Neugierde auf unerwartete, überraschende Lebenssituationen!

Plötzlich, eines Tages, kriege ich die Diagnose MS, nachdem ein mysteriöses Jahr mit unheimlichen, seltsamen körperlichen Symptomen vergangen ist. Einerseits eine Erleichterung – endlich einen Namen für dieses Ungeheuer, eine Erklärung für den nicht mehr erkennbaren Körper. Andererseits ein grosser Schock, doch der stellt sich erst nach einer Weile ein. Spätestens dann, wenn ich in einer Reha-Klinik lande, umgeben von lauter armen, lädierten, zum Teil massiv behinderten Menschen. Darauf bin ich nicht gefasst, nicht vorbereitet. Der totale Schrecken, Schock stellt sich ein. Da vergeht mir das Lachen erst einmal. Werde ich auch so enden? Die Frage hallt in

Korrespondenz:
Charlotte Hurni
Forchstrasse 251
CH-8032 Zürich

mir. Ich weiss nicht mehr, wie mir geschieht ... Meine ganzen bisherigen Wertvorstellungen blättern von Tag zu Tag ab. Plötzlich nackt, kahl, ausgeliefert, exponiert.

Im Herbst fallen die Blätter von den Bäumen, im Frühling wachsen neue Blätter nach. Neue Werte, neue Möglichkeiten, meine Blösse zu verbergen, das Lachen wiederzufinden, werden wohl kommen. Die Ärzte machen Mut, heitern auf. Sie sind jung, sie haben Chancen auf einen gutartigen Verlauf. Hoffnung, ein erstes Lächeln. Auch bei der wöchentlichen Chefvisite sind alle ganz fröhlich und es geht zu und her wie bei einem schlechten Schwank auf der Bühne. Das Leben besteht aus Jahreszeiten, Gezeitenwechsel, Ebbe und Flut.

Lachen soll gesund sein. Mit MS erlebt man Momente, da würde man sich am liebsten totlachen! Soll man weinen, soll man lachen? Was ist hier lustig? Das Problem ist – nein, Probleme gibt es keine.

Lachen, um der Gesundheit willen. Weinen ist erlaubt, immerhin. Es soll auch lösende und wohltuende Wirkung haben. Was ist hier zum Weinen, lässt sich sogar beantworten ... Weinen und Lachen, Glück und Trauer sind manchmal sehr nah beieinander. «Us em Lächli git's es Bächli.» Lernen wir das nicht schon früh als Kind? Also: Lachen schon, das ist wichtig, aber nicht zu übermütig. Alles mit Mass bewährt sich am meisten.

Wenn Sie diesen Text jetzt lesen, lachen Sie, bitte lachen Sie mit. Mitgefühl hilft. Lachen Sie, denken Sie auch an Ihre eigene Gesundheit. Lachen ist gesund.



Hu 99